

JANINE HALLORAN

75  
**TRUCS &  
STRATÉGIES  
D'ADAPTATION**

*Pour composer avec  
le stress, l'anxiété  
et la colère*

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
et Bibliothèque et Archives Canada

Titre: 75 trucs et stratégies d'adaptation : pour composer avec le stress, l'anxiété  
et la colère / Janine Halloran.

Autres titres: Coping skills for kids workbook. Français | Soixante-quinze trucs et  
stratégies d'adaptation

Noms: Halloran, Janine, auteur.

Description: Traduction de : Coping skills for kids workbook.

Identifiants: Canadiana 20190029846 | ISBN 9782924804315 (couverture souple)

Vedettes-matière: RVM: Stress chez l'enfant—Prévention. | RVM: Gestion du  
stress chez l'enfant. | RVM: Ajustement chez l'enfant.

Classification: LCC BF723.S75 H3514 2019 | CDD 155.4/189042—dc23

Auteure : Janine Halloran

Traduction et adaptation : Jacinthe Cardinal



Tous droits réservés  
© Éditions Midi trente  
www.miditrente.ca

ISBN : 978-2-924804-31-5  
Imprimé au Canada

Dépôt légal : 4<sup>e</sup> trimestre 2019  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque et Archives du Canada

Copyright © 2019 par les Éditions Midi trente, Québec,  
Canada. Version anglaise originale publiée en 2018 par PESI  
Publishing & Media (PESI, Inc.), Eau Claire, Wisconsin, États-  
Unis, www.publishing.pesi.com sous le titre *Coping Skills for  
Kids Workbook : Over 75 Coping Strategies to Help Kids Deal  
with Stress, Anxiety and Anger*. Tous droits réservés selon les  
conventions internationales et panaméricaines du droit d'auteur.

Copyright © 2019 by Éditions Midi trente, Quebec, Canada. Original  
edition published in 2018 by PESI Publishing & Media (PESI, Inc.),  
Eau Claire, Wisconsin, U.S.A., www.publishing.pesi.com under the  
title: *Coping Skills for Kids Workbook : Over 75 Coping Strategies to  
Help Kids Deal with Stress, Anxiety and Anger*. All rights reserved  
under International and Pan-American Copyright Conventions.



Il est interdit de  
reproduire le contenu  
de cette publication,  
en partie ou en totalité,  
sans autorisation.  
(Ceci exclut les fiches  
désignées comme  
étant reproductibles.)

Merci de protéger les créateurs et  
de nous permettre de continuer  
à publier des ouvrages de qualité.

Financé par le  
gouvernement  
du Canada

Canada

Société  
de développement  
des entreprises  
culturelles

Québec

Les Éditions Midi trente remercient la  
SODEC de son soutien.

Québec

Crédit d'impôt  
livres

Gestion  
SODEC

## *Dédicace*

À ma famille  
Je vous aime et jamais je n'aurais pu réaliser  
ce projet sans vous. Merci de me soutenir et  
de m'encourager à chaque instant (même  
quand je suis un peu grincheuse).

XOXOX



# TABLE DES MATIÈRES

Message aux intervenants.....	9
Message aux parents.....	11
Introduction.....	13

## SECTION 1

<b>Stratégies d'adaptation axées sur le retour au calme .....</b>	<b>19</b>
---	-----------

<b>Techniques de respiration profonde .....</b>	<b>22</b>
---	-----------

Respiration avec un vire-vent.....	22
Respiration avec des bulles.....	24
Respiration guidée .....	24
Respiration profonde à l'aide de formes.....	24
Respiration profonde avec ta peluche préférée .....	29
Respiration profonde avec une plume.....	29
Les mains aux épaules .....	29
Respiration profonde avec une main.....	30
Respiration en « explosion ».....	30
Respiration du volcan.....	30
La sphère Hoberman .....	31

<b>Méditation en pleine conscience et yoga .....</b>	<b>32</b>
--	-----------

Prête attention aux sons.....	33
Marche en pleine conscience .....	34
Yoga.....	35
Imagine ton endroit préféré.....	36
Une collation en pleine conscience.....	37

<b>Techniques de centration .....</b>	<b>38</b>
---------------------------------------	-----------

Technique du 5-4-3-2-1.....	38
Technique de centration : dialogue intérieur sur le moment présent .....	40
Techniques rapides de centration mentale.....	40
Techniques rapides de centration physique.....	41

