



Oursons

Pour aider le jeune à considérer les bons et les mauvais côtés de ses actions et lui apprendre à évaluer leurs conséquences à long terme : la valeur d'un geste peut sembler de peu d'importance, mais ses effets peuvent être considérables, voire déterminants dans l'avenir (soit en renforçant une faiblesse, soit en permettant au contraire de la surmonter).

1. Demander au jeune de décrire l'illustration à sa façon
2. Exemple de questions pour mettre en évidence la métaphore à exploiter

Si tu déposes des sous uniquement dans l'ourson noir, lequel des deux deviendra le plus riche ?

3. Relier la métaphore à un problème auquel est confronté le jeune

Maîtrise de soi :

Si le jeune vit du stress, amenez-le à comprendre que, chaque fois qu'il évite délibérément de surmonter son stress, il dépose des sous dans l'ourson noir: lorsqu'il refuse de prendre la parole devant un groupe ou qu'il fuit une situation stressante, il nourrit son stress et accroît encore sa difficulté à gérer son stress. Si, au contraire, il fait un effort pour s'adapter à la situation stressante, il investit alors dans l'ourson blanc et il lui deviendra de plus en plus facile de vaincre son stress. Lorsque vous utilisez cette illustration, assurez vous de valoriser le moindre de ses efforts et de lui faire apprécier le sentiment de mieux-être, de fierté et de force qu'il en éprouve.

Divers :

Faites une liste, avec le jeune, des actions noires qu'il a commises (s'isoler, généraliser, etc.) et de ses actions blanches (contrôler ses réactions, identifier ses sources de stress, etc.), en faisant ressortir les avantages et les inconvénients ressentis à la suite de chacune d'elles. Pour les enfants, ils peuvent placer l'illustration sur le réfrigérateur pour chacun des membres de la famille (parents inclus) : chaque fois que l'un d'entre eux fait une action blanche il l'indique sur son ourson blanc par un autocollant, et signale de la même manière (mais par un « x ») les comportements qui correspondent à son ourson noir. Cet exercice permet aux enfants comme aux parents de réaliser que même les adultes font parfois des erreurs et que chacun doit, à tout âge, tenter de s'améliorer.



Chaussée glissante

Chaussée glissante

Pour aider l'adolescent à identifier les déclencheurs internes et externes de ses débordements d'humeur ou pour évaluer son degré de contrôle sur lui-même

1. Demander au jeune de décrire l'illustration à sa façon
2. Exemple de questions pour mettre en évidence la métaphore à exploiter.

Expliquez au jeune la signification de ce symbole s'il ne le connaît pas déjà : lorsque les conditions météorologiques se détériorent (lorsqu'il pleut, qu'il gèle ou qu'il neige), la chaussée devient plus glissante et les conducteurs doivent faire preuve de prudence en ralentissant afin d'éviter de dérapager : les imprudents risquent non seulement d'être éjectés de la route, mais peuvent entraîner d'autres véhicules dans l'accident en provoquant un carambolage.

3. Relier la métaphore à un problème auquel est confronté le jeune

Maîtrise de soi :

Au quotidien, on est tous confronté à des situations stressantes (examen important, déménagement, ruptures amoureuses, entrevue pour un emploi, etc.). C'est normal de ressentir du stress, mais quand on le gère mal ou qu'il a des impacts importants sur notre vie, il devient problématique. Demandez au jeune dans un premier temps d'identifier les déclencheurs de son stress : si l'eau, la glace et la neige rendent la chaussée glissante, quels sont les éléments qui favorisent les dérapages chez lui ? Au terme de cette exploration, il sera plus facile au jeune de comprendre qu'il est le plus souvent en son pouvoir de minimiser les risques à la base, en évitant d'en reproduire les conditions préalables.

Il existe par ailleurs des déclencheurs sur lesquels il n'a pas de prise et qui peuvent le faire dérapager vers le stress : les situations nouvelles, les examens, les exposés oraux, etc. Le fait de reconnaître les conditions ou événements qui le fragilisent, le prépare à mieux y réagir : au moment où l'on se sait plus sensible à tel ou tel déclencheur, il est alors possible d'être plus vigilant lorsque l'on détecte sa présence et la réaction s'avère déjà moins vive et intense qu'en cas de surprise totale. Expliquez à l'adolescent que les éclats et les écarts ne disparaîtront évidemment pas d'eux-mêmes parce qu'il en aura identifié les sources, mais qu'il sera néanmoins mieux préparé à les pressentir et à en circonscrire la force et la durée.

