

Les stratégies d'adaptation sont des outils essentiels pour gérer le stress, réduire l'anxiété et conjuguer avec des émotions difficiles.

Elles peuvent être caractérisées comme :

Les stratégies d'adaptation adaptatives –
On apporte des changements pour promouvoir la résilience et le bien-être.



Les stratégies d'adaptation inadaptées –
on soulage à court terme sans s'attaquer aux causes profondes du stress.



Les stratégies inadaptées peuvent souvent aggraver les sentiments de stress et d'anxiété, engendrant des répercussions négatives sur la santé physique et mentale à long terme. Des exemples de stratégies inadaptées sont:

- Éviter ou fuir le problème
- Être obsédé par un problème
- Des épisodes de boulimie
- Des crises d'agressivité
- S'isoler socialement
- Passer des heures devant l'écran

Les risques de la consommation de substances comme mécanisme d'adaptation :

Les jeunes se tournent parfois vers l'alcool, la nicotine, le cannabis ou les opioïdes pour faire face au stress, à l'anxiété ou à la dépression. Quoique ces substances apportent un soulagement temporaire, elles peuvent engendrer de sérieux problèmes de santé et accroître le risque de développer un trouble lié à la consommation de substances.

- **L'alcool** : l'alcool peut exacerber l'anxiété et la dépression avec le temps entraînant un problème de dépendance et d'autres problèmes de santé.
- **La nicotine (tabac et vapotage)** : vapoter peut engendrer une dépendance à la nicotine, des problèmes respiratoires, et augmenter l'anxiété.
- **Le cannabis** : la consommation de cannabis peut affecter les fonctions cognitives, augmenter l'anxiété, et contribuer à des troubles d'ordre psychologiques.
- **Les opioïdes** : la consommation d'opioïdes à des fins récréatives peut causer une surdose et des répercussions graves sur la santé à court et à long terme.



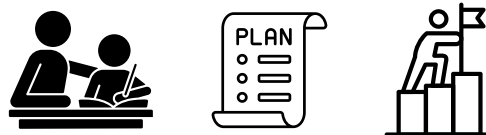
Ces stratégies peuvent être comportementales, cognitives, émotionnelles, ou actives.

Comportementales : des actions prises pour réduire le stress par le biais d'activités physiques et l'adoption de choix de vie sains.



Cognitives : des techniques qui impliquent de changer notre perception d'une situation pour gérer le stress et l'anxiété.

Émotionnelles : des méthodes pour changer notre état émotionnel de négatif à positif.



Actives : s'adressent directement à la source du stress avec des mesures proactives.

Il n'est jamais trop tard pour commencer à développer des techniques saines d'adaptation.

Les stratégies d'adaptation adaptatives sont des méthodes que nous utilisons pour gérer efficacement le stress et améliorer le bien-être en général. Ces techniques ciblent des actions positives proactives qui aident les gens à s'adapter aux situations stressantes et maintenir leur santé physique et mentale à long terme.

- Écouter de la musique relaxante
- Parler à une personne de confiance
- Écrire son journal personnel
- Garder des habitudes de sommeil régulières
- Une alimentation équilibrée
- Les exercices physiques

Promouvoir des stratégies adaptatives auprès des jeunes

Les parents peuvent encourager leurs jeunes à adopter des stratégies adaptatives pour gérer leur stress et d'autres enjeux de leur quotidien comme :

- Renforcer le soutien familial
- Être un exemple positif à suivre
- Encourager des relations positives avec leurs pairs
- Informer sur les risques
- Appuyer l'implication dans le milieu scolaire et au sein de la communauté.

