



Coping Skills

Stratégies d'adaptation

Rochambeau Counseling Department

Before We Start...

Avant de commencer...



EN



FR

Review

Revue

Kindness: Doing something nice or helpful for someone else, treating them well, even if they didn't do anything to deserve it



La gentillesse : Faire quelque chose de gentil ou d'utile pour quelqu'un d'autre, le traiter correctement, même s'il n'a rien fait pour le mériter



Review

Revue

Everyone deserves kindness and respect

- **Respect:** Treating people the way you would want to be treated
- Even if they are different from you
- Even if they don't show kindness first

Tout le monde mérite de la gentillesse et du respect

- **Respect** : Traites les gens comme tu voudrais être traité
- Même s'ils sont différents de toi
- Même s'ils ne sont pas vraiment les plus gentils eux mêmes.



Agenda

Ordre Du Jour

Learn about Coping Skills

- Deep Breathing
- Taking a Break
- Stretching
- Drawing

En savoir plus sur les stratégies d'adaptation

- Respiration profonde
- Faire une pause
- Étirement
- Dessin



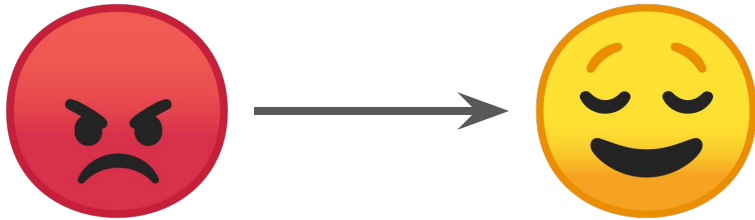
What is a coping skill?

Qu'est-ce qu'une stratégie d'adaptation ?

Coping skill : Something you can do to feel better

Coping skills are safe and healthy

We can use coping skills when we feel sad, angry, or scared



Les stratégies d'adaptation : quelque chose que vous pouvez faire pour vous sentir mieux

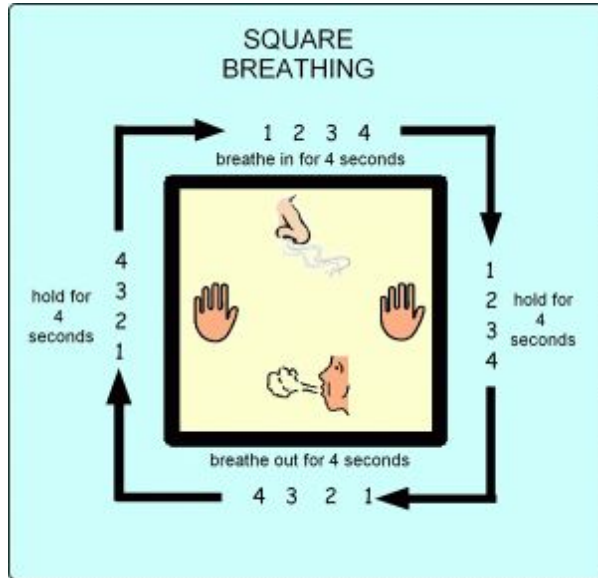
Les stratégies d'adaptation nous permettent de nous sentir en sécurité et en bonne santé

Nous pouvons utiliser nos stratégies d'adaptation lorsque nous nous sentons tristes, en colère ou effrayés

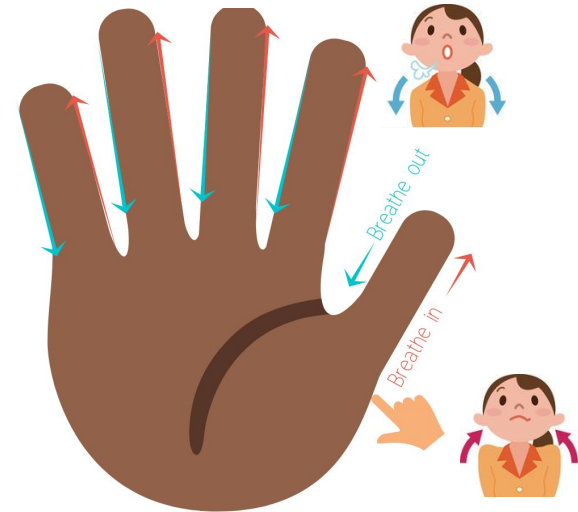
Deep Breathing

Respiration profonde

You can use this coping skill
ANYWHERE !



