

Connaître des stratégies d'adaptation qui permettent d'être plus objectif par rapport à des situations stressantes ou difficiles et à ses émotions

Propositions d'apprentissages attendus chez l'élève

- Dédramatiser la situation qui pose problème.
- S'arrêter pour mieux réfléchir.
- Réévaluer positivement la situation, envisager un avenir meilleur.
- Aller chercher un autre point de vue fiable, en lequel on peut avoir confiance.
- Reconnaître les signaux de stress (palpitations, transpiration, nausée, sensation d'instabilité, peur de perdre le contrôle de soi, mains moites, difficulté à parler).
- Recourir à des moyens comme l'autogestion ou à des stratégies de refus de l'offre afin d'éviter les risques liés à la consommation d'alcool, de cannabis, de toutes autres drogues et de jeux de hasard et d'argent.
- Utiliser l'affirmation de soi positive et la protection de soi (ex. : connaître ses valeurs et ses besoins, mettre ses limites, savoir dire « non » de façon verbale ou non verbale).
- Demander de l'aide lorsque le besoin se présente.
- Etc.

Contribution du contenu à l'adoption de comportements prosociaux

Le fait de connaître des stratégies d'adaptation qui favorisent un regard objectif par rapport à ses émotions ou à des situations stressantes ou difficiles contribue notamment à l'affirmation ou à l'expression appropriée de ses besoins et de ses limites. Une communication adaptée au contexte de même que la capacité de bien interagir avec les autres personnes font partie des notions prioritaires liées au développement de la compétence *Adoption de comportements prosociaux*.

Influence sur les autres compétences personnelles et sociales

Ce contenu favorise également le développement de la compétence suivante :

- Gestion des émotions et du stress.

**Glossaire lié au contenu****CONNAÎTRE DES STRATÉGIES D'ADAPTATION QUI PERMETTENT D'ÊTRE PLUS OBJECTIF PAR RAPPORT À DES SITUATIONS STRESSANTES OU DIFFICILES ET À SES ÉMOTIONS****Stratégie d'adaptation**

Une stratégie d'adaptation est une chose qu'une personne fait ou pense pour éviter les conséquences négatives d'une situation menaçante sur son bien-être. Chaque personne a ses préférences quand vient le temps d'utiliser une stratégie d'adaptation. Il peut être facilitant d'en connaître plusieurs, car une stratégie ne fonctionne pas nécessairement dans tous les contextes. De plus, une stratégie efficace pour une personne ne le sera pas forcément pour une autre.

Objectif (Objectivité)

Caractère de ce qui donne une image non déformée de la réalité. Qualité de quelqu'un, d'un esprit, d'un groupe qui porte un jugement sans faire intervenir des préférences personnelles.

Situation stressante ou difficile

Le stress est un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui incite à relever des défis et à faire face aux menaces auxquelles la vie confronte.

Émotion

Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES EN LIGNE

- Pour plus d'information sur les contenus pour le développement des compétences personnelles et sociales ;
- Pour des idées d'interventions éducatives structurées clés en main et cohérentes avec les contenus proposés ;
- Pour des formations favorisant la transmission des contenus et la mise en place de conditions visant leur mise en œuvre auprès des élèves ;
- Pour d'autres outils et ressources liés aux contenus et à la mise en place d'actions visant le bien-être des jeunes.



Ressources disponibles
sur [Québec.ca](https://quebec.ca).