

LES MÉCANISMES D'ADAPTATION DE MON ENFANT OU DE MON ADOLESCENT(E)



pour les
femmes

Les enfants et les adolescent(e)s qui vivent avec des événements stressants à la maison font leur possible pour endurer la tension. Les jeunes tentent de s'adapter à la violence et aux conflits, de même qu'aux effets de telles situations, particulièrement aux sentiments qu'ils éprouvent à ce sujet. Certains mécanismes d'adaptation sont plus utiles que d'autres. Il existe des stratégies qui, même si elles permettent de mieux se sentir, pourraient être nuisibles à la longue.

Vous connaissez votre enfant mieux que quiconque. Essayez de découvrir quelles sont ses stratégies d'adaptation face au stress. Aidez-lui à remplacer les mécanismes d'adaptation peu utiles par des stratégies plus utiles.

Avez-vous remarqué, chez votre enfant d'âge scolaire ou votre adolescent(e), certaines de ces stratégies d'adaptation en réaction à des situations de violence ? Est-ce qu'il y en a encore qui vous inquiètent à l'heure actuelle ?

- ne voulait jamais parler j'ai vu ça ça m'inquiète
- essayait d'oublier, de ne pas y penser j'ai vu ça ça m'inquiète
- me blâmait / criait / me haïssait j'ai vu ça ça m'inquiète
- consommait de l'alcool ou de la drogue j'ai vu ça ça m'inquiète
- ne revenait pas à la maison / a fait une fugue j'ai vu ça ça m'inquiète
- essayait de prendre soin de moi j'ai vu ça ça m'inquiète
- ne me laissait pas seule dans la maison j'ai vu ça ça m'inquiète
- manifestait sa colère en se battant ou en cassant des objets j'ai vu ça ça m'inquiète
- participait à des activités sexuelles à la recherche d'amour j'ai vu ça ça m'inquiète
- voulait toujours être seule(e) j'ai vu ça ça m'inquiète
- fréquentait des mauvais(es) ami(e)s j'ai vu ça ça m'inquiète
- dormait trop ou essayait d'éviter le sommeil j'ai vu ça ça m'inquiète

Autres mécanismes d'adaptation qui m'inquiètent ...

Voici des stratégies d'adaptation que mon enfant utilise et dont je suis heureuse ...

- conversations avec des ami(e)s qui l'aident je vois ça je peux l'encourager
- conversations avec ses frères ou ses soeurs je vois ça je peux l'encourager
- rédaction de poèmes, de récits ou d'un journal je vois ça je peux l'encourager
- dessin, activités artistiques ou musicales je vois ça je peux l'encourager
- sports, exercice, bonnes habitudes de santé je vois ça je peux l'encourager
- recours au counselling je vois ça je peux l'encourager

Autres mécanismes d'adaptation que mon enfant utilise et qui me font plaisir ... ou que je peux encourager ...