

Annexe 2. QUAND UTILISER CETTE STRATÉGIE

Fiche de travail (Équipe 1)

Prise de note par : _____

Porte-parole : _____

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

- Discuter sur les situations de vie, à l'école, à la maison, en ligne, durant des activités sportives ou sociales, où cette stratégie pourrait être utile.
- Choisir 2 exemples parmi les situations discutées en équipe et les écrire :

Exemple 1 :

Exemple 2 :

Pourquoi cette stratégie est-elle utile dans ces situations :

Annexe 2. QUAND UTILISER CETTE STRATÉGIE

Fiche de travail (Équipe 2)

Prise de note par : _____

Porte-parole : _____

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

- Discuter sur les situations de vie, à l'école, à la maison, en ligne, durant des activités sportives ou sociales, où cette stratégie pourrait être utile.
- Choisir 2 exemples parmi les situations discutées en équipe et les écrire :

Exemple 1 :

Exemple 2 :

Pourquoi cette stratégie est-elle utile dans ces situations :

Annexe 2. QUAND UTILISER CETTE STRATÉGIE

Fiche de travail (Équipe 3)

Prise de note par : _____

Porte-parole : _____

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

- Discuter sur les situations de vie, à l'école, à la maison, en ligne, durant des activités sportives ou sociales, où cette stratégie pourrait être utile.
- Choisir 2 exemples parmi les situations discutées en équipe et les écrire :

Exemple 1 :

Exemple 2 :

Pourquoi cette stratégie est-elle utile dans ces situations :

Annexe 2. QUAND UTILISER CETTE STRATÉGIE

Fiche de travail (Équipe 4)

Prise de note par : _____

Porte-parole : _____

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

- Discuter sur les situations de vie, à l'école, à la maison, en ligne, durant des activités sportives ou sociales, où cette stratégie pourrait être utile.
- Choisir 2 exemples parmi les situations discutées en équipe et les écrire :

Exemple 1 :

Exemple 2 :

Pourquoi cette stratégie est-elle utile dans ces situations :