<b>Autres techniques de retour au calme .....</b>	<b>42</b>
Compte .....	42
Relaxation musculaire progressive.....	42
Discours intérieur positif.....	44
Prends un bain ou une douche .....	45
Bois un verre d'eau .....	45
Utilise des coquilles antibruit .....	45
Crée un jardin zen.....	46
Fabrique une lampe à lave maison.....	47
Fabrique une bouteille de retour au calme.....	48
Fais une pause.....	49
Utilise tes cinq sens.....	50
Dessine des frises .....	50
L'heure de la tisane (ou du chocolat chaud!) .....	52

## SECTION 2

### **Stratégies d'adaptation basées sur des activités de diversion .....**53

Écris une histoire.....	55
Fais des mots croisés, des sudokus ou des mots cachés.....	55
Cuisine .....	56
Fais du bénévolat.....	56
Fais un geste de gentillesse au hasard.....	56
Lis un bon livre.....	58
Fais du ménage.....	58
Joue avec un animal de compagnie.....	59
Joue à un jeu de société.....	59
Invente ton propre jeu.....	59
Joue avec un ou une ami(e) .....	61
Joue à des jeux vidéo .....	61
Utilise un écran pour te distraire .....	62
Organise une sortie amusante .....	62
Fais du jardinage.....	63
Passé du temps dans la nature .....	63
Commence un nouveau hobby ou apprends quelque chose de nouveau.....	64
Rigole un bon coup.....	65
Fais du classement ou du tri.....	65

Fais ce que tu préfères .....	65
Sois créatif.....	67
Va au musée .....	67

## SECTION 3

### Stratégies d'adaptation basées sur le mouvement..... 69

#### **Petits mouvements ..... 72**

Fabrique une balle antistress maison .....	72
Presse un objet .....	73
Déchire du papier .....	74
Garde tes mains occupées .....	74
Joue avec du papier bulle .....	75
Bouge différentes parties de ton corps.....	75

#### **Grands mouvements ..... 76**

Va faire une promenade .....	76
Fais de l'exercice.....	76
Danse.....	78
Va jouer au parc.....	78
Balance-toi sur un ballon BOSU® .....	78
Crée une course à obstacles .....	79
Balance-toi!.....	79
Suis le rythme!.....	79
Défoule-toi (de manière sécuritaire) .....	80
Inscris-toi à un cours ou joins une équipe .....	80
Autres activités physiques pour bouger et te dépenser .....	81

## SECTION 4

### Stratégies d'adaptation axées sur les émotions et les pensées .....83

#### **Nommer tes émotions et tes pensées ..... 85**

Fabrique un journal des émotions.....	85
L'intensité des émotions.....	88
Le thermomètre des émotions .....	90
La couleur des émotions.....	93

Cinq niveaux de stress .....	93
Où est-ce que je ressens cette émotion dans mon corps?.....	95
Les éléments déclencheurs.....	97
Fais ta carte du stress.....	98
Suis ton stress à la trace .....	99
Crée des porte-bonheur.....	101

**Exprimer tes émotions et tes pensées..... 102**

Tiens un journal intime.....	102
Décris ton monde parfait.....	103
Exprime tes émotions par la créativité .....	105
Parle à une personne de confiance (« les roses et les épines ») .....	105
Crée une liste musicale.....	106
Écris ce qui te dérange sur un bout de papier, déchire-le et jette-le .....	106
Les messages au JE .....	107
Crée une bande dessinée sur ce qui s'est passé et trouve une fin différente à l'histoire .....	107
Écris une lettre à quelqu'un.....	111
Je souhaite... ..	111
Ce que je peux contrôler / Ce que je ne peux pas contrôler.....	113
Une bonne chose .....	115
Fabrique une boîte à soucis .....	115
Dessine ce que tu aurais souhaité qu'il se passe .....	118

**Pour aller plus loin .....121**

Mes stratégies d'adaptation .....	122
Stratégies à expérimenter.....	123
Fiches aide-mémoire .....	124

L'auteure..... 128

Bibliographie..... 129

Chez le même éditeur..... 131

# MESSAGE AUX INTERVENANTS

Intervenante en santé mentale, je travaille auprès d'enfants et d'adolescents depuis plus de 15 ans. Professionnellement, j'ai œuvré dans plusieurs contextes différents : dans des milieux scolaires, mais également dans des centres communautaires dédiés à l'intervention en santé mentale. Je suis également la mère de deux enfants.

