

*Outil d'accompagnement  
pour le personnel scolaire*

# Faire face à une situation difficile

*Compétences du référent ÉKIP rattachées :  
connaissance de soi et gestion des émotions et  
du stress*

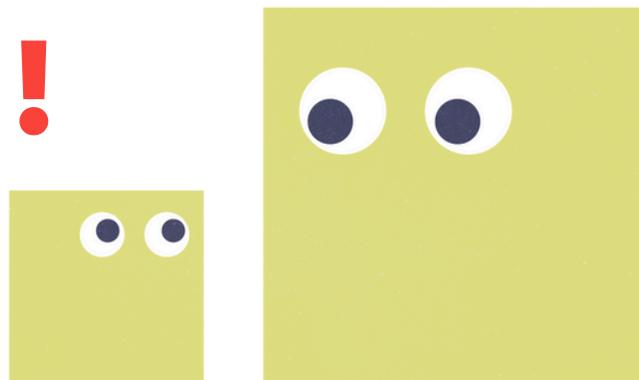
**Août 2024**

Avec la participation financière de :

Québec 

TEL·jeunes

Des transitions physiques, émotionnelles et sociales significatives façonnent la période critique de l'adolescence. La gestion du stress et des émotions difficiles associées à ces nouvelles expériences peut être complexe. En naviguant les défis de la vie quotidienne, les ados apprennent progressivement à départager les stratégies aidantes de celles qui ne le sont pas. Les outiller à la résolution de problèmes les prépare à affronter les défis de manière sereine et réfléchie.



## **Typiquement, un ou une ado qui fait face à une situation difficile peut...**

---

- Ne pas avoir conscience du problème.
- Reconnaître qu'il y a un problème, mais minimiser son importance.
- Ne plus voir les solutions.
- Ne pas savoir comment s'y prendre ni par où commencer pour s'en sortir.
- Avoir l'impression d'avoir déjà tout essayé, sans succès.
- Avoir un sentiment de trop-plein émotionnel et avoir du mal à départager ses émotions.

## **Faire face à une situation difficile, c'est...**

---

- En apprendre davantage sur ses besoins et ses limites en contexte d'adversité ou de stress.
- Prévenir l'accumulation d'émotions difficiles ou de stress pouvant affecter la santé mentale.
- Augmenter son sentiment d'efficacité personnelle face à ses capacités de résolution de problème.

Il s'agit donc d'une compétence essentielle à développer dans une perspective de promotion d'une santé mentale positive.

En 2023, la gestion des émotions difficiles était la raison de contact la plus fréquente au service d'aide professionnelle.

## Les jeunes nous contactent principalement pour aborder...

- Leur sentiment de déprime.
- Leur colère ou leur frustration (exemple : être privé.e de sorties).
- Leur sentiment de solitude ou d'isolement.
- Leur démotivation ou leur ennui, notamment en lien avec l'école.

## Leurs besoins au moment de leurs contacts sont principalement de...

- Recherchent des trucs concrets pour faire face à leur problème.
- Discutent des défis à mettre en place les stratégies aidantes qu'ils et elles connaissent déjà.
- Cherchent à comprendre pourquoi les stratégies qui étaient aidantes autrefois ne le sont plus.
- Désirent explorer de nouveaux moyens pour se sentir mieux.
- Vivent une situation pour la première fois et ne savent pas comment s'en sortir.

## Voici quelques-unes de leurs questions fréquentes :



Comment mieux prendre soin de moi?



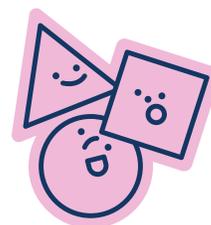
Comment arrêter d'avoir des comportements nocifs pour moi?



Comment mieux gérer mes émotions?



Comment m'en sortir?





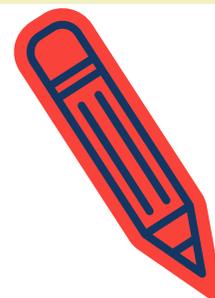
**Ce guide propose des activités qui accompagnent les élèves à...**

---

**Connaître plusieurs stratégies d'adaptation aidantes et en identifier à mettre en pratique dans son quotidien.**

**Comprendre les différentes étapes de la motivation au changement pour mieux se situer face à une situation difficile et mettre en place des stratégies adaptées.**

**Réfléchir à ses défis et ses forces au moment de faire face à une situation difficile.**



## Notes pour l'animation :



### **Co-établir des règles de fonctionnement avec le groupe**

Ceci permet non seulement d'établir un cadre, mais aussi de laisser les élèves s'exprimer sur leurs besoins et attentes pour créer un espace favorable aux échanges et aux réflexions. Voir [les règles de fonctionnement proposées dans les ateliers de Tel-jeunes](#) à titre indicatif.



