

Annexe 1. : Document guide pour la présentation des stratégies

À imprimer ou à intégrer dans une présentation visuelle

Dédramatiser : « C'est relativiser une situation. Se dire que ce n'est pas aussi grave que ça en a l'air. »

Exemple de situation : Tu as trébuché devant tout le monde dans le corridor de l'école.

Pensée spontanée : "Tout le monde va se moquer de moi pour toujours."

Application de la stratégie : → "C'est gênant, mais ça arrive à tout le monde. Dans deux jours, plus personne ne s'en souviendra."

Réévaluer positivement : « C'est essayer de voir le bon côté d'une situation difficile. »

Exemple de situation : Tu as été transféré dans un nouveau groupe pour un projet d'équipe.

Pensée spontanée : "Je ne connais personne, ça va être nul."

Application de la stratégie : Réévaluer positivement → "C'est une chance de rencontrer de nouvelles personnes et de sortir de ma zone de confort."

Chercher un autre point de vue fiable : « C'est demander conseil à quelqu'un de confiance pour mieux comprendre ce qui se passe. »

Exemple de situation : Tu as reçu un message ambigu d'un ami et tu te sens blessé.

Réaction spontanée : "Il est fâché contre moi, c'est sûr."

Application de la stratégie : Parler à un adulte ou un autre ami → "Je vais demander à mon grand frère ce qu'il en pense avant de réagir."

Reconnaître ses signaux de stress : « C'est être capable d'identifier ce que ton corps et ta tête ressentent quand tu es stressé·e. »

Exemple de situation : Tu as un examen important demain et tu as mal à la tête.

Réaction spontanée : "Je dois absolument réussir, sinon c'est la catastrophe."

Application de la stratégie : "Je remarque que mon corps me parle. Je vais prendre une pause, respirer profondément et revoir mon plan d'étude calmement."