



The Stress Stoplight

Helpful & Unhelpful Thoughts

Le feu de signalisation de stress
Réflexions utiles et inutiles



Le feu de signalisation de stress réflexions utiles et inutiles

Être parent en période d'incertitude comme celle que nous vivons tous actuellement peut rendre le positivisme au quotidien un peu plus difficile que d'habitude. Souvent, les enfants entendent leurs parents ou leurs frères et sœurs aînés parler de situations de manière négative avec des mots tels que « Je ne peux pas le faire », « C'est sans espoir » ou « Je ne le ferai jamais ». Comme nous sommes nombreux à la maison à vivre le quotidien avec nos enfants, la nécessité de créer un espace positif est plus importante que jamais. Parler à vos enfants de l'utilisation d'un langage positif et leur apprendre comment ils peuvent prendre les pensées et les mots négatifs et les transformer en moyens d'expression positifs et utiles peut être une excellente occasion pour tous les membres de la famille de discuter de l'incidence que peut avoir sur les autres personnes le fait de ne pas être à l'école, de ne pas participer aux activités ou même de ne pas travailler en ce moment.

Lorsque l'on a cette conversation avec de jeunes enfants, l'utilisation de l'exemple d'un feu de signalisation et de son fonctionnement leur donne un moyen visuel simple mais très efficace auquel ils peuvent facilement se référer. Tout comme la couleur rouge du feu de signalisation, les pensées inutiles (pensées rouges) peuvent nous empêcher d'avancer en nous amenant à avoir peur, à nous inquiéter ou même à nous mettre en colère. Les pensées utiles (pensées vertes) sont comme l'action qui a lieu lorsque le feu passe au vert et nous permet d'avancer. Les pensées vertes nous font sentir heureux, contents, courageux et enthousiastes. Tout comme le feu de circulation qui a un feu jaune au centre, nous avons aussi une zone jaune entre nos sentiments de pensées utiles et de pensées inutiles. Pour arriver au vert ou au rouge, nous devons passer par le jaune. C'est l'endroit où nous devons nous rappeler à nous-mêmes, et à nos enfants, qu'il est temps de prendre une grande respiration, de pratiquer des exercices de relaxation comme la respiration profonde du ventre, et de ralentir. Apposer un feu de circulation sur votre réfrigérateur, ou dans un endroit où tout le monde peut le voir, vous aidera, vous et votre enfant, à vous rappeler de parler de ces pensées « rouges » et « vertes » lorsqu'elles se manifestent. Il ne faut pas longtemps avant que tous les membres de la famille se rappellent les uns aux autres qu'ils utilisent des pensées inutiles et se demandent comment passer de la zone jaune à la zone verte, où ils se sentiront à nouveau positifs et heureux.

Apprendre à cerner et à exprimer vos pensées et vos sentiments permettra non seulement de créer une atmosphère détendue et agréable dans votre foyer, mais aussi de développer les capacités de résilience de vos enfants, qui apprendront à faire face aux facteurs de stress, aux inquiétudes et aux sentiments associés à leur mode de vie militaire unique et à des moments comme celui-ci, où la distanciation sociale est devenue une pratique courante.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires ou des ressources sur la parentalité, n'hésitez pas à communiquer avec notre Coordonnatrice des services pour enfants, jeunes et adolescents à gmfrcchildyouth@gmail.com.