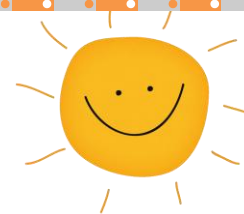


Pensées et sentiments



Est-ce que tu as déjà dit qu'une personne t'avait mis en colère? Qu'une personne t'avait fait pleurer? Mais est-ce vraiment vrai? C'est ce que nous allons voir.

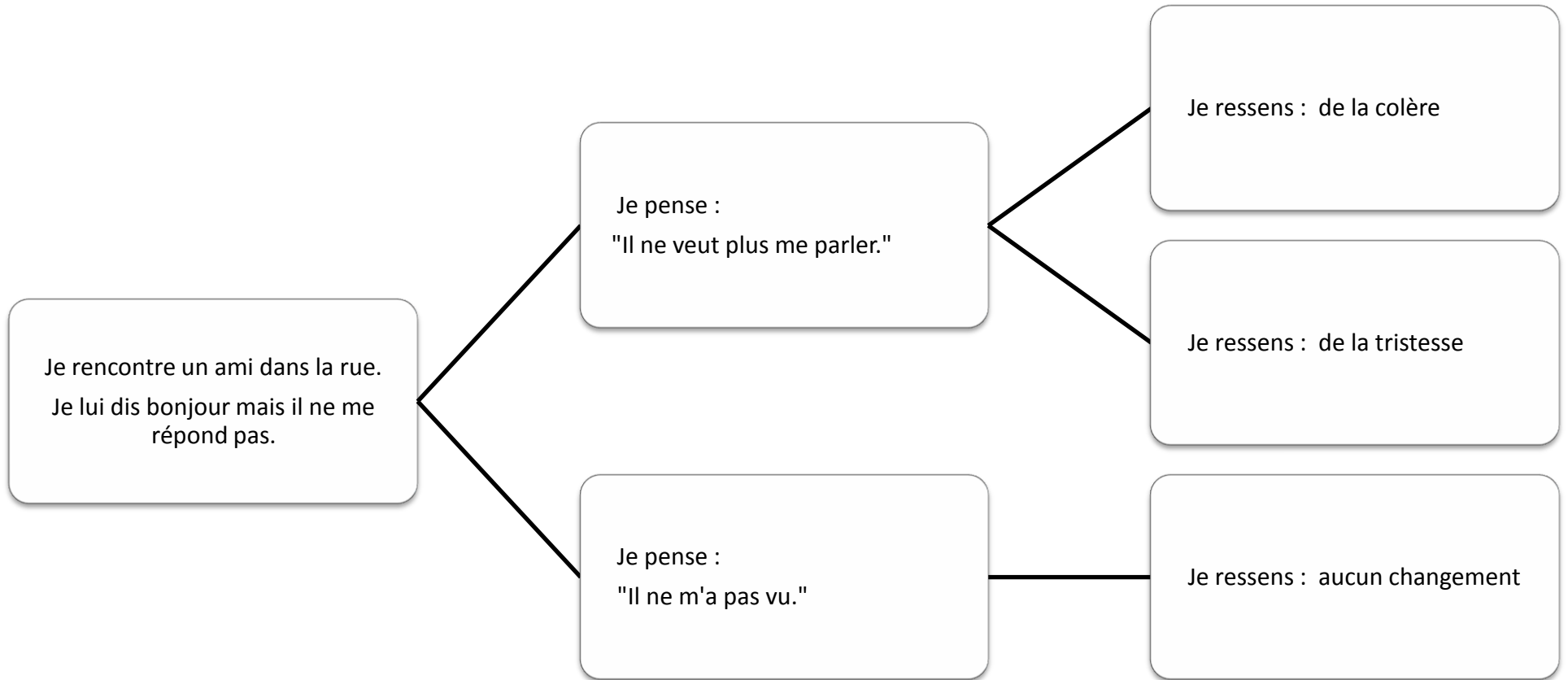
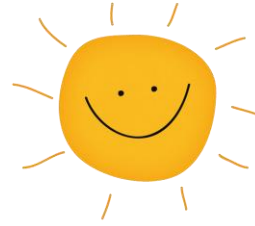
Je suis témoin d'une situation, disons qu'un élève fait tomber un objet et c'est moi qu'on accuse. Avant même de ressentir quoi que ce soit, ma toute première réaction est de penser. C'est ce que je vais penser à ce moment précis qui va décider de ma réaction et de mes sentiments. Si je me dis que c'est injuste et que l'adulte n'a pas le droit de m'accuser pour rien, je vais probablement ressentir de la colère et me défendre contre cette accusation. D'un autre côté, si je me dis que l'adulte est fâché contre moi et que j'ai sûrement fait quelque chose de mal, je pourrais me sentir coupable et ne pas oser raconter ma version des faits, tout en pleurant parce que l'adulte est fâché contre moi. Dans la même situation, je peux avoir deux réactions très différentes. Mais est-ce que je peux dire que c'est l'adulte qui m'a mis en colère? En fait, ce n'est pas l'adulte, mais ce que je me suis dit dans ma tête qui a fait naître ma colère. Tout comme ce n'est pas l'adulte qui me fait pleurer, mais plutôt ce que je me dis à moi-même.

Quand est-ce que je vais cesser d'être en colère? Dès que je me mettrai à penser à d'autres choses. D'autres pensées amèneront d'autres pensées et d'autres réactions.