### **Favoriser les discussions de façon ouverte et bienveillante**

Certains sujets peuvent susciter des inconforts ou des désaccords dans le groupe. Dans tel cas, plutôt que de chercher à convaincre qu'un certain point de vue est plus valable qu'un autre, encourager les élèves à s'exprimer de façon respectueuse en dépersonnalisant leurs propos, et les amener à développer une réflexion critique en relevant des nuances ou en apportant des pistes de réflexion.



### **Faire preuve de non-jugement et d'empathie**

Cette posture répond aux grands besoins des jeunes de se sentir entendus, pris au sérieux et rassurés. Encourager ces mêmes attitudes au sein du groupe cultive un climat favorable aux échanges respectueux.



### **Rappeler le soutien disponible après la rencontre.**

Voici un exemple à personnaliser : « Si à la suite de l'atelier tu as des questions ou des doutes, je te rappelle que tu peux aller voir (personne-ressource de l'école) ou consulter le site de Tel-jeunes ».



## Quelques règles de fonctionnement utiles :

**1****Respect :**

Respecter les tours de parole, les consignes ou encore la diversité d'opinions dans le cadre des échanges.

**2****Participation :**

Prendre parole si on est à l'aise de le faire, mais aussi écouter de façon active les idées des autres.

**3****Empathie :**

Se mettre à la place de ses collègues qui ont le courage de partager leurs idées et faire preuve de bienveillance.

**3****Ouverture :**

Faire prendre de non-jugement et d'intérêt envers la thématique comme les idées partagées par le reste de la classe.



## Créer ton propre persona

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
Environ 75 minutes	<u>Fiche de contenu</u> <u>Fiche de réflexion personnelle</u>

### ÉTAPE 1

Présenter la définition d'un persona (section 1.1).

### ÉTAPE 2

En sous-groupe de 5 à 6 personnes, demander aux élèves de créer leur propre persona d'ado en se référant aux informations requises (section 1.2).



**Note à la personne animatrice :** Pour une version plus courte, il est également possible d'utiliser l'intelligence artificielle pour générer différents personas et faire voter le groupe pour celui qu'il préfère utiliser dans le cadre de l'activité.

### ÉTAPE 3

Présenter les 6 étapes motivationnelles de changement (section 1.3).



**Note à la personne animatrice :** Il s'agit ici de leur présenter une façon d'analyser la situation complexe que leur persona rencontre pour mieux le guider dans la résolution de son problème.

**ÉTAPE 4**

Demander à un premier sous-groupe volontaire de présenter leur persona. Inscrire les informations requises de la section 1.2 au tableau.

**ÉTAPE 5**

En grand groupe, situer le persona présenté selon les 6 grandes étapes de changement en faisant ressortir les défis et les stratégies d'adaptation aidantes à chacune d'elle en se référant aux pistes d'animation (section 1.4).



**Note à la personne animatrice :** La discussion varie selon la nature des échanges avec le groupe. Elle se bâtit autour de leur compréhension des différentes situations et dans leur recherche de solutions. Cela peut donner lieu à de riches échanges avec les élèves qui parleront d'eux et d'elles à travers leur persona (par exemple, anxiété de performance, comparaison sur les réseaux sociaux, deuil), mais ne pas hésiter à recadrer la discussion autour des stratégies d'adaptation saines et efficaces.

Répéter les étapes 4 à 6 en fonction du temps disponible. Regrouper les personas vivant des situations similaires pour éviter la redondance des discussions.

**ÉTAPE 6**

Questionner le groupe sur ce qu'ils et elles retiennent de l'activité et conclure avec les messages clés (section 1.5).

**ÉTAPE 7**

Faire compléter la fiche de réflexion personnelle.

## Section 1.1 – Définition d'un persona

Un persona n'est pas une personne qui existe ou qu'on peut reconnaître. C'est un personnage inventé qui vit tout de même de vraies situations et de vraies émotions.



