

# Programme de compétences essentielles The Decider

## 1<sup>re</sup> semaine - L'effet « FIZZ » et la technique « STOPP »

Bonjour!

Ce feuillet présente le programme de compétences essentielles The Decider qui se donne dans la classe de votre enfant. Vous recevez pendant 5 semaines d'autres feuillets expliquant les techniques que votre enfant aura apprises à l'école. Nous vous encourageons à poser à votre enfant des questions au sujet de ce qu'il ou elle a appris! Si vous encouragez votre enfant à utiliser ces techniques à la maison, il lui sera plus facile de les mettre en pratique.

### QU'EST-CE QUE L'EFFET « FIZZ »?

Dans le cadre du programme The Decider, ce sont les signes physiques des émotions dans notre corps. Exemples :

Les muscles se contractent	Le corps se met à transpirer
La bouche devient sèche	Les pensées défilent à toute vitesse
Les yeux s'ouvrent tout grands	La respiration devient rapide et superficielle
Le ventre commence à faire mal	Le cœur bat vite

Les émotions peuvent parfois être accablantes. Nous sommes comme une bouteille de boisson gazeuse que l'on a secouée. Si nous n'avons pas les compétences nécessaires pour gérer les émotions, elles s'accumulent et explosent comme le ferait la bouteille de boisson gazeuse, ce qui peut entraîner un comportement malsain.

Nous avons tous vécu une expérience comme celle-là et, à un moment ou à un autre, presque tout le monde a eu une mauvaise réaction à une émotion forte. Si nous prenons un instant pour réfléchir et choisir notre façon d'y réagir, nous pourrions obtenir un meilleur résultat.

Lorsque les enfants et les adultes peuvent prendre conscience de la montée de l'effet « Fizz », ils peuvent choisir la compétence qu'ils souhaitent utiliser pour essayer de réduire leur tristesse ou leur anxiété.

Votre enfant a appris à décrire ses sentiments en utilisant une échelle « FIZZ ». On lui a demandé de réfléchir à ce qui déclenchait l'effet « FIZZ » et aux signes physiques ressentis.



**Qu'est-ce qui se produit quand tu ressens l'effet « FIZZ »?**

Échelle « FIZZ »	Signes que je sens l'effet « FIZZ »
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

*L'application mobile STOPP donne aux utilisateurs une stratégie accessible chaque fois qu'ils en ont besoin pour gérer des pensées, des sentiments ou des comportements.*



Inspiré du programme The Decider ©Michelle Ayres et Carol Vivyan, 2019.

# Programme de compétences essentielles The Decider

## 1<sup>re</sup> semaine - L'effet « FIZZ » et la technique « STOPP »

### QU'EST-CE QUE LA TECHNIQUE « STOPP »?

La technique STOPP sépare nos émotions et notre comportement. Il faut l'utiliser dès que nous commençons à sentir l'effet « FIZZ » ou les signes physiques de l'émotion dans le corps.

#### Stop

Fais un pas en arrière. N'agis pas immédiatement. Fais une pause.



#### Temps de respiration

Prends lentement une respiration profonde.

INSPIRE par le nez, retiens ton souffle, EXPIRE par la bouche.



#### Observe

À quoi est-ce que je pense?

Sur quoi est-ce que je me concentre?

À quoi est-ce que je réagis?

Qu'est-ce que je ressens dans mon corps?

Est-ce que je ressens l'effet « FIZZ »?

À quelle hauteur est-ce que je me trouve sur l'échelle « FIZZ »?



#### Perspective

Prends du recul! Obtiens une vue d'ensemble de la situation.

Est-ce un fait ou une opinion?

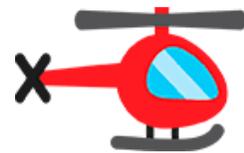
Est-ce qu'il y a une autre façon de voir la situation?

Qu'est-ce qu'une autre personne penserait de la situation?

Quel conseil est-ce que je donnerais à un ami dans cette situation?

Quel est le sens que je donne à cet incident pour réagir de cette façon?

Dans quelle mesure est-ce important maintenant? Est-ce que dans six mois, ce sera important?



#### Pratique

Pratique ce qui fonctionne. Va de l'avant seulement quand tu es certain...

Est-ce que je dois agir maintenant? Est-ce que je peux attendre et laisser les choses suivre leur cours?

Réfléchis aux résultats de toute action.

Fais ce qui est le MIEUX pour la situation.



Pour obtenir d'autres renseignements, visitez la page Web sur la santé scolaire à [wechu.org/school-health/mental-health/decider](http://wechu.org/school-health/mental-health/decider) ou lisez le code QR ci-dessous.



Recherchez l'icône d'oreille pour utiliser la barre d'outils ReachDeck. Cet outil traduira les renseignements en français, en arabe et en espagnol, entre autres.



LISEZ-MOI