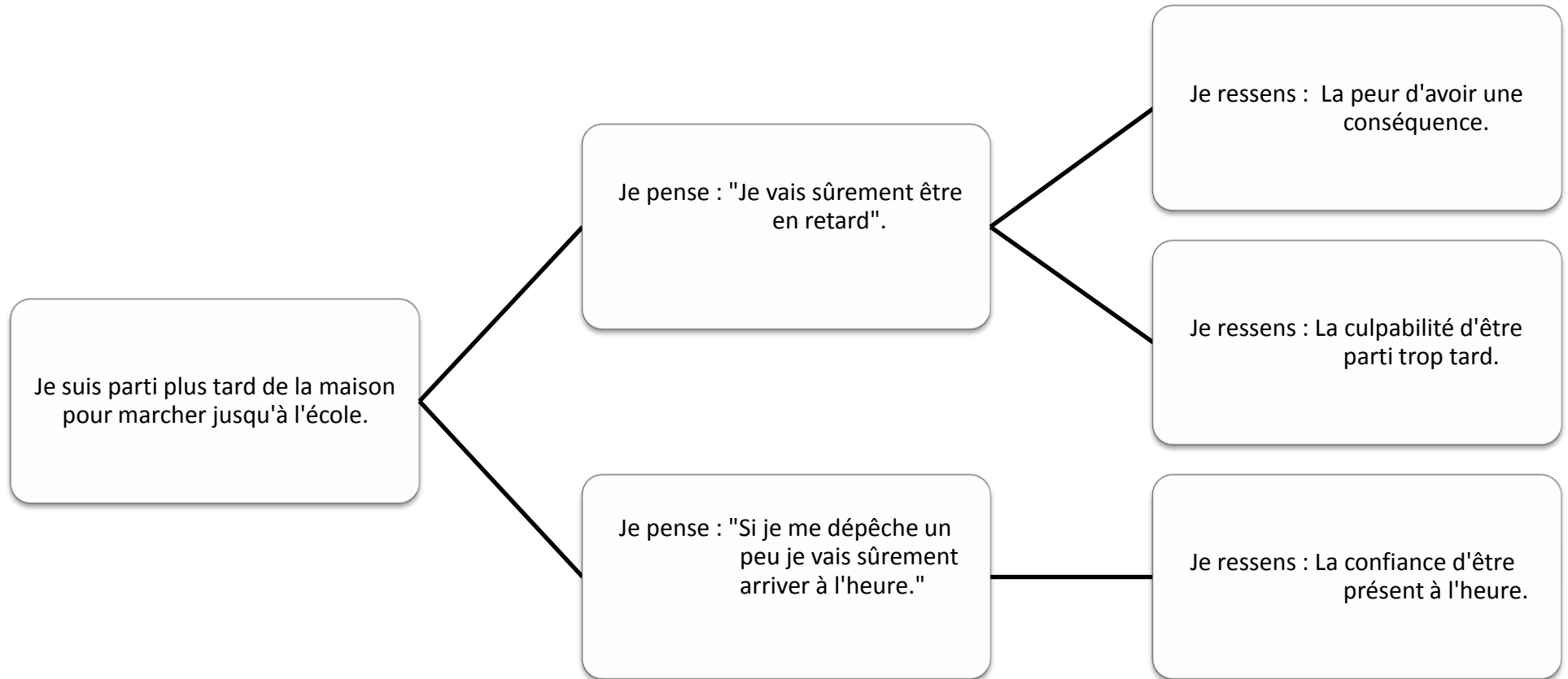
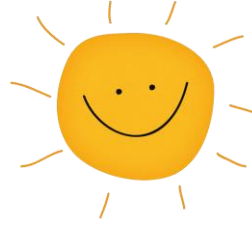
Est-ce que je peux décider de penser à autre chose? Tout à fait! Si on peut choisir ses pensées, on peut alors choisir ce que l'on va ressentir et comment on se comportera.

Sur les pages suivantes, vous avez différents exemples de situations avec un choix de pensée pour mieux comprendre ce que je veux dire. La dernière page est vierge afin de vous permettre d'y inscrire une situation qui vous est arrivée. Vous devez y inscrire les pensées et sentiments que vous avez eus puis, trouver une autre pensée que vous auriez pu avoir, entraînant ainsi d'autres sentiments. On peut utiliser cette page pour se faire un journal de bord afin de se faire une idée de notre façon de penser. Est-ce que mes pensées m'amènent plus souvent à ressentir des sentiments agréables ou désagréables? Si les sentiments sont plus souvent désagréables, j'aurais tout intérêt à apprendre à penser autrement!

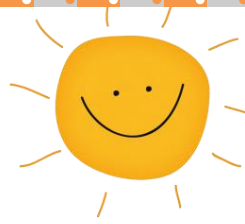
Mes pensées déterminent mes sentiments.



Mes pensées déterminent mes sentiments.



Mes pensées déterminent mes sentiments.



Je dois passer un examen important.

Je pense : "Je suis sûr que je n'ai pas assez étudié."

Je ressens : De l'insécurité, je ne suis jamais certain de mes réponses.

Je ressens : Du découragement à l'idée d'échouer l'examen.

Je pense : "J'ai étudié autant que je pouvais, je suis certain que je vais bien m'en sortir."

Je ressens : Le calme et la confiance en moi face à mes réponses et mes résultats.

Mes pensées déterminent mes sentiments.



La situation :

Je pense :

Je ressens :

Je ressens :

Je pense :

Je ressens :