

Stratégies d'adaptation

Guide d'activités, niveaux 6 à 12



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

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 :

- 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.)
- Y a-t-il des éléments de votre liste qui ont des conséquences négatives, comme la consommation de substances ou l'utilisation excessive des technologies ?
- Quelles stratégies d'adaptation pourriez-vous essayer à la place ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

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