

Évaluer les stratégies

Situation 1: Jodie et Sam: La présentation en anglais

Situation 1: Jodie et Sam: La présentation en anglais

Jodie doit présenter un exposé d'anglais, ce qui l'inquiète beaucoup. Jodie a des difficultés à dormir et se sent plus irrité.e que d'habitude. Iel a des maux de tête et des maux d'estomac. Jodie est également facilement distrait.e dans les autres cours. En essayant de se préparer, iel a beaucoup de mal à se concentrer. En temps normal, Jodie aime passer du temps avec ses ami.e.s. Aujourd'hui, iel ne pense qu'à sa présentation devant la classe.

Sam, meilleur.e ami.e de Jodie, n'est pas inquiet.ète de cette présentation. Sam se sent plus détendu.e et plus à l'aise. Sam aimerait mieux comprendre pourquoi iel n'est pas aussi anxieux.se que Jodie à propos de cette présentation.

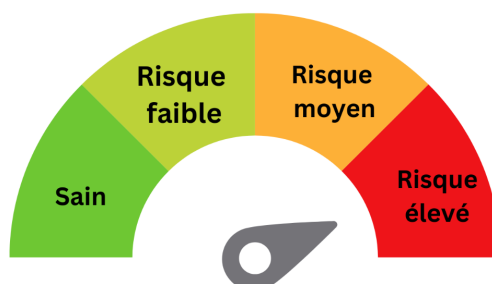
Classe ces comportements d'adaptation selon qu'ils présentent un risque sain, faible, moyen ou élevé :

1. Jodie boit une boisson énergisante pour rester éveillé.e et étudier pour le test d'anglais... _____
2. Jodie boit deux boissons énergisantes et un café pour pouvoir rester éveillé.e jusqu'à 2 heures du matin et réviser pour l'examen.

3. Jodie décide de travailler avec un.e ami.e pour s'entraîner à leur présentation.

4. Jodie a pris 2 comprimés de méthylphénidate (médicament contre le TDAH) auprès d'un.e ami.e afin de rester éveillé.e pour étudier.

5. Jodie décide d'avoir une conversation avec son ou sa professeur.e sur ce qu'elle ressent. _____



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.