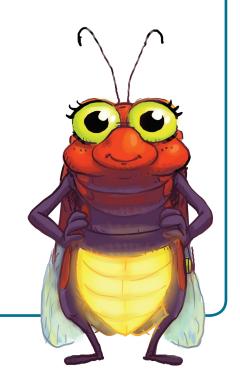
## Grille pour le choix et l'application des moyens d'intervention



## 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			
r, i, i Au moins trois fois par semanie			
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			