

EXPLORER LES SENTIMENTS

Thérapie comportementale cognitive pour la gestion de l'anxiété



- ATELIER 1 -

1) Présentation du participant

A. Ce que je préfère comme :

Nourriture _____

Boisson _____

Travail à l'école _____

Émission de télévision _____

Sport _____

Livre _____

Héros _____

B. Forces et talents

Tout le monde a des forces et des talents. Mes forces et mes talents sont des activités que je fais bien et qui me plaisent. En voici quelques-uns :

C. Coche tes forces et tes talents

- Lecture
 - Orthographe
 - Écriture
 - Informatique
 - Mathématique
 - Histoire
 - Science
 - Créativité
 - Jeu de construction
 - Poupée
 - Comprendre les animaux
 - Imagination
 - Connaissance
 - Être un ami
 - Connaissance d'un sujet : _____
- (Inscris ton sujet préféré)
- _____
 - _____

D. Ce qui est bien à propos de ...

Mon corps - mes qualités physiques.

Mes pensées - mes qualités intellectuelles.

Mon caractère - le type de personne que je suis.

E. Si tu as un intérêt spécial, sur lequel tu t'y connais presque comme un expert, qu'est-ce que c'est ?

2) Être content

Notre humeur change constamment. Une humeur que l'on aime est de se sentir content. Nous allons maintenant explorer le sentiment d'être content.

A. Quand te sens-tu spécialement content ou contente ?

B. Essaie d'imaginer ce qui te rendrait le plus content ou contente.

C. Comment fait-on pour savoir qu'on se sent content ou contente ?

Comment est ton visage ? _____

À quoi penses-tu ? _____

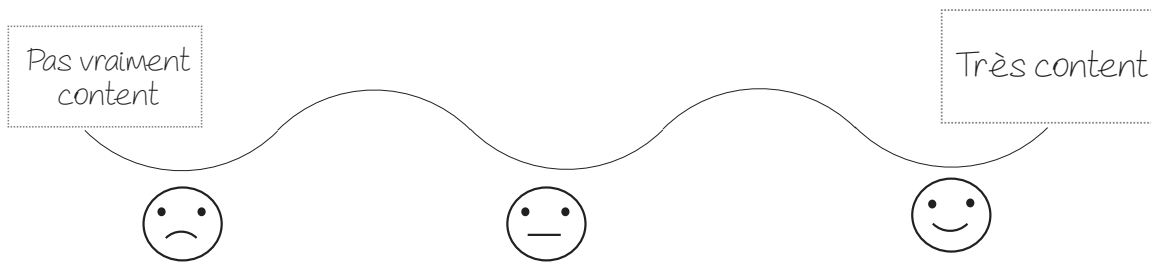
Comment est ton niveau d'énergie ? _____

Comment bouges-tu ? _____

Comment ta voix change-t-elle ? _____

D. Le jeu de la corde (partie 1)

Une corde est placée par terre. Elle représente comment tu te sentiras dans une situation. Un bout de la corde représente « pas vraiment content » et l'autre bout « très content ». Place-toi debout sur la corde à l'endroit qui représente le mieux ton sentiment.



Énoncés :

1. Tu peux prendre une journée de congé à l'école.
2. Tu as eu « A » dans un devoir.
3. Tu es invité(e) à une fête.
4. Tu as trouvé un billet de 20 € et tu peux le garder.
5. Ta mère te dit qu'elle t'aime.

E. Le jeu de la corde (partie 2)

Les mots suivants décrivent différents niveaux de bonheur. Place-les sur la corde en utilisant l'échelle de la partie 1, à la position qui représente le mieux la puissance du sentiment.

Content

Fier

Plein d'espoir

Gai

Enthousiaste

Aux anges

Extasié

Joyeux

Amoureux

Enchanté

Satisfait

Content

Enjoué
