

Stratégies d'adaptation

<p>Qu'est-ce qui te cause du stress? Indique trois exemples.</p> <p><i>(Ex. : Les salles pleines de monde, les endroits bruyants, me faire toucher)</i></p>
1.
2.
3.
<p>Qu'est-ce qui t'a aidé(e) jusqu'à présent? Indique trois exemples.</p> <p><i>(Ex. : Écouter mes chansons préférées, aller me promener, utiliser ma trousse de stratégies d'adaptation)</i></p>
1.
2.
3.
<p>Qu'est-ce qui serait utile pendant ce programme pour t'aider à gérer l'anxiété? Indique trois exemples.</p> <p><i>(Ex. : Écouter de la musique, trouver un endroit tranquille, utiliser ma trousse de stratégies d'adaptation)</i></p>
1.
2.
3.
<p>Est-ce que l'aide d'un parent ou d'un gardien te serait utile? Indique les noms et les numéros de téléphone de trois personnes de confiance. <i>(Ex. : Mère ou père, proche aidant, membre de la famille, entraîneur sportif, etc.)</i></p>
1.
2.
3.

