

Stratégies d'adaptation

- Technique de relaxation et de pleine conscience
 - Respiration profonde et contrôlée
 - Imagerie
 - Yoga
- Exercice - Pratiquer une activité physique
- Alimentation saine - Maintenir une alimentation saine et équilibrée.
- Bon sommeil (les ados ont besoin d'un minimum de 8 ½ à 9 ¼ d'heures de sommeil par soir)
- Contact social
- Établir des buts à court terme et à long terme
- Se réserver au moins une journée de repos par semaine, sans les sources de stress habituelles
- Sain d'esprit dans un corps sain et vice versa
- Système d'appui positif (personne de confiance) - avoir un bon réseau de soutien social.
- Conscience de soi (ne pas ignorer la fatigue ou l'irritabilité car ceci peut indiquer de la difficulté avec la gestion du son stress)
- Prendre le temps et les étapes nécessaires pour résoudre ses problèmes
- Prendre la responsabilité de ses propres actions
- Apprendre à connaître ses forces et ses faiblesses
- Modifier sa manière de répondre au stress
- Éviter les situations génératrices de stress
- Discuter des situations problématiques avec des amis, des membres de sa famille, un conseiller professionnel (médecin, travailleur sociale, psychothérapeute, etc.).