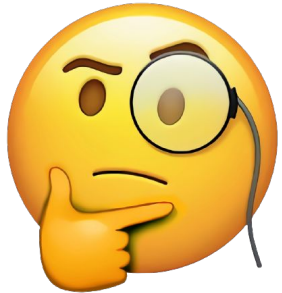
Vous pouvez utiliser ces
stratégies d'adaptation
N'IMPORTE OÙ !





Can you think of a time you could use
deep breathing?

Quand pourrais tu utiliser la
respiration profonde ?



Taking a Break

Faire Une Pause



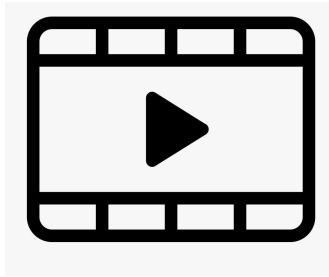
Sometimes, it helps to take a break
when we feel upset



Parfois, il est utile de faire une pause
quand on se sent contrarié



Think of a joke
Pense à une blague



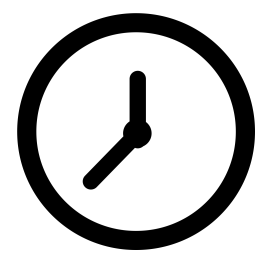
Watch a fun video
Regarde une vidéo amusante



Talk to someone
Parle à quelqu'un

Come back to what you were doing
when you feel calm

Reviens à ce que tu faisais quand tu te
sentiras calme



Can you think of a time where
taking a break could help you?

Peux tu penser à un moment où
faire une pause t'as aidé ?



Stretching or Moving Around

Étirement ou mouvement du corps

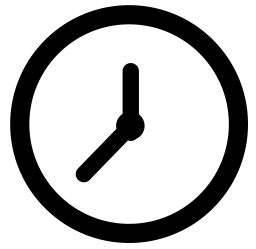
Moving around is good for your body and your brain

- Stretch
- Dance
- Take a walk

Bouger est bon pour le corps et le cerveau

- Étirement
- Danse
- Se promener





Can you think of a time where you could stretch or move to feel better?

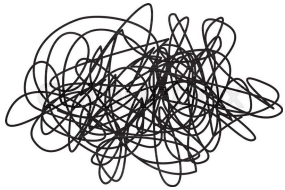
Peux tu te rappeler d'un moment où tu as pu bouger ou t'étirer et te sentir mieux ?



Draw Dessin

Think about how you feel

- Draw
- Scribble
- Paint



Pensez à ce que vous ressentez

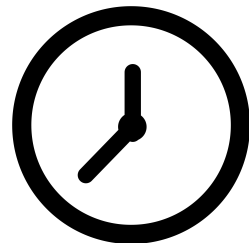
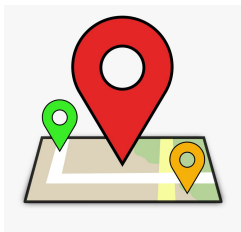
- Dessin
- Gribouillage
- Peindre





Can you think of a time where
drawing could help you feel better?

Peux tu penser à une époque où le
dessin t'as aidé à te sentir mieux ?





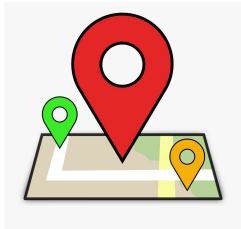
Review
Revue

What is a coping skill?

Qu'est-ce qu'une stratégie
d'adaptation ?

When do you use coping skills?

Quand fait-on appel aux stratégies
d'adaptation ?



What are examples of coping skills?

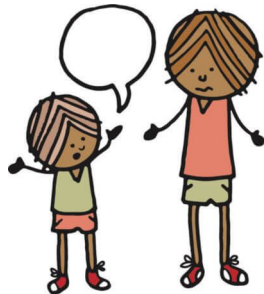
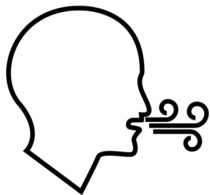
Donnez moi des exemples de
stratégies d'adaptation ?

Summary

Résumé

Coping skills are safe and healthy things you can do to feel better

- Deep breathing
- Taking a break
- Moving
- Drawing



Les stratégies d'adaptation sont des techniques que l'on choisit de faire pour se sentir mieux, en sécurité et bonne santé

- Respiration profonde
- Faire une pause
- Bouger
- Dessin



What is one thing that you learned
from this lesson?

Quelle est une des choses que nous
avons apprises de cette leçon ?





Thank you!
Merci!