Au fil de ma carrière, j'ai ressenti le besoin d'enseigner de saines stratégies d'adaptation aux jeunes. Alors que je travaillais comme conseillère pédagogique au primaire, le directeur de l'école m'a un jour demandé quel serait mon principal objectif pour l'année qui commençait. Je savais alors que plusieurs élèves ressentaient du stress, de l'anxiété ou de la colère. Ils n'avaient pas toujours les bons mots pour exprimer leurs émotions. Certains d'entre eux gardaient tout à l'intérieur — jusqu'à l'explosion. D'autres réagissaient en frappant ou même en mordant les autres. Ils ne savaient pas comment gérer leurs émotions difficiles ! Cependant, je savais qu'ils étaient capables d'apprendre à utiliser des stratégies pour s'adapter et pour réagir de manière saine et sécuritaire. J'ai alors dit à mon directeur que je voulais que l'objectif pour tous les jeunes de l'école soit d'apprendre à utiliser de saines stratégies d'adaptation.

Je savais que l'apprentissage de saines stratégies pour composer avec la colère, le stress, la frustration ou les inquiétudes leur serait utile à court terme, mais que ce serait surtout un formidable cadeau à leur faire pour les soutenir dans leur parcours vers l'âge adulte. Apprendre à composer avec des situations difficiles dans l'enfance permet de devenir des adolescents et des adultes résilients, qui savent s'adapter de manière saine et efficace aux enjeux de la vie.

J'ai vu les stratégies d'adaptation de certains jeunes s'améliorer en quelques séances à peine. J'ai eu des clients qui avaient simplement besoin de préciser de quelles stratégies ils disposaient déjà et d'en trouver d'autres à ajouter à leur répertoire. Une fois leur liste bien établie, il était plus facile pour eux par la suite de gérer sainement leurs émotions.

J'ai aussi été témoin de processus plus longs. Une de mes jeunes clientes a travaillé pendant plusieurs années sur son anxiété. Au début de nos séances, plusieurs choses généraient de l'anxiété chez elle : les relations interpersonnelles, l'école et le fait de devoir être séparée de sa mère à certains moments. Elle dispose maintenant d'une longue liste de stratégies d'adaptation parmi lesquelles choisir en cas de besoin, selon le contexte dans lequel elle se trouve. C'est incroyable de voir à quel point elle a évolué.

Alors que cette préoccupation a toujours été au centre de mes interventions auprès des jeunes, j'ai aussi beaucoup aidé mes propres enfants à apprendre à gérer sainement leurs grosses émotions. Mon fils a vécu des épisodes où il lui était bien difficile de gérer sa colère à la maison et cela avait un énorme impact sur notre vie familiale. Mon conjoint et moi avons dû travailler en équipe pour l'aider à acquérir de saines stratégies d'adaptation. Tout n'était pas parfait, mais avec le temps, nous avons réussi à l'aider à s'exprimer et à réaliser qu'il était correct de ressentir de la colère, de la frustration, de l'inquiétude ou de la peur. Maintenant, il dispose de tout un éventail de stratégies positives pour mieux composer avec les situations difficiles.

Au fil des années, j'ai créé toute une gamme de ressources que j'utilise dans mon travail avec les jeunes. C'est devenu une vraie passion pour moi et j'ai fondé une entreprise ([copingskillsforkids.com](http://copingskillsforkids.com)) pour poursuivre ma mission.

Ce recueil présente une sélection des stratégies d'adaptation qui se sont avérées les plus utiles et efficaces dans ma pratique professionnelle (et dans ma vie de maman). Il n'est pas nécessaire de commencer au début ni de tout lire. Je vous suggère plutôt d'utiliser la liste des pages 17 et 18 comme point de départ pour déterminer quelles sont les stratégies que l'enfant que vous accompagnez possède déjà et quelles sont celles qui pourraient être ajoutées à son répertoire. Plus vous connaîtrez ce jeune, plus vous serez en mesure de sélectionner les stratégies les plus intéressantes pour lui. Mais comme je le dis toujours, essayez toutes les stratégies, au moins une fois chacune, juste pour voir ! On ne peut pas toujours savoir à l'avance ce qui fonctionnera ou pas. J'ai vu des enfants très colériques adorer le yoga et les arts, tandis que des petits anxieux m'ont surprise en adoptant la stratégie du sac de boxe (*punching bag*). On ne sait jamais ce qui peut aider !

# MESSAGE AUX PARENTS

Ce livre a été conçu pour vous aider à accompagner votre enfant dans son apprentissage de stratégies d'adaptation efficaces pour composer avec le stress, l'anxiété et la colère. Vous pouvez lire ce livre avec votre enfant — ou le lui laisser afin qu'il le parcoure par lui-même. Dans ce cas, il peut arriver que certains exercices lui semblent plus difficiles que d'autres. Si cela semble le cas, encouragez-le à demander de l'aide à un adulte de confiance. Ce peut être vous ou une autre personne qui le connaît bien comme un membre de la famille, un enseignant ou un intervenant scolaire.

