

Trousse de stratégies d'adaptation

Trousse de stratégies d'adaptation matérielles « Objets qui peuvent m'aider »	Liste écrite de stratégies d'adaptation « Choses que je peux faire »
Balle antistress	Techniques de respiration lente
Jouet à manipuler	Aller faire une promenade
iPad ou téléphone intelligent avec des applications utiles (par ex. <i>Mindshift</i> ou <i>HeadSpace</i>), des images, de la musique, des méditations guidées ou des vidéos	Presser un oreiller (utile pour dissiper les sentiments de colère ou de tension)
Photos calmantes	Exercice physique : par exemple, remonter des escaliers ou une pente en marchant ou en courant est utile pour dissiper les sentiments de colère ou de tension
Gomme à mâcher ou bonbons mous	Aller dans une salle silencieuse (par ex. : en cas de surcharge sensorielle)
Bouteille d'eau	Affirmations positives comme : « Je peux le faire. » ou : « C'est difficile, mais je vais y arriver. »
Bloc-notes pour écrire ses pensées, etc.	Numéros de téléphone de personnes qui peuvent offrir de l'aider
Carte d'une personne de confiance	Citations inspirantes
Chandelles parfumées ou huiles essentielles calmantes (par ex. lavande ou menthe poivrée)	Il existe de nombreuses applications pour iPad et téléphones intelligents pour gérer l'anxiété et le stress (par ex. : <i>Mindshift</i> et <i>HeadSpace</i>)
Mots croisés	Plan de sécurité à utiliser en cas de pensées suicidaires
Images de personnes aimées, de paysages calmants ou d'objets préférés	Parler de ses choses, activités et sujets préférés à une personne de confiance
Écouteurs antibruit	Jouer avec son animal de compagnie
Cahier de coloriage pour adultes et crayons de couleurs ou crayons feutres	Méditation
Source d'inspiration spirituelle (par ex. : la Bible)	Musique
Sachets de tisane à la camomille (ou autre boisson calmante)	Liste de rêves et d'objectifs à réaliser