

À l'intérieur et à l'extérieur

Feuille de Travail

Cet exercice peut aider les enfants à comparer leur façon de penser, de ressentir et de se comporter lorsqu'ils sont aux prises avec une émotion, et à la façon dont ils pourraient penser, ressentir et se comporter si leur façon de penser devait changer.

Cela peut aider les enfants à comprendre la valeur de modifier leur pensée pour la rendre plus positive, tout en aidant les parents et les autres membres de la famille à comprendre ce que vit l'enfant.

Cet exercice comporte 3 étapes ; vous pouvez utiliser ces instructions pour guider votre enfant tout au long de l'activité.

1. Termine la phrase en grisé en écrivant un sentiment que tu ressens parfois. Souviens-toi d'un moment où tu as ressenti cette émotion.
2. Remplis les cases et les bulles à gauche. Écris ce que tu penses, ce que ressent ton corps et ce que tu fais quand tu te sens comme ça.
3. Maintenant, imagine que tu es toujours dans la même situation, mais que tu penses à autre chose à la place. Remplis la nouvelle pensée sur le côté droit et travaille vers le bas pour enregistrer la façon dont tu penses que tu te sentirais et agirais.

Quand je me sens...

A central figure, possibly a person or a stylized character, is drawn in a brown outline. It has a rounded head, a torso, and four limbs. Surrounding this central figure are four thought bubbles, each containing a prompt. The top two are cloud-shaped and labeled 'Je Pense ...'. The middle two are circular and labeled 'Mon Corps Ressent ...'. The bottom two are rounded rectangular and labeled 'J'agis ainsi...'.

Je Pense ...

Je Pense ...

Mon Corps Ressent ...

Mon Corps Ressent...

J'agis ainsi...

J'agis ainsi...