Notez bien cependant que certaines stratégies requièrent la supervision d'un adulte et que l'utilisation de ce livre ne remplace en aucun cas une intervention professionnelle lorsque nécessaire.

En outre, si vous avez observé certains des signes suivants chez votre enfant, c'est le moment de demander de l'aide professionnelle\*.

- **L'enfant ressent de la tristesse depuis plus de deux semaines (il pleure souvent, il se sent fatigué ou démotivé).**
- **Il essaie de se faire mal, il présente des gestes ou des intentions suicidaires.**
- **Ses comportements semblent hors de contrôle, il adopte des comportements à risque (pour lui ou pour les autres).**
- **Il lui arrive de ressentir une peur soudaine, sans motif apparent. Les battements de son cœur et/ou sa respiration s'accélèrent, il ressent un inconfort physique.**
- **Il cesse de manger, il vomit, il gagne ou il perd du poids.**
- **Il présente des sautes d'humeur sévères, ce qui peut occasionner des problèmes dans ses relations avec les autres.**
- **Il consomme de l'alcool ou des drogues sur une base régulière.**
- **Il a d'énormes difficultés à se concentrer en classe; il fait face à des échecs scolaires.**

- Ses comportements changent drastiquement, sa personnalité semble modifiée, il change ses habitudes de sommeil (par exemple, il se réveille beaucoup plus tôt qu'à l'habitude, il semble constamment agité).
- Des peurs et des inquiétudes très intenses l'empêchent de s'adonner à ses activités habituelles, de jouer avec ses amis ou d'aller à l'école.

Si vous avez l'impression que votre enfant a besoin d'aide professionnelle, vous pouvez vous tourner vers un intervenant psychosocial (psychologue, psychoéducateur, éducateur spécialisé ou autre) ou vers un médecin, qui peut également vous référer à des ressources appropriées au besoin.

Une autre excellente manière d'obtenir du soutien est d'engager la conversation avec d'autres familles qui vivent des défis semblables. Vous pouvez établir ce genre de dialogue avec des membres de votre famille et avec vos amis, mais aussi par le biais de certains groupes communautaires... et même sur les réseaux sociaux.

Enfin, la meilleure manière d'aider véritablement votre enfant est bien sûr de vous renseigner, mais aussi de prêcher par l'exemple. Vous êtes le premier professeur de votre enfant. Montrez-lui comment vous gérez votre propre stress, parlez-en et encouragez-le à s'exercer avec vous.

# INTRODUCTION

Connaissez-vous des jeunes qui vivent des situations semblables à celles-ci ?

## **Aidan, 7 ans, rentre à la maison.**

### **Il est complètement épuisé après sa journée d'école.**

Il a sommeil et il a un peu faim. Comme il a envie de jouer avec ses blocs, sa mère l'aide à les sortir. Soudain, il lance un grand « Argh! ». Sa tour de blocs vient de s'effondrer. « Ça ne fonctionne pas! », hurle-t-il, la voix pleine de tristesse et de frustration. Il lance une poignée de blocs au mur.

## **Julia, 8 ans, se sent très anxieuse à l'approche de son examen de science.**

Elle croit qu'elle va échouer. Elle craint de décevoir ses parents et de perdre des privilèges comme du temps d'écran ou des moments consacrés aux loisirs avec ses amies. Elle étudie et étudie, mais aussitôt qu'elle se retrouve devant son examen, sa tête se vide et elle ne se souvient plus de rien. Elle a les mains moites et elle sent la chaleur affluer à ses joues. « Pourquoi j'oublie toujours tout ? », se demande-t-elle.

## **Les parents de Paul, 10 ans, divorcent.**

« Pourquoi tous ces changements ? », se demande-t-il. « Je déteste devoir changer de maison. J'oublie toujours quelque chose ! » Il s'ennuie d'avant. « Qu'est-ce qui va m'arriver ? » Ses parents l'encouragent souvent à parler de ce qui ne va pas, mais il refuse.

