

Évaluer les stratégies d'adaptation

Situation 3 : Chloé et Anton : Perte d'un animal de compagnie

Situation 3 : Chloé et Anton : Perte d'un animal de compagnie

Chloé a récemment perdu le chien de son enfance, Spot. Spot a fait partie de sa famille pendant 10 ans. Chloé est dévastée et passe des heures à pleurer dans sa chambre. Elle ne peut même pas passer du temps avec sa meilleure amie qui lui a tendu la main. Son chagrin est si fort qu'elle se retrouve incapable de dormir ou de manger.

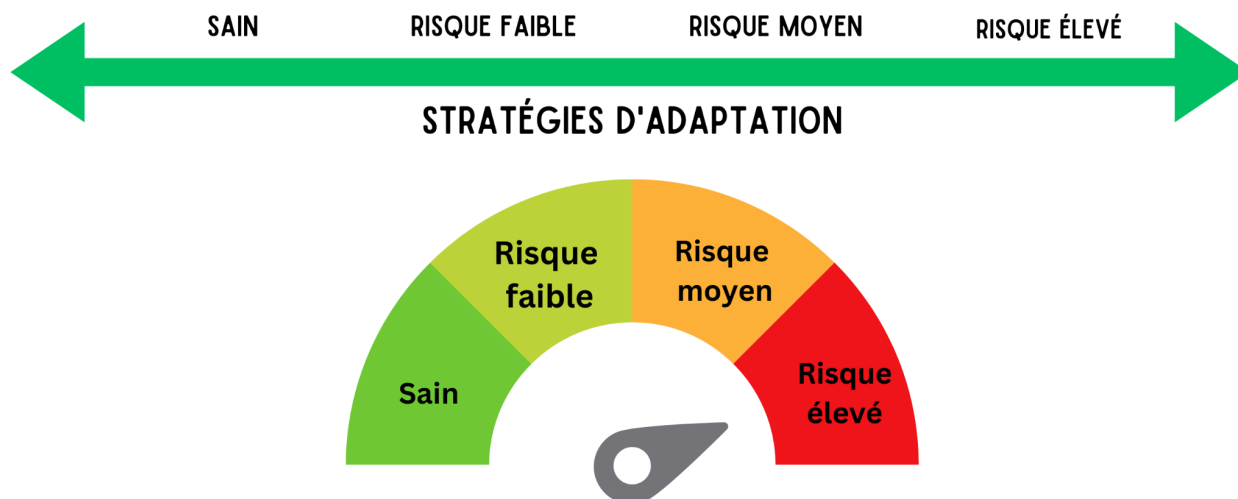
Le chat d'Anton est mort l'année dernière. Le chat d'Anton faisait partie de sa famille. Anton était triste mais comprenait que le chat était vieux et malade. Il s'est senti réconforté par le fait que son chat ne souffrait plus.

Classez ces comportements d'adaptation dans les catégories suivantes : risque sain, faible, moyen ou élevé :

1. Chloé se rend à une fête et boit 6 coolers pour oublier la perte de son chien.

2. Chloé continue à se sentir triste, ne mange pas et ne dort pas pendant plusieurs semaines, et ne tend la main à personne.

3. Chloé et Anton décident de faire un album en l'honneur de leur chien et leur chat. _____
4. Chloé boit une gorgée de la bière de son amie pour l'aider à surmonter la perte de son chien. _____



1. Indique où placer chaque stratégie d'adaptation sur le spectre d'évaluation des risques. Discute de tes choix.
2. Examine l'infographie sur l'alcool. Pourquoi le choix de consommer cette substance peut-il être considéré comme une stratégie d'adaptation risquée pour faire face au stress ?
3. Propose d'autres stratégies d'adaptation positives ou à faible risque.