

Grille pour le choix et l'application des moyens d'intervention



Grille pour le choix et l'application des moyens d'intervention

Légende

Contexte d'utilisation :

Prévention (**P**)

Niveau d'anxiété : Faible (**F**)= 1 à 3 sur 10 • Moyen (**M**)= 4 à 6 sur 10

Élevé (**É**)= 7 à 10 sur 10

Fréquence :

Tous les jours ; au moins trois fois par semaine ; selon recommandation médicale ; au besoin.

*Moyen particulièrement recommandé

	Enfant	Parent	Date
--	--------	--------	------



Moyens pour apaiser le corps

Respiration diaphragmatique* P, F, M, É • Tous les jours			
Respiration avec visualisation : « planche de surf »* P, F, M, É • Tous les jours			
Cohérence cardiaque* P, F, M, É • Tous les jours			
Contraction musculaire F, M, É • Au besoin			
Relaxation guidée, musique et contes relaxants* P, F, M, É • Au moins trois fois par semaine			
Méditation en pleine conscience* P, F, M • Au moins trois fois par semaine			
Yoga* P, F, M, É • Au moins trois fois par semaine			
Exercice physique* P, F, M, É • Au moins trois fois par semaine			

	Enfant	Parent	Date
Médication* M, É • Selon recommandation médicale			



Moyens pour apaiser la tête

Zooméscope* F, M, É • Au moins trois fois par semaine			
Phrase aidante* F, M, É • Tous les jours			
Méditation en pleine conscience pour les pensées P, F, M • Au moins trois fois par semaine			
Mandala P, F, M • Au besoin			
Lecture P, F, M • Au besoin			
Changement d'endroit ou activité attention soutenue F, M, É • Au besoin			
Recherche de solutions* P, F, M • Au moins trois fois par semaine			



Moyens pour apaiser le cœur

Aides-courage* F, M, É • Au besoin			
Aides-réconfort F, M, É • Au besoin			
Météo* P, F, M, É • Tous les jours			

	Enfant	Parent	Date
Méditation en pleine conscience pour les émotions P, F, M • Au moins trois fois par semaine			
Respiration avec visualisation de l'émotion : « planche de surf » F, M, É • Au moins trois fois par semaine			
Contes thérapeutiques P, F, M • Au besoin			
Rire P, F, M, É • Au besoin			
 Moyens pour modifier le comportement			
Exposition graduée* F, M, É • Tous les jours lorsqu'appliquée			
Immersion-exposition imprévue* F, M, É • Au besoin			
Exposition aux cauchemars F, M, É • Au besoin			