

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, Number 1, 2018

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

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

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (print)

2371-6053 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this review

Sénéchal, C. (2018). Review of [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 battre »,
- « utiliser l'humour »,
- « "manger" ses émotions »,
- « bouger »,
- « verbaliser »,
- « analyser le problème »,
- « s'isoler »,
- « demander de l'aide »,
- « consommer »,
- « se rebeller »,
- « relaxer »,
- « voir le positif »,
- « se mettre en colère »,
- « s'étourdir »,
- « procrastiner »,
- « relever le défi »,
- « ignorer le problème »,
- « être irritable »,
- « écouter ton corps »,
- « s'autocritiquer »,
- « lâcher prise »,
- « se divertir »,
- « se plaindre »,
- « mentir »,
- « 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