## **Isabelle, 11 ans, s'inquiète pour sa grand-mère malade.**

Alors qu'elle est dans son cours de mathématiques, elle pense sans arrêt à sa grand-mère, qu'elle est allée visiter la semaine dernière. Sa grand-mère doit bientôt subir une chirurgie. « J'espère que tout ira bien ! Je me demande quand elle pourra rentrer à la maison... »

En situation de stress, ces jeunes gagneraient à utiliser des stratégies d'adaptation. Tout le monde a besoin d'un bon répertoire de stratégies à utiliser en cas de nécessité. Mais la plupart des gens ne prennent pas nécessairement le temps d'en apprendre. Voici mon message : **non seulement tous les jeunes peuvent apprendre de bonnes stratégies d'adaptation mais, à mon avis, il devraient le faire.** Et pour ce faire, il est essentiel de comprendre d'abord les notions suivantes.

- > Le stress n'est pas nécessairement mauvais. À petite dose, il peut aider à rester alerte, à se concentrer et même à mieux étudier! Mais ce n'est jamais une bonne nouvelle de ressentir TROP de stress, et ce, peu importe l'âge qu'on a.
- > Le stress peut affecter les émotions. On peut se sentir triste, anxieux, fatigué, en colère... ou tout ça à la fois! Il n'est pas toujours évident de nommer précisément l'émotion ressentie et, parfois, il peut être bien difficile de ne pas se sentir envahi ou dépassé par les émotions difficiles.
- > Le stress peut affecter les pensées. Il peut alors être difficile de voir le bon côté des choses ou de trouver des solutions. Il n'est pas évident non plus de rester concentré ou de prêter attention en classe.
- > Le stress peut affecter les comportements. Donner un coup de poing au mur – ou à quelqu'un! – à cause de la colère, ce n'est pas super. Pas plus que d'arrêter de manger, d'avoir du mal à dormir ou de s'enfermer dans sa chambre et de refuser d'aller à l'école.

Avec de bonnes stratégies d'adaptation, il est beaucoup plus facile de composer avec le stress. Et plus on apprend ces stratégies tôt dans la vie, plus il sera facile de grandir et de faire face aux changements tout au long de sa vie. Avec de bonnes stratégies d'adaptation, on peut :

- Être plus attentif en classe et apprendre plus facilement;
- Mieux s'entendre avec les autres;
- Gérer sainement les émotions (on appelle cela l'autorégulation des émotions);
- Créer des liens avec les autres;
- Initier et maintenir de belles amitiés.

## COMMENT UTILISER CE LIVRE ?

Les stratégies proposées dans ce recueil sont divisées en **quatre catégories** :

- Stratégies d'adaptation axées sur les techniques de **retour au calme**;
- Stratégies d'adaptation faisant appel à des **activités de diversion**, créées dans le but de se changer les idées et de détourner l'attention de ce qui pourrait être stressant;
- Stratégies d'adaptation basées sur **l'exercice physique**, utiles pour retrouver de l'énergie ou pour dépenser le surplus d'énergie;
- Stratégies d'adaptation axées sur la **reconnaissance et l'expression des émotions et des pensées** qui surviennent dans les situations difficiles.

Dans chaque catégorie se trouvent plusieurs stratégies différentes. Utilisez la « Liste des stratégies d'adaptation » des pages 17 et 18 pour prendre des notes : quelles sont les stratégies que le jeune connaît déjà ? Quelles sont celles qui fonctionnent bien pour lui ? Quelles stratégies souhaite-t-il essayer ?

Vous pourriez, par exemple :

- Cocher les stratégies qui fonctionnent bien pour le jeune que vous accompagnez.
- Biffer celles qui ne fonctionnent pas pour lui.
- Encercler celles qu'il souhaite essayer.

Ne biffez que les stratégies qu'il a déjà essayées et qu'il est certain de ne pas aimer. Ne rayez pas automatiquement une stratégie simplement parce qu'il pense qu'il ne l'aimera pas. Au contraire : mettez-le au défi de l'essayer ! Et même si cela ne fonctionne pas, n'ayez pas peur de la réessayer une autre fois. Ce n'est pas parce que ça ne donne pas de bons résultats maintenant que ça n'en donnera jamais !

Vous remarquerez qu'il reste de l'espace sur la liste pour ajouter d'autres stratégies. Utilisez ces fiches comme point de départ pour créer le répertoire personnel du jeune en y ajoutant aussi ses propres idées. Quelles sont les activités et les habitudes qu'il apprécie déjà et qui l'aident à composer avec les situations difficiles ? Notez-les dans la liste.

Plusieurs personnes ne le savent pas, mais différentes stratégies d'adaptation peuvent être efficaces à différents moments, dans différents contextes et pour des difficultés différentes. Par exemple, si un jeune est triste, il est possible qu'il ait envie de s'allonger quelques instants, ce qui est tout à fait possible s'il se trouve chez lui. Mais qu'arrive-t-il s'il est en classe ? Son enseignante n'appréciera pas nécessairement qu'il ferme ses livres et qu'il pose la tête sur son bureau pour dormir.

