

## Stratégies d'adaptation

## Guide d'activités, niveaux 3 à 5



# Know Your Neuro

Questionnaire sur les stratégies d'adaptation

Il est important de savoir quelles stratégies d'adaptation vous conviennent le mieux, surtout pendant le développement de votre cerveau. Répondez au questionnaire ci-dessous pour déterminer les stratégies qui vous correspondent le mieux. Ensuite, mettez-les en pratique pour développer des réseaux neuronaux solides et favoriser des comportements d'adaptation positifs.

## Centrage

- Aimez-vous vous asseoir et ne penser à rien ?
- Aimez-vous utiliser la respiration profonde pour vous calmer ?
- Utilisez-vous votre imagination pour vous visualiser en train de faire des choses ?
- Aimez-vous écouter de la musique apaisante lorsque vous êtes contrarié(e) ?
- Avez-vous recours à un discours intérieur positif lorsque vous êtes en colère ou anxieux ?

## Canalisation

- Aimez-vous faire de l'exercice lorsque vous êtes contrarié(e) ou en colère ?
- Aimez-vous vous distraire en travaillant sur un projet ?
- Est-ce que gribouiller, dessiner, sculpter ou peindre vous aide à vous calmer ?
- Préférez-vous vous distraire lorsque vous vous ennuyez ?
- Allumez-vous la télévision pour arrêter de penser à des choses négatives ?

## Réfléchir

- Avez-vous besoin de réfléchir longtemps avant de vous calmer ?
- Avez-vous besoin de moments de solitude pour réfléchir lorsque vous êtes contrarié(e) ?
- Aimez-vous parler à votre famille ou à vos amis lorsque vous avez besoin de vous défouler ?
- Tenez-vous un journal intime pour vous vider l'esprit ?
- Écrivez-vous des listes d'affirmations positives pour remplacer les pensées négatives envers vous-même ?

## Structure

- Aimez-vous suivre un emploi du temps précis ?
- Utilisez-vous des listes pour vous aider à rester organisé(e) ?
- Aimez-vous vous entraîner ou répéter ce que vous allez dire aux autres ?
- Aimez-vous recevoir des massages, vous faire faire les ongles ou prendre un bain pour vous détendre ?
- Mangez-vous régulièrement des aliments équilibrés et dormez-vous suffisamment ?

## Activités

HALTES

### Activité de partage en binôme n° 1

Par deux, posez les questions suivantes à votre partenaire :

- Quelles sont les émotions négatives les plus difficiles à gérer ? • Où dans votre corps ressentez-vous les sensations liées à ces émotions ?
- De quelles informations s'agit-il ?  
Des émotions qui tentent de communiquer ?
- De quels besoins ou désirs avez-vous besoin ?  
Que ressentez-vous lorsque vous éprouvez ces sentiments et sensations ?
- Quelles sont vos stratégies d'adaptation préférées ?

compétences?

### Activité de groupe n° 2

Demandez aux élèves de partager une ou deux de leurs stratégies d'adaptation préférées parmi celles qu'ils ont listées et d'expliquer leur choix. Demandez :

- Y a-t-il des éléments de votre liste qui ne fonctionnent pas ? • Y a-t-il des éléments de votre liste qui ont des conséquences négatives ?
- Quelles stratégies d'adaptation pourriez-vous essayer à la place ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Quelles stratégies d'adaptation sont actives par rapport à...  
Les stratégies d'évitement, c'est-à-dire celles qui vous aident à résoudre les problèmes ou à y échapper ? (Toutes les stratégies d'évitement ne sont pas mauvaises.)

### Activité d'ancrage n° 3

Guidez les élèves à travers une activité apaisante conçue pour éveiller leurs cinq sens. Prenez une grande inspiration avant chaque étape. Demandez-leur comment ils se sentent après l'activité.

- 1) Nommez silencieusement 5 choses que vous pouvez voir  
Fermez les yeux si vous le souhaitez.
- 2) Nommez silencieusement 4 choses que vous pouvez entendre
- 3) Nommez en silence 3 choses que vous pouvez sentir ou toucher
- 4) Nommez mentalement deux choses que vous pouvez sentir.
- 5) Nommez en silence une chose que vous pouvez goûter