


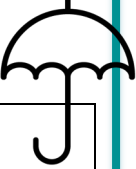


Qu'est-ce qui déclenche l'émotion et le comportement ?

Ce sont les pensées désagréables qui prennent petit à petit toute la place dans notre corps !

Change ta pensée pour changer ton émotion :

1. Pense à quand tu as peur, que tu es triste ou que tu es en colère
2. Dessine ou écrit dans les nuages toutes les pensées désagréables que tu as
3. Le parapluie est là pour te protéger de ces pensées inquiétantes : rempli chaque parapluie de belles pensées qui t'aident à te sentir apaisé

 1. La situation : Mes émotions	 2. Mes pensées désagréables	 3. Je change ma pensée pour changer mon émotion 
Je suis énervé(e) quand mon frère/ma sœur vient m'embêter dans ma chambre	Sa seule intention est de m'embêter Il/elle ne m'aime pas	Je pense qu'il/elle s'ennuie et ne sait pas comment me dire qu'il/elle veut jouer avec moi
Je suis triste car mes copains ne jouent pas avec moi dans la cours de récréation	Ils ne m'aiment pas Je ne suis pas assez bien pour eux	Peut-être qu'ils n'ont pas remarqué que j'étais là, je vais leur demander On ne peut pas s'entendre avec tout le monde
Je suis énervé(e) quand je fais des erreurs	J'ai peur qu'on se moque de moi Mes parents ne seront plus fiers de moi	L'erreur c'est positif, c'est ce qui fait progresser Si je demande de l'aide à quelqu'un je vais pouvoir me perfectionner
Je suis énervé(e) quand on me punit injustement	C'est toujours moi que l'on punit C'est injuste ce n'est pas de ma faute	Mes parents n'ont pas dû comprendre, je vais leur réexpliquer la situation dans le calme et ce que je ressens
J'ai peur du noir		
Je crains de m'endormir tout seul		
Je suis triste quand un copain se fait harcelé		
Je suis énervé(e) quand mes parents ne sont pas disponibles pour moi		