### Note à la personne animatrice :

**La création d'un persona permet aux jeunes de parler indirectement d'eux-mêmes. Les élèves peuvent s'exprimer sur leurs réalités d'une façon moins menaçante et sans devoir se commettre au reste du groupe. Cela leur permet également de se projeter dans des situations qui les inquiètent et pour lesquelles ils et elles veulent des réponses, sans nécessairement les vivre actuellement.**

## **Section 1.2 – Informations requises pour la création du persona**

### **Consigne :**

**Si vous aviez à créer le personnage principal adolescent.e d'un roman ou d'une série : à quoi ressemblerait-il? Que vivrait-il?**

### **Voici les informations à identifier :**

- Son nom.
- Son genre et ses pronoms.
- Son âge.
- Ses passions et ses intérêts.
- Ses moments heureux.
- La situation difficile qui occupe le plus ses pensées en ce moment (préoccupation, questionnement, problème).
- Comment se sent-il face à sa situation difficile?
- Quelques conséquences de la situation difficile sur sa vie.

## Section 1.3 – Étapes motivationnelles de changement\*

Une situation difficile entraîne une préoccupation, un questionnement, un problème ou un défi auquel il faut faire face. Elle demande, dans bien des cas, d'apporter un changement (c'est-à-dire de prendre action) pour diminuer l'intensité des émotions difficiles, mieux les maîtriser ou les tolérer pour traverser la crise. Cela peut se manifester sous différentes formes.

### Quelques exemples :

- Oser se questionner et réfléchir sur ce qui nous préoccupe (exemple : se questionner sur son orientation sexuelle).
- Se confier à quelqu'un de confiance (exemple : demander de l'aide à une intervenante de l'école lors d'une rupture).
- Mettre en place une saine habitude de vie qui nous fait du bien (exemple : faire plus d'activités physiques qu'on aime en période de stress).
- Cesser un comportement qui ne nous fait pas du bien (exemple : diminuer sa consommation).
- Nommer une limite ou un besoin (exemple : dire à un ami que ses commentaires répétés sur notre apparence physique nous blessent).
- Prendre de la distance ou mettre fin à relation (exemple : mettre fin à une relation amoureuse toxique).

Il existe 6 étapes pour affronter une situation difficile. Les connaître nous aide à comprendre où on se situe par rapport à son problème et les stratégies à privilégier pour continuer à progresser.

Ces étapes peuvent avoir une durée variable selon les situations et les personnes. Il est possible de revenir à une étape précédente, mais cela ne signifie pas que l'on recommence à zéro! Ces retours en arrière sont fréquents et font partie du processus.

## Section 1.3 – Étapes motivationnelles de changement

### Étape 1 : ne pas savoir 😞

Tu n'as pas l'impression d'avoir de problème ou de préoccupation. Tu ne vois pas le problème et ne te sens pas prêt.e à faire quelque chose par rapport à ce que tu vis. Tu peux avoir tendance à minimiser les difficultés et les conséquences.

› L'exemple de Gab : Il ne se rend pas encore compte qu'il vit de l'anxiété de performance dernièrement. Son entourage lui fait remarquer qu'il ne semble pas bien aller depuis un moment, mais il se dit que ça n'a rien à voir, que tout le monde vit du stress et que ce n'est rien.

### Étape 2 : être mêlé.e 😞

Tu commences à te poser des questions sur ta situation et tu as des indices dans ta vie qui te laissent croire que tu aurais besoin d'en savoir plus/que quelque chose cloche, mais tu ne sais pas encore quoi exactement ni comment changer les choses. Tu peux te dire que ton problème va se régler tout seul et ne fais rien pour le moment.

› L'exemple de Gab : Il commence à réaliser qu'à chaque période d'examens la pression de bien réussir occupe toutes ses pensées, qu'il a une grosse boule au ventre et du mal à dormir les jours avant. Il remarque aussi que ça ne semble pas affecté ses ami.e.s autant que lui. Il en vient à se demander si c'est normal qu'il se sente ainsi, mais se dit que c'est sûrement juste une mauvaise passe. Aussi, en parler lui en demanderait trop : c'est gênant, il ne sait pas trop comment s'y prendre et a peur que ses parents soient informé.e.s qu'il demande de l'aide.

