

# Programme de compétences essentielles The Decider

## 2<sup>e</sup> semaine – Ça va passer, ici et maintenant et valeurs

### ÇA VA PASSER



La technique « Ça va passer » nous aide à accepter que parfois nous ne pouvons pas changer une situation. Tout ce que nous pouvons faire, c'est attendre que l'émotion passe.

Quand une situation nous bouleverse, nous pourrions avoir envie de la fuir ou d'aller nous cacher.

Quand nous ne pouvons pas changer une situation, il nous faut la laisser suivre son cours tout en sachant que « ça va passer ». Plutôt que de réagir à la situation, nous pouvons nous imaginer en train de traverser un tunnel et accepter que c'est ainsi qu'il en est, et que ça va passer.

### ICI ET MAINTENANT

La technique « Ici et maintenant » repose sur la méthode 54321, qui permet de regarder à l'extérieur de nous-mêmes pour réduire le stress.

Quand nos émotions sont fortes, ou que nous sentons l'effet « FIZZ », nous pourrions devoir utiliser une technique qui nous aidera rapidement. La technique **ICI ET MAINTENANT** fait appel aux cinq sens pour détourner notre attention de nos pensées ou sentiments difficiles.

Quand vous sentez l'effet « FIZZ », essayez la technique **ICI ET MAINTENANT**.

5	Pensez à 5 choses que vous pouvez voir maintenant ou que vous imaginez voir maintenant.
4	Pensez à 4 choses que vous pouvez entendre maintenant ou que vous imaginez entendre maintenant.
3	Pensez à 3 choses que vous pouvez toucher maintenant ou que vous imaginez toucher maintenant.
2	Pensez à 2 choses que vous pouvez sentir maintenant ou que vous imaginez sentir maintenant.
1	Prenez lentement 1 respiration profonde (inspirez par le nez et expirez par la bouche). Ensuite, concentrez-vous simplement sur votre respiration.

# 54321

# Programme de compétences essentielles The Decider

## 2<sup>e</sup> semaine – Ça va passer, ici et maintenant et valeurs

### VALEURS



Les valeurs sont les choses qui comptent vraiment pour nous. Ce sont les idées et les croyances qui nous tiennent à cœur. Elles nous guident dans la vie. Nous pouvons établir des objectifs qui nous aideront à respecter nos valeurs.

Nos valeurs sont une sorte de boussole intérieure. Quand nous choisissons d’agir de façon contraire à nos valeurs, notre boussole intérieure nous signale que quelque chose ne va pas en stimulant l’effet « FIZZ », ce qui pourrait nous rendre mal à l’aise. Nos émotions stressantes pourraient provoquer en nous des symptômes physiques, comme une hausse de la fréquence cardiaque, de la transpiration ou des papillons dans le ventre.

Il peut être difficile pour les enfants, surtout les plus jeunes, de définir leurs valeurs. En aidant les enfants à définir leurs « valeurs », vous les aiderez à utiliser celles-ci comme guide dans les moments de stress.

Parlez avec votre enfant des valeurs de votre famille!

Pour obtenir d’autres renseignements, visitez la page Web sur la santé scolaire à [wechu.org/school-health/mental-health/decider](https://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.



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