

Liste de ressources Parents

Dans le cadre du projet *Étude mixte sur les facteurs individuels et contextuels liés au stress scolaire des élèves du secondaire*, plusieurs questions sont posées à votre enfant. Il est possible que cela amène des réflexions, des questionnements ou encore des sentiments désagréables chez eux. Si tel est le cas, voici quelques ressources qui pourraient vous être utiles.

Voici un service de soutien accessible en tout temps (24h/7 jours) aux parents par téléphone ou par clavardage.

LigneParents



<https://www.ligneparents.com/LigneParents>



1 800 361-5085

Voici des suggestions de livres adressés aux parents pour mieux comprendre le stress que peuvent vivre les adolescents.



Parent, N. (2020). *L'anxiété de performance : chez l'enfant et l'adolescent*. Midi trente.

- Un livre qui aborde plusieurs questions reliées à l'anxiété de performance chez les enfants et les adolescents. Des stratégies concrètes et des pistes de réflexion pour intervenir sont proposées.

Vallières, S. (2012). *Le stress et l'anxiété de performance chez nos jeunes*. Les éditions de l'Homme.

- Un livre regroupant plusieurs trucs et conseils pour aider les jeunes à diminuer le stress qu'ils peuvent vivre.

Plusieurs ressources en ligne sont disponibles. En voici quelques-unes.



Lagacé-Leblanc, J., Massé, L. et Verret, C. (2020). *Comment favoriser l'expression des émotions de l'adolescent?* Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Comment_favoriser_lexpression_des_emotions_de_ladolescent.pdf

Massé, L., Verret, C. et Lagacé-Leblanc, J. (2020). *Comment reconnaître les difficultés de régulation émotionnelle de l'adolescent?* Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Comment_reconnaitre_les_difficultes_de%20regulation_emotionnelle_de_ladolescent.pdf

Massé, L., Lagacé-Leblanc, J. et Verret, C. (2020). *Comment aider le jeune à désamorcer ses pensées non aidantes?* Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Comment_aider_le_jeune_a_desamorcer_ses_pensees_non_aidantes.pdf