## Section 1.3 – Étapes motivationnelles de changement



### › Ce qui peut aider Gab :

- Se féliciter de reconnaître les premiers signaux qu'il vit face à ce défi. En prendre conscience, ce n'est pas une étape facile!
- Explorer un peu plus ce doute/questionnement qui l'habite. Se poser des questions comme : comment je me sens? Qu'est-ce que ça me fait vivre? Dans quels autres contextes je me sens de cette façon?
- Normaliser ses émotions. Reconnaître que quelque chose ne va pas peut faire peur, rendre triste, nous faire vivre de l'impuissance... Se rappeler que ces émotions difficiles sont normales et utiles. Gab doit se donner le temps de les vivre pour accepter ce qui se passe et éventuellement se mettre en action.
- Lister les inconvénients (pourquoi n'aurait-il pas envie que la situation change?) et les avantages (pourquoi aurait-il envie que la situation change?) d'agir. Se demander ensuite ce qui pèse le plus dans la balance présentement.
- En parler avec ses proches ou lire sur ce qu'il vit pour trouver des réponses et mettre des mots sur ce qu'il ressent.

### Étape 3 : faire un plan

Tu reconnais maintenant que tu vis quelque chose de difficile. Tu comprends ce que tu dois changer. Tu veux t'améliorer et sortir de cette situation et évalues ce qu'il te semble réaliste de faire pour y arriver. Tu peux ressentir de la peur ou des doutes (exemple : est-ce que mon plan va vraiment fonctionner?), mais aussi de la détermination.

› L'exemple de Gab : Il réalise que son stress en lien avec l'école est devenu difficile à porter et l'affecte trop pour qu'il n'agisse pas. Il prend conscience qu'il lui faut en parler avec quelqu'un qui pourra le comprendre et l'aider, même si ça lui fait peur un peu. Il convient d'aller en parler avec l'intervenante de l'école la semaine prochaine et de texter son meilleur ami s'il a une autre montée de stress en prévision des examens qui arrivent.

## Section 1.3 – Étapes motivationnelles de changement

### › Ce qui peut aider Gab :

- Faire un plan d'action concret. Par exemple : À qui va-t-il aller en parler? Où va-t-il aller chercher de l'aide? Qu'est-ce qu'il va faire ensuite? Quand? Comment? Il pourrait aussi prévoir ce qu'il pourrait faire si ça ne se passe pas comme il le souhaite.
- Éviter de se fixer des objectifs trop difficiles à atteindre! Y aller un petit pas à la fois. Gab devrait se fixer des objectifs réalistes pour obtenir des petites victoires (et souvent à plus court terme) qui lui feront du bien et le motiveront pour la suite. À l'inverse, trop s'en demander d'un coup pourrait lui sembler insurmontable et l'amener à se décourager s'il ne réussit pas aussi vite/bien qu'il l'aurait espéré.
- Demander l'avis extérieur et neutre de personnes de confiance. Leurs conseils et trucs peuvent aider Gab à trouver de nouvelles façons de surmonter son problème qu'il n'aurait pas forcément envisagées.

### Étape 4 : passer à l'action 🤝

Tu poses des actions concrètes pour améliorer la situation. Tu as confiance en ta capacité à résoudre le problème, car tu l'as bien analysé et tu as trouvé des moyens qui te conviennent, même si tu peux continuer d'avoir des craintes. Tu comprends aussi que le changement que tu tentes d'apporter à ta vie va peut-être t'amener certaines pertes, mais tu es prêt.e à les assumer pour changer la situation.

› L'exemple de Gab : Il va voir l'intervenante de l'école à qui il partage ses craintes et lui expose finalement la situation. C'est difficile, mais il réussit à se rendre à sa première rencontre, car il sait que cela en vaut la peine, qu'il se sentira déjà un peu mieux ensuite.

## Section 1.3 – Étapes motivationnelles de changement



### > Ce qui peut aider Gab :

- Reconnaître qu'il y aura peut-être des pertes et se donner le droit de trouver cela difficile pour éventuellement mieux les accepter.
- Comparer les pertes avec les gains. Il doit miser sur les conséquences positives qu'il recherche en apportant ce changement à sa vie.

### Étape 5 : continuer d'avancer 🚀

Tu as changé la situation et tu dois maintenir le changement dans ta vie, mais tu as les bons outils pour y arriver : tu sais que tu es capable de surmonter et résoudre des difficultés, tu sais ce qui t'a aidé et vers qui te tourner au besoin pour avoir de l'aide. À cette étape, tu vois des changements et tu as le goût de les maintenir.

