

QUAND JE SUIS STRESSÉ(E), QUI PARLE ?

Objectif : Amener l'enfant à distinguer les deux types de pensées entretenues lorsqu'il est stressé. Puisqu'il est le seul contrôleur de ses pensées, il doit s'assurer que ses pensées l'aideront à se sentir mieux.



MONSIEUR CATASTROPHE



MONSIEUR RAISON



Pour les parents ou les intervenants :

Monsieur Catastrophe est une tornade. Chaque fois qu'il s'exprime, il prend beaucoup de place, il parle fort et il est difficile à faire taire puisqu'il fait des ravages. C'est pourquoi lorsque l'enfant est anxieux, ses pensées sont souvent négatives, exagérées ou catastrophiques et elles ne l'aident pas à se sentir mieux ; c'est parce que c'est Monsieur Catastrophe qui parle.

Monsieur Raison est un juge. Avant de s'exprimer, il aime s'assurer qu'il détient de bonnes preuves et que c'est la réalité. Lorsque l'enfant est anxieux, Monsieur Raison doit recadrer les pensées de Monsieur Catastrophe en posant des questions sur les preuves et les conséquences possibles. L'enfant devrait chercher à faire parler Monsieur Raison afin de prendre conscience que ses pensées ne reflètent pas la réalité et le font sentir mal.