Adapté au stress et tiré de Beaulieu, D. Techniques d'Impact pour Grandir: Illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les enfants, MRL: Quebecor

2. La petite fille aux spaghettis



La petite fille aux spaghettis

Pour aider le jeune à développer la philosophie de prendre des petites bouchées dans les tâches qu'il entreprend ou dans les habiletés qu'il doit développer. En décomposant les objectifs visés en sous-étapes, chaque pas devient plus facile, le but à atteindre semble plus accessible et le jeune s'y engage avec davantage d'enthousiasme.

1. Demander au jeune de décrire l'illustration à sa façon.
2. Exemple de questions pour mettre en évidence la métaphore à exploiter.

Est-ce possible pour la petite fille d'avaler la plus grosse bouchée, en une seule fois ? Typiquement, le jeune répondra qu'elle aura de la difficulté à manger autant de nourriture. Elle pourrait s'étouffer, se salir, avoir les larmes aux yeux, ou encore avoir envie de vomir.

Que se passera-t-il si elle choisit la plus petite bouchée ? Le jeune répondra que la petite fille se sentira bien, qu'elle pourra en reprendre si elle a encore faim, que la nourriture sera plus facile à avaler et qu'elle digérera beaucoup mieux.

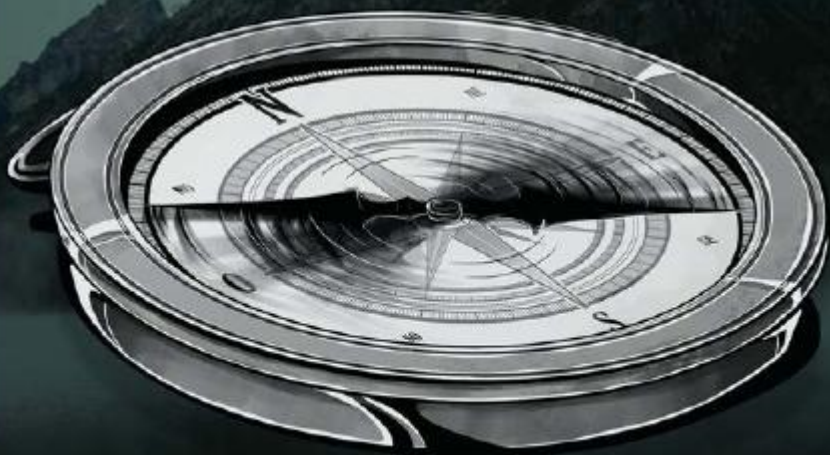
3. Relier la métaphore à un problème auquel est confronté le jeune.

École :

Est-ce que, toi, tu prends des grosses ou des petites bouchées dans ta gestion du stress ?

Amenez le jeune à découvrir comment il pourrait prendre des petites bouchées de gestion du stress, par exemple, en se concentrant sur une seule situation stressante à la fois, ou en s'entraînant devant le miroir et devant des amis avant de faire un exposé orale, s'il s'agit de la source de son stress. Si le jeune se dit incapable de réaliser un exposé orale, demandez-lui ce que serait une petite bouchée dans ce cas précis.

TROUVEZ LE
NORD



La boussole sait reconnaître le nord et c'est ce qui lui permet de donner des indications fiables concernant la direction à prendre pour parvenir à notre destination.

L'humain a aussi son « nord », c'est son essence, ses talents, tous ses cadeaux qui le rendent unique. Et c'est à partir de ce point fixe qu'il faut déterminer votre trajet. En respectant cette donnée de base, vous ne risquez pas de vous perdre! Revenez-y régulièrement, et rappelez-le à ceux que vous aidez : orientez-vous à partir de votre « nord ».

www.daniebeaulieu.com • 1 888 848-3747

Trouvez le Nord

On est tous différent. On a tous des forces différentes. Ce n'est pas parce qu'une stratégie de gestion du stress fonctionne chez quelqu'un qu'elle fonctionne forcément avec nous aussi. Il faut trouver notre propre boussole pour s'orienter (outil pour gérer le stress).

Adapté au stress et tiré de Beaulieu, D. Techniques d'Impact pour Grandir: Illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les enfants, MRL: Quebecor