Il peut y avoir des « rechutes » ou des retours en arrière, car le changement est difficile à maintenir. Tu peux ressentir des frustrations ou du découragement face aux difficultés qui surviennent, remettre en doute ou en question ta démarche, avoir un down ou te sentir moins motivé.e si les changements ne sont pas aussi rapides que tu le souhaitais. Il ne faut pas se décourager! Surmonter un problème, ça implique des hauts et des bas et c'est tout à fait normal. Ça ne veut pas dire que tu échoues, ça veut dire que tu apprends et que tu évolues.

> L'exemple de Gab : Il connaît maintenant les moyens qui lui font du bien et qui l'aident à mieux gérer son stress en périodes d'examen. Toutefois, pendant la période d'examens, il a parfois des bas. Dans ces moments plus difficiles, il sait qu'il peut reprendre rendez-vous avec l'intervenante de son école ou se référer aux trucs qu'il a discutés avec elle, comme se changer les idées, bouger ou se concentrer sur sa respiration.

Suite

## Section 1.3 – Étapes motivationnelles de changement



### › Ce qui peut aider Gab :

- Normaliser ses défis. Il est fréquent de douter de soi, de se dire que ce n'était pas si pire, de se décourager, etc. Accepter que ces inquiétudes fassent partie de son cheminement l'aidera à mieux les anticiper et surtout, à planifier comment y réagir. Exemple : Il sait que pour l'instant, ses techniques de respiration fonctionnent bien pour la gestion du stress, mais il pense que pour la période d'examens, ce sera plus difficile. Il devra peut-être aussi penser à texter une personne de confiance à ce moment-là pour ventiler.
- Continuer de souligner ses réussites. Faire le bilan de tout le chemin qu'il a accompli jusqu'à maintenant.
- Aller chercher du soutien auprès des gens autour de lui ou de professionnel.le.s s'il se sent découragé ou démotivé. Il a déjà fait un pas énorme pour s'aider à se sentir mieux. Ces personnes seront là pour lui rappeler qu'il fait la bonne chose et de ne pas lâcher.

### Étape 6 : c'est terminé! 🎉

Tu as résolu ton problème ou la situation dans laquelle tu te trouvais. Tu es capable de regarder en arrière et voir le chemin parcouru et les étapes que tu as traversées pour en arriver à résoudre la situation. Tu te connais mieux et tu as développé des stratégies efficaces pour gérer d'autres situations.

› L'exemple de Gab : Bien qu'il lui arrive encore parfois de ressentir du stress (c'est normal!), celui-ci ne l'envahit plus comme c'était le cas avant, même dans la période des examens. Il a aussi pu appliquer ce qu'il a appris à d'autres contextes stressants, comme les nouvelles rencontres. Il est fier, il a un poids énorme en moins sur ses épaules.

## Section 1.4 – Pistes d'animation

- 1) En lien avec sa situation difficile, à quelle étape le persona se trouve-t-il?**
- 2) Selon vous, qu'est-ce qui l'a fait passer de l'étape 1 à l'étape 2?**
- 3) À votre avis, de quoi a-t-il besoin à cette étape?**

### **Qu'est-ce qu'une stratégie d'adaptation?**

- Une pensée ou un comportement qui vise à limiter les conséquences négatives d'une situation menaçante pour notre bien-être.
- Les stratégies d'adaptation permettent de...
- Réduire l'intensité des émotions difficiles (exemple : Gab fait des exercices de respiration pour diminuer son stress avant un examen).
- Mieux les maîtriser (exemple : Gab se confie à une intervenante de l'école au sujet d'une peine d'amour).
- Mieux les supporter (exemple : alors qu'Gab vit un deuil, passer des moments avec son animal de compagnie lui fait du bien. Même si ça n'enlève pas la peine immense qu'il ressent, il a l'impression que son chat le comprend et ne le juge pas. Ce sont des petits plus dans sa journée).

**4) Quelles stratégies pourraient aider le persona à passer à l'étape suivante? En quoi cela serait-il aidant à votre avis? (à répéter à chaque étape).**

**5) Selon vous, qu'est-ce qui pourrait lui nuire à cette étape et l'empêcher de passer à la suivante? En quoi cela serait-il nuisible à votre avis? (à répéter à chaque étape).**

**6) Quel pourrait être une rechute (retour du problème initial) que rencontre le persona à l'étape 5?**

## L'acceptation des émotions difficiles

Pour être efficace, une stratégie ne doit pas chercher à lutter ou à bloquer une émotion, mais bien à l'accepter.

