

Évaluer les stratégies d'adaptation

Situation 2: Jamal et Hunter : une nouvelle école

Situation 2 : Jamal et Hunter : Une nouvelle école

Jamal et sa famille ont récemment déménagé dans une nouvelle province. Jamal se sent anxieux dans sa nouvelle école. Il a du mal à se faire de nouveaux amis. Jamal redoute de se lever et d'aller à l'école. Il se sent tout le temps anxieux et même malade le matin. La nuit, Jamal n'arrive pas à dormir quand il pense qu'il doit aller à l'école le lendemain.

Hunter a récemment changé d'école et s'est déjà fait beaucoup de nouveaux amis. Il a également été invité à faire partie de l'équipe de hockey-balle de l'école. Hunter est enthousiaste et se réjouit d'aller à l'école tous les jours. Hunter aime également passer du temps après l'école à participer à d'autres activités extrascolaires.

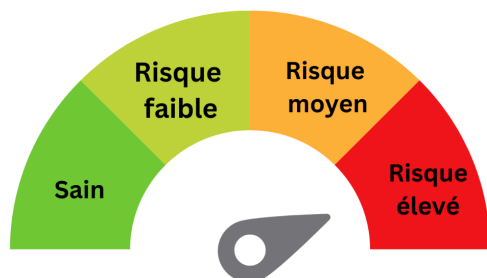
Classe ces comportements d'adaptation selon qu'ils présentent un risque sain, faible, moyen ou élevé :

1. Jamal fume avec les autres élèves dans les toilettes pour s'intégrer et se faire de nouveaux amis. _____
2. Jamal décide de s'impliquer dans des activités extrascolaires.

3. Jamal achète du cannabis (de l'herbe) à un garçon rencontré dans un parc et le fume avant d'aller à l'école.

4. Jamal décide d'avoir une conversation avec le conseiller ou la conseillère d'orientation de l'école.

5. Jamal décide de sécher les cours pour éviter de se sentir anxieux.



1. Indique où placer chaque stratégie d'adaptation sur le spectre d'évaluation des risques. Discute de tes choix.
2. Examine les infographies sur la nicotine et le cannabis. Pourquoi la consommation de ces substances peut-elle être considérée comme une stratégie d'adaptation risquée pour faire face au stress?
3. Propose d'autres stratégies d'adaptation positives ou à faible risque.