Il est important de choisir une stratégie qui correspond bien à l'émotion vécue. Lorsqu'on est en colère, lire un livre n'est peut-être pas la meilleure option. Il pourrait être plus pertinent de pétrir de la pâte à modeler. La lecture pourrait s'avérer une bonne option plus tard, une fois le calme revenu.

Invitez le jeune à utiliser l'échelle de stress de la page 94 pour noter la manière dont il se sent avant et après avoir utilisé une stratégie d'adaptation. C'est une bonne manière de mesurer l'efficacité des outils mis en pratique.

Enfin, il pourra créer sa propre liste de stratégies d'adaptation utiles pour composer avec le stress, l'anxiété ou la colère. Vous pouvez utiliser le tableau de la page 122 à cet effet.

Les exercices qui suivent ont été rédigés à la deuxième personne du singulier, afin que vous puissiez les lire directement au jeune (ou le laisser les lire par lui-même). S'il peut assurément expérimenter certaines activités tout seul, d'autres peuvent représenter un défi important et nécessiter la supervision d'un adulte de confiance. Assurez-vous enfin de rappeler au jeune l'importance de respecter toutes les règles de vie de son école ou de sa famille lorsqu'il expérimente les stratégies proposées.

# LISTE DES STRATÉGIES D'ADAPTATION

## Retour au calme

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Respiration avec un vire-vent            | <input type="checkbox"/> Techniques rapides de centration physique     |
| <input type="checkbox"/> Respiration avec des bulles              | <input type="checkbox"/> Compte  |
| <input type="checkbox"/> Respiration guidée                       | <input type="checkbox"/> Relaxation musculaire progressive             |
| <input type="checkbox"/> Respiration profonde à l'aide de formes  | <input type="checkbox"/> Discours intérieur positif                    |
| <input type="checkbox"/> Respiration profonde avec ta peluche     | <input type="checkbox"/> Prends un bain ou une douche                  |
| <input type="checkbox"/> Respiration profonde avec une plume      | <input type="checkbox"/> Bois un verre d'eau                           |
| <input type="checkbox"/> Les mains aux épaules                    | <input type="checkbox"/> Utilise des coquilles antibruit               |
| <input type="checkbox"/> Respiration profonde avec une main       | <input type="checkbox"/> Crée un jardin zen                            |
| <input type="checkbox"/> Respiration en « explosion »             | <input type="checkbox"/> Fabrique une lampe à lave maison              |
| <input type="checkbox"/> Respiration du volcan                    | <input type="checkbox"/> Fabrique une « bouteille de retour au calme » |
| <input type="checkbox"/> La sphère Hoberman                       | <input type="checkbox"/> Fais une pause                                |
| <input type="checkbox"/> Prête attention aux sons                 | <input type="checkbox"/> Utilise tes cinq sens                         |
| <input type="checkbox"/> Marche en pleine conscience              | <input type="checkbox"/> Dessine des frises                            |
| <input type="checkbox"/> Yoga                                     | <input type="checkbox"/> L'heure de la tisane (ou du chocolat chaud!)  |
| <input type="checkbox"/> Imagine ton endroit préféré              | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Une collation en pleine conscience       | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Technique du 5-4-3-2-1                   | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Technique de centration                  |  |
| <input type="checkbox"/> Techniques rapides de centration mentale |  |

## Diversions

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Écris une histoire                                    | <input type="checkbox"/> Organise une sortie amusante                                   |
| <input type="checkbox"/> Fais des mots croisés, des sudokus ou des mots cachés | <input type="checkbox"/> Fais du jardinage  |
| <input type="checkbox"/> Cuisine   | <input type="checkbox"/> Passe du temps dans la nature                                  |
| <input type="checkbox"/> Fais du bénévolat                                     | <input type="checkbox"/> Commence un nouveau hobby ou apprends quelque chose de nouveau |
| <input type="checkbox"/> Fais un geste de gentillesse au hasard                | <input type="checkbox"/> Rigole un bon coup   |
| <input type="checkbox"/> Lis un bon livre                                      | <input type="checkbox"/> Fais du classement ou du tri                                   |
| <input type="checkbox"/> Fais du ménage  | <input type="checkbox"/> Fais ce que tu préfères  |
| <input type="checkbox"/> Joue avec un animal de compagnie                      | <input type="checkbox"/> Sois créatif   |
| <input type="checkbox"/> Joue à un jeu de société                              | <input type="checkbox"/> Va au musée  |
| <input type="checkbox"/> Invente ton propre jeu                                | <input type="checkbox"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> Joue avec un ou une ami(e)                            | <input type="checkbox"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> Joue à des jeux vidéo                                 | <input type="checkbox"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> Utilise un écran pour te distraire                    |   |