Accepter une émotion, c'est reconnaître sa présence et les sensations désagréables qu'elle peut entraîner plutôt que de la juger.

Exemple : Gab vient d'apprendre que son meilleur ami déménage dans une autre ville à la fin de l'année scolaire. Il ressent une énorme tristesse à l'idée de ne plus pouvoir le voir aussi souvent.

### **Bloquer/lutter contre l'émotion**

Gab ne veut pas paraître vulnérable devant ses amis de la gang. Il se retient de pleurer et fait comme si ça ne l'affectait pas. Quand le déménagement est mentionné dans une conversation, il change de sujet. Cela en vient à affecter sa relation avec son meilleur ami.

### **Accepter l'émotion**

Gab ne cherche pas à cacher qu'il est triste et choisit d'en parler à sa mère et à d'autres amis proches. Il dit aussi à son meilleur ami qu'il craint qu'ils ne soient moins proches qu'avant et ils se promettent ensemble de rester en contact en jouant en ligne ensemble ou en se rendant visite pendant les vacances. Cela renforce leur amitié.

### **Ce qui peut aider à accepter une émotion**

- Se rappeler qu'elle est passagère et généralement de courte durée.
- Se rappeler que l'accepter, c'est aussi pouvoir agir concrètement pour mieux la maîtriser et éventuellement se sentir mieux.
- Se rappeler que c'est correct de ne pas comprendre pourquoi on se sent d'une certaine façon.
- Centrer son attention sur le moment présent.

## Exemples de stratégies d'adaptation

### Exemples de stratégies d'adaptation efficaces

- Aller chercher un point de vue extérieur sur sa situation.
- Avoir des attentes réalistes envers soi.
- Bouger, faire du sport.
- Demander de l'aide à des personnes de confiance.
- Décentrer momentanément son attention de ce qui est difficile en se changeant les idées.
- Échanger avec des personnes qui vivent des choses semblables.
- Faire des exercices de respiration.
- Faire une activité apaisante ou qui nous fait du bien.
- Lâcher prise sur ce qu'on ne peut pas contrôler, choisir ses batailles.
- Miser sur les éléments que l'on peut contrôler dans une situation difficile et se féliciter pour ses choix/décisions.
- Miser sur ses forces, penser à ce qui nous rend fier.ère ou ce qu'on aime de soi.
- Passer du temps avec une personne qu'on aime.
- Prendre un temps d'arrêt pour recharger ses batteries (exemple : couper ses notifications).
- Réévaluer positivement la situation (exemple : essayer de voir les bons côtés, sans chercher à effacer ou diminuer ce qui est difficile).
- Relativiser la situation (exemple : se demander si on pensera encore à cette situation dans quelques années; essayer de regarder la situation d'un point de vue extérieur plus objectif; dédramatiser les conséquences anticipées).
- S'imaginer à quoi pourrait ressembler sa vie si la situation s'améliorerait; cultiver l'espoir.
- S'informer sur ce qu'on vit, aller voir comment d'autres personnes dans notre situation ont réussi à s'en sortir.
- Se fixer de petits objectifs réalistes et atteignables.
- Se remémorer les moyens mis en place pour se sentir mieux dans le passé qui avaient bien fonctionné.
- Souligner et miser sur ses réussites passées.
- Voir les défis comme des opportunités d'apprendre et de grandir.

### Exemples de stratégies d'adaptation à éviter

- Adopter de moins bonnes habitudes de vie (exemple : consommer).
- Blâmer les autres, se déresponsabiliser (exemple : c'est la faute de...; c'est à mon intervenante de trouver les solutions à mon problème).
- Éviter/nier ou minimiser la situation plutôt que de la regarder en face (exemple : je n'ai pas de problème).
- Procrastiner (exemple : je réglerai ça plus tard...).
- Ruminer, ressasser les pensées et émotions négatives qui nous habitent sur une longue période (exemple : repenser constamment à ce qui nous rend triste).
- S'acharner à faire des actions inefficaces ou à poursuivre des objectifs irréalistes (exemple : je dois continuer à m'en demander toujours plus même si je suis à bout).
- Se faire du mal.
- Se résigner, accepter que les choses ne changent jamais (exemple : je suis comme ça et c'est tout, je suis fait.e comme ça).
- Se responsabiliser d'événements sur lesquels on n'a pas de contrôle (exemple : j'aurais dû savoir; j'aurais dû prédire que ça allait arriver).

