****

**Le détective des pensées**

Nos pensées ont un impact important sur nos émotions et nos actions. Il est impossible de contrôler l’arrivée d’une pensée, toutefois on peut décider de quelle façon on la traite une fois arrivée dans notre cerveau. Voici quelques questions à poser à votre ado pour travailler sur ses pensées, les modifier s’il y a lieu et ainsi apaiser son stress et ses émotions.

1. Est-ce que c’est vrai? Es-tu certain que ça va arriver?
2. Dans le passé, qu’est-ce qui est arrivé dans la même situation?
3. Quelles sont les preuves que ce que tu penses va arriver?
4. Quels sont les risques que cela arrive?
5. Quel est le pire qui pourrait arriver? Et si le pire arrivait, est-ce que ce serait si terrible?
6. Est-ce que tu as tendance à exagérer et voir les choses pires qu’elles le sont?
7. Est-ce que tu oublies les bons côtés?
8. Est-ce que c’est vraiment important ce que les autres pensent?
9. Est-ce qu’on doit être parfait dans tout?
10. Est-ce qu’il y a une autre façon de voir la situation?
11. Qu’est-ce que tu penserais si ça arrivait à quelqu’un d’autre