# LISTE DES STRATÉGIES D'ADAPTATION

## Mouvement

- Fabrique une balle antistress maison
- Presse un objet
- Déchire du papier
- Garde tes mains occupées
- Joue avec du papier bulle
- Bouge différentes parties de ton corps
- Va faire une promenade
- Fais de l'exercice
- Danse
- Va jouer au parc
- Balance-toi sur un ballon BOSU®
- Défoule-toi (de manière sécuritaire)
- Fais une course à obstacles
- Balance-toi!
- Suis le rythme!
- Inscris-toi à un cours ou joins une équipe
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Émotions et pensées

- Fabrique un journal des émotions
- L'intensité des émotions
- Le thermomètre des émotions
- La couleur des émotions
- Cinq niveaux de stress
- Où est-ce que je ressens cette émotion dans mon corps?
- Les éléments déclencheurs
- Fais ta carte du stress
- Suis ton stress à la trace
- Crée des porte-bonheur
- Tiens un journal intime
- Décris ton monde parfait
- Exprime tes émotions par la créativité
- Parle à une personne de confiance (« les roses et les épines »)
- Crée une liste musicale
- Écris ce qui te dérange sur un bout de papier, déchire-le et jette-le
- Les messages au JE
- Crée une bande dessinée
- Écris une lettre à quelqu'un
- Je souhaite...
- Ce que je peux contrôler / Ce que je ne peux pas contrôler
- Une bonne chose
- Fabrique une boîte à soucis
- Dessine ce que tu aurais souhaité qu'il se passe
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

SECTION

1

Stratégies d'adaptation  
axées sur le

*retour  
au calme*



## Stratégies d'adaptation axées sur le

# *retour au calme*

---

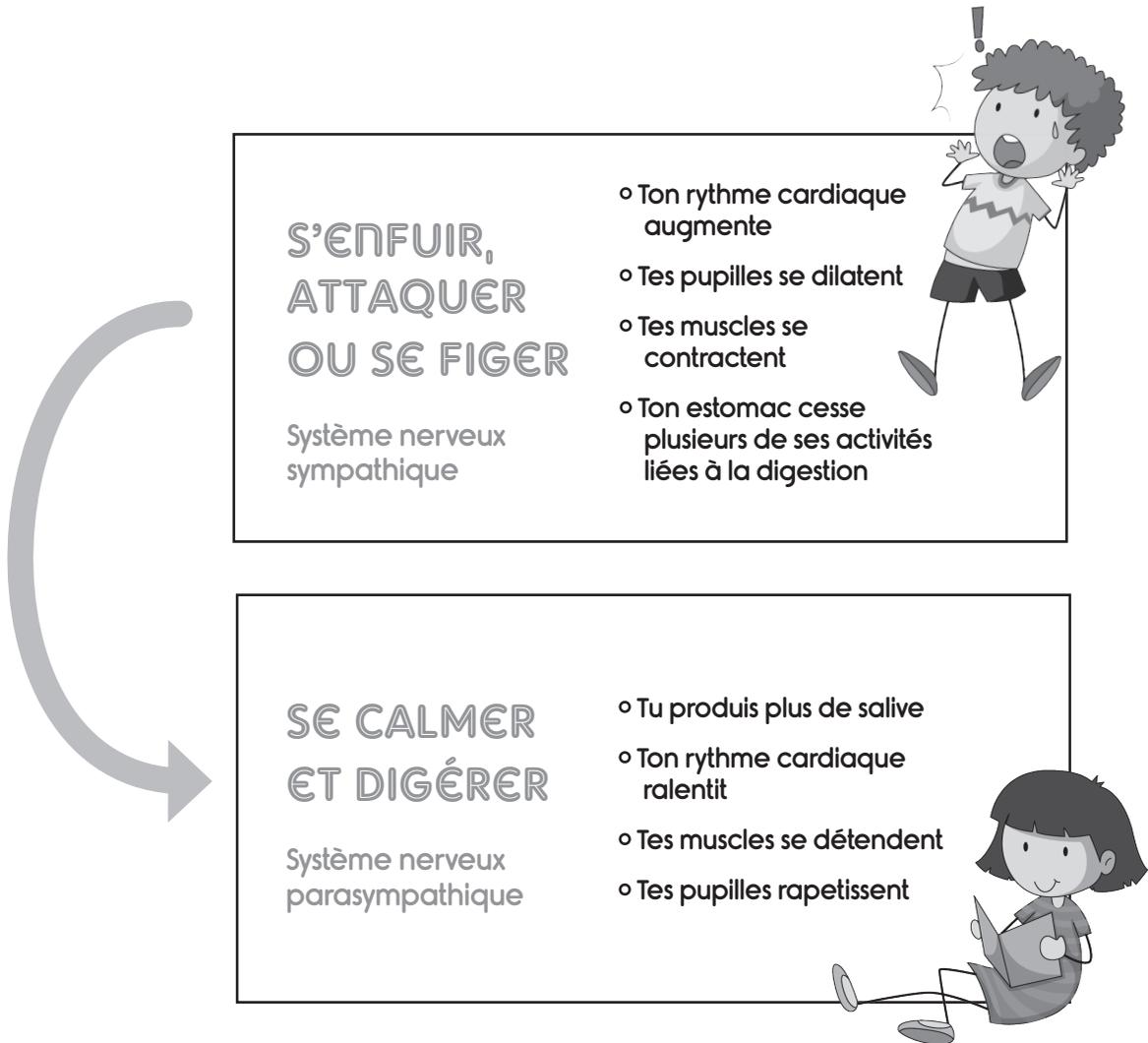
Les techniques décrites dans cette section sont conçues pour t'aider à te calmer et à relaxer lorsque tu te sens stressé ou dépassé dans certaines situations.