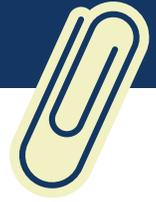
**Ces stratégies sont parfois les seules qu'on se sent en mesure de mettre en place dans le moment. Sur le coup, certaines peuvent même nous apaiser (nier le problème, procrastiner, par exemple). Cependant, règle générale, cela ne dure qu'un temps et ces stratégies se montrent inefficaces ou même nuisibles sur le long terme.**

Exemple : Quand il se sent triste, Gab regarde des vidéos drôles pour se changer les idées. Ça lui arrive de plus en plus souvent et il se rend compte que ça n'a plus le même effet qu'avant. Plutôt que de se questionner sur les raisons de sa tristesse, il cherche d'autres moyens de ne pas y penser. Gab fait peut-être de l'évitement.

## Section 1.5 – Messages clés



- **Pour faire face efficacement à une situation difficile, il faut d'abord accepter les émotions qu'elle fait vivre plutôt que de chercher à les juger ou les bloquer. Ce n'est que de cette façon qu'on peut ensuite envisager des moyens d'agir sur la situation et de prendre soin de soi.**
- **Les rechutes et défis qui se présentent en cours de route ne sont pas des retours en arrière. Ils sont attendus et font partie du processus. On continue à progresser vers la résolution de la situation difficile même lorsqu'ils se présentent.**
- **Connaître et essayer plusieurs stratégies est utile pour se donner des options lorsqu'un moyen qui fonctionne généralement bien s'avère inefficace. On continue ainsi à se mettre en action plutôt que d'être dans l'impuissance et le découragement.**
- **Il faut souvent tester plusieurs stratégies avant de trouver celles qui fonctionnent pour nous. Elles aident à apprendre à se connaître. Au fil de nos expériences, on est de plus en plus habiles à déterminer les bonnes stratégies pour nous aider à composer avec ce qu'on vit.**
- **Certaines stratégies comme l'évitement peuvent offrir un certain soulagement à court terme, mais deviennent éventuellement inefficaces. Bien qu'il soit tout à fait normal de les utiliser à certains moments, il est préférable de privilégier les stratégies plus aidantes, comme demander de l'aide, prendre soin de soi, miser sur ses forces, aller chercher le soutien de son entourage, etc.**



## La minute d'introspection

*T'inquiètes pas, tu n'auras pas à partager tes réponses. Ça reste entre toi et toi.*

**1. Décris une situation difficile que tu vis présentement (préoccupation, questionnement, problème).**

**2. Dans cette situation, tu te sens... (réfère-toi à liste d'émotions au besoin).**

### Liste d'émotions pour t'aider

- Agacement
- Anxiété
- Colère
- Culpabilité
- Déception
- Dégoût
- Désespoir
- Embarras
- Envie
- Frustration
- Honte
- Humiliation
- Jalousie
- Mélancolie
- Mépris
- Peur
- Ressentiment
- Solitude
- Stress
- Tristesse

**3. Encerle l'étape à laquelle tu crois te situer dans cette situation.**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Ne pas savoir	Être mêlé.e	Faire un plan	Passer à l'action	Continuer d'avancer	C'est terminé

**4. Présentement, par rapport à cette situation, qu'est-ce qui te ferait du bien?**

- Prendre du temps pour toi.
- Te motiver, te redonner le moral.
- En parler, te confier à une personne de confiance.
- Te changer les idées.
- Te sentir entouré.e et soutenu.e de personnes que tu apprécies.
- Te mettre en action, agir sur ta situation, trouver des solutions.
- Autre :

---

---

---

**5. Identifie au moins 3 stratégies (moyens concrets) qui te permettraient de répondre aux besoins que tu as identifiés à la question précédente.**

**1**

---

---

---

**2**

---

---

---

**3**

---

---

---

**6. Quand tu fais face à une situation difficile, quelle est ta plus grande force?**

**7. Lance-toi un défi pour la prochaine fois que tu dois faire face à une situation difficile.**