

CAPACITÉS D'ADAPTATION

LES HABILETÉS D'ADAPTATION SONT LE MOYEN DE GÉRER LA COLÈRE, LE STRESS, L'ANXIÉTÉ, LE CHAGRIN, LA PEUR ET BIEN D'AUTRES SENTIMENTS.

- Une capacité d'adaptation adéquate est celle qui t'aide à te sentir mieux sans te blesser, ni blesser quelqu'un d'autre. C'est aussi celle qui ne pose aucun problème maintenant ou plus tard.
- Une capacité d'adaptation inadéquate est celle qui peut être agréable au moment où tu l'utilises, mais qui finit par te blesser ou blesser d'autres personnes. Utiliser une capacité d'adaptation inadéquate pendant longtemps peut être dangereux pour toi ou pour les autres.

ADÉQUATES

- Utiliser un dialogue intérieur positif
- Respirer profondément
- Prendre une douche
- Sortir se promener
- Faire quelque chose de créatif
- Faire de l'exercice
- Appeler un-e ami-e
- Jouer à un jeu
- Sortir voir des ami-e-s
- Prendre une pause au calme
- Utiliser un message "je"
- Compter jusqu'à 10



INADÉQUATES

- Traiter l'autre de nom d'oiseau ou l'insulter
- Devenir violent
- Répandre des rumeurs
- Hurler et crier
- Se faire du mal
- Proférer des menaces
- Faire quelque chose de dangereux
- Se replier sur soi
- Prétendre n'en avoir rien à faire
- Blâmer les autres
- Utiliser un dialogue intérieur négatif
- Éviter la famille et les amis

QUELLES SONT LES AUTRES CAPACITÉS D'ADAPTATION

ADÉQUATES AUXQUELLES TU PENSES
QUI T'AIDENT À TE SENTIR MIEUX ?