La première partie de cette section comprend plusieurs techniques de respiration. Je sais, tout le monde te dit toujours de « prendre une grande respiration ! », mais savais-tu qu'il y avait des explications physiologiques à cela ?

Pour bien comprendre pourquoi la respiration profonde est si importante, voici un petit cours sur le système nerveux autonome. Le système nerveux autonome contrôle les systèmes automatiques comme la respiration, la digestion et le rythme cardiaque.

Lorsque tu es calme, ton corps est en mode « se reposer et digérer ». Ta respiration est normale, tes muscles sont détendus et ton rythme cardiaque est normal. Si un événement stressant survient, ton corps passe automatiquement en mode « s'enfuir, attaquer ou se figer ». Ton rythme cardiaque augmente, ton estomac cesse ses activités et ta respiration devient plus superficielle.

L'objectif des exercices de retour au calme est de passer du mode « s'enfuir, attaquer ou se figer » au mode « se reposer et digérer ». La respiration profonde aide à acheminer plus d'oxygène dans le sang et à ouvrir les vaisseaux sanguins. Ceci a pour effet de t'aider à te calmer et à faire diminuer le stress.



Dans la première section, tu trouveras plusieurs manières amusantes de travailler sur la respiration profonde.

La section suivante se concentre sur ta conscience. Tu y trouveras surtout des activités de méditation en pleine conscience et de yoga. Ta conscience est un outil super puissant que tu peux utiliser pour te calmer. Tu as le contrôle sur tes pensées et plus tu t'exerces, meilleur tu seras.

La troisième section comporte des techniques de centration. Super intéressantes lorsque tu te sens dépassé ou envahi par les émotions trop intenses.

La dernière section présente encore d'autres idées d'activités à réaliser au besoin pour t'apaiser. Essaies-en quelques-unes et évalue si elles peuvent t'être utiles.

# TECHNIQUES DE RESPIRATION PROFONDE

## *Respiration avec un vire-vent*

Respire profondément par le nez en gonflant ton ventre, puis expire de manière à faire tourner le vire-vent. Tu peux faire cela lentement ou plus rapidement, en utilisant la vitesse du vire-vent comme point de repère pour rythmer ta respiration. Trouve ensuite la cadence qui te convient le mieux.

Tu peux acheter un vire-vent dans un magasin ou en fabriquer un par toi-même. Si tu as envie de bricoler un peu, suis les instructions suivantes.

### **Matériel requis :**

- Un crayon avec une gomme à effacer à son extrémité
- Une punaise
- Une paire de ciseaux

### **Marche à suivre :**

1. Trace le même canevas que celui qui est présenté à la page suivante sur une feuille blanche.
2. Découpe le canevas carré (contour) et coupe aussi le long des lignes intérieures.
3. Pique une punaise au centre du canevas. Ensuite, replie chacun des coins du canevas vers le centre afin de les y piquer aussi.
4. Enfin, fixe le tout sur la gomme à effacer de ton crayon. Voilà, tu es prêt à souffler!

# *Fabrique ton propre vire-vent*

