

Dufour, G. et Morin, S.. *Cartons des stratégies d'adaptation. Apprendre à mieux réagir au stress et aux situations difficiles*, Québec, Qc : Midi trente, 27 cartons

Carole Sénéchal

Volume 47, numéro 1, 2018

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1046782ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1046782ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (imprimé)

2371-6053 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce compte rendu

Sénéchal, C. (2018). Compte rendu de [Dufour, G. et Morin, S.. *Cartons des stratégies d'adaptation. Apprendre à mieux réagir au stress et aux situations difficiles*, Québec, Qc : Midi trente, 27 cartons]. *Revue de psychoéducation*, 47(1), 204–205. <https://doi.org/10.7202/1046782ar>

- **Dufour, G. et Morin, S.. *Cartons des stratégies d'adaptation. Apprendre à mieux réagir au stress et aux situations difficiles*, Québec, Qc : Midi trente, 27 cartons.**

À l'aide de 27 cartons illustrés à la manière de bande dessinée, les psychoéducatrices Geneviève Dufour et Sandra Morin invitent les jeunes de 12 ans et plus à réfléchir à cinq questions liées à la gestion du stress et à des situations difficiles qu'ils sont susceptibles de rencontrer au quotidien :

- Quelles sont les sources de stress dans ta vie?
- Quelles stratégies emploies-tu le plus souvent?
- Tes stratégies sont-elles efficaces?
- Tes stratégies sont-elles productives (à long terme)?
- Comment pourrais-tu réagir la prochaine fois?

Chacun des cartons présente au recto, une réaction possible au stress, rédigée à l'infinitif et accompagnée d'une illustration. Elles sont au nombre de 26, soit :

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| - « se figer », | - « se mettre en colère », |
| - « se battre », | - « s'étourdir », |
| - « utiliser l'humour », | - « procrastiner », |
| - « "manger" ses émotions », | - « relever le défi », |
| - « bouger », | - « ignorer le problème », |
| - « verbaliser », | - « être irritable », |
| - « analyser le problème », | - « écouter ton corps », |
| - « s'isoler », | - « s'autocritiquer », |
| - « demander de l'aide », | - « lâcher prise », |
| - « consommer », | - « se divertir », |
| - « se rebeller », | - « se plaindre », |
| - « relaxer », | - « mentir », |
| - « voir le positif », | - « se recentrer » |

Au verso, les avantages et les inconvénients de chaque réaction ou stratégie sont suggérés en invitant les jeunes à réfléchir par eux-mêmes. Les auteures font ressortir l'intérêt (et le défaut) de chacune des réactions, même celles à connotation plus négative comme « se mettre en colère », « procrastiner », « ignorer le problème », « être irritable », voire « mentir ». Ainsi, « se mettre en colère » peut être une excellente façon de se défouler et de libérer l'énergie négative accumulée. « Procrastiner » permet au cerveau de réfléchir tranquillement à la tâche avant de s'y atteler, certaines personnes étant plus performantes à la dernière minute. Toutefois, ces « concessions » ne visent qu'à aider les jeunes à mieux analyser leurs réactions « instinctives » ou à réévaluer ces solutions de facilité pour en adopter d'autres, plus efficaces, comme « analyser le problème », « verbaliser » ou « demander de l'aide ». Enfin, un 27^e carton invite les jeunes à réfléchir sur leur « super » stratégie vraiment personnelle et productive qui n'aurait pas été abordée jusque-là.

Le format carton est conçu pour être aisément portable d'un endroit à l'autre. Ils peuvent également être accrochés au mur ou au frigo pour que les jeunes puissent facilement les retrouver et s'y référer au besoin. Les numéros de Tel-Jeunes et de Jeunesse, J'écoute inscrits au verso du carton « verbaliser » sont particulièrement utiles. Même si ces petits cartons s'adressent aux jeunes de 12 ans et plus, les parents et les intervenants pourront également y trouver des pistes intéressantes de solutions pour eux-mêmes. C'est aussi un bon moyen d'entamer le dialogue avec son adolescent.

Carole Sénéchal