

Utilisation:

Le thermomètre du calme est un outil pour aider le jeune à mieux gérer son stress. Il utilise l'approche basée sur les solutions en permettant de réfléchir avec le jeune à des actions pour aider à baisser son niveau de stress.

Instructions:

- Imprimer la page.
- Identifier avec le jeune les facteurs qui augmentent son niveau de stress et les inscrire sur les petites lignes du thermomètre en ordre décroissant d'intensité.
- Tenter de trouver avec le jeune une action ou réflexion pour chaque niveau, qui l'aidera à baisser son niveau de stress. Chaque solution peut varier selon le jeune et les facteurs de stress. (ex: évaluer les chances que la situation anticipée arrive, prendre une grande respiration, rechercher une solution possible au problème, etc.)
- Laisser le jeune colorier sa feuille si il le désire et la garder comme guide dans les moments stressants.