

Session 3

SLOW DOWN

Concentre ton attention sur ce qui se passe en ce moment ! Pratique la pleine conscience !



On y va !

C'est cool que tu sois de retour !

Check in - Comment ça va maintenant ?

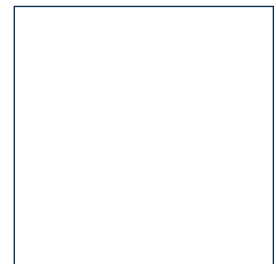
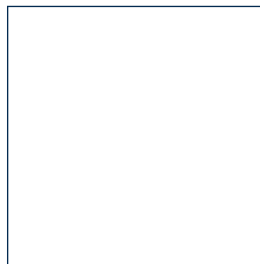
Mets en évidence le visage qui reflète ce que tu ressens.



Comment nos pensées influencent-elles notre sentiment ?

Lors de la session 2, tu as appris le rôle des pensées dans les émotions. Dans une situation donnée, après un élément déclencheur, il y a toujours une évaluation (nos idées), qui provoque des émotions différentes.

Voici à nouveau l'histoire de Luca. Essaie de mettre en ordre les images.



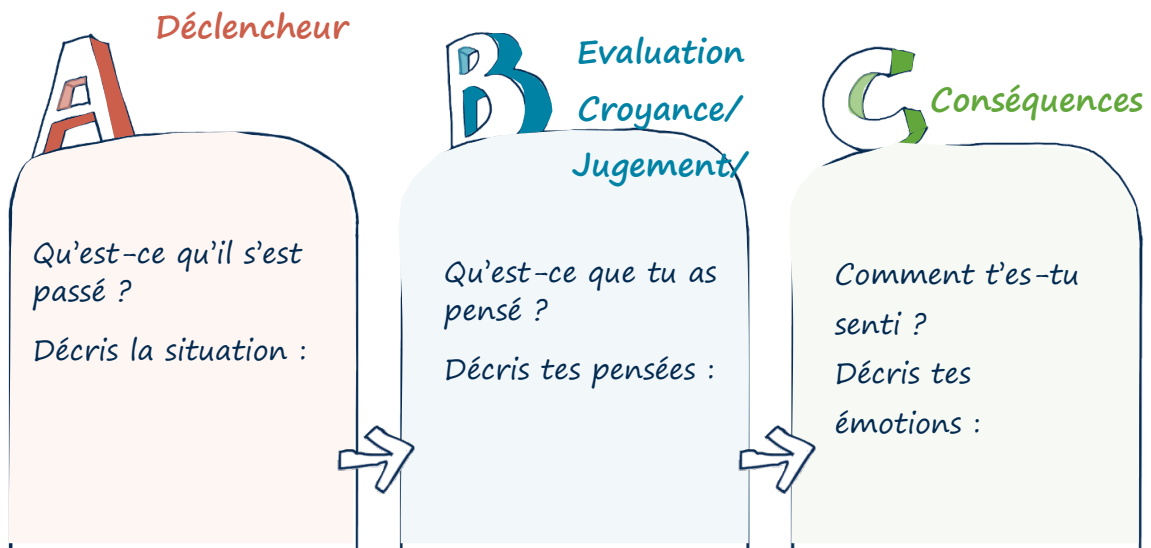
Déclencheur

*Jugement
(évaluation)*

Conséquences

L' **ABC** des émotions

Lors de la dernière séance, tu as déjà rencontré l'ABC simple des émotions. Avant de commencer la session, tu peux décrire ici une de tes propres situations (A) et indiquer comment tes pensées (B) influencent tes sentiments (C).



Au cours de la dernière session, nous avons beaucoup appris sur les émotions, sur la façon dont elles se manifestent et leur rôle.

Les émotions, qu'elles soient agréables ou désagréables, font partie de la vie comme les vagues font partie de la mer. On ne peut pas arrêter les vagues comme on ne peut pas arrêter les émotions, mais on peut apprendre à surfer sur les vagues comme aussi apprendre à gérer les émotions. Il s'agit maintenant d'apprendre les stratégies de START NOW pour surfer comme un pro sur les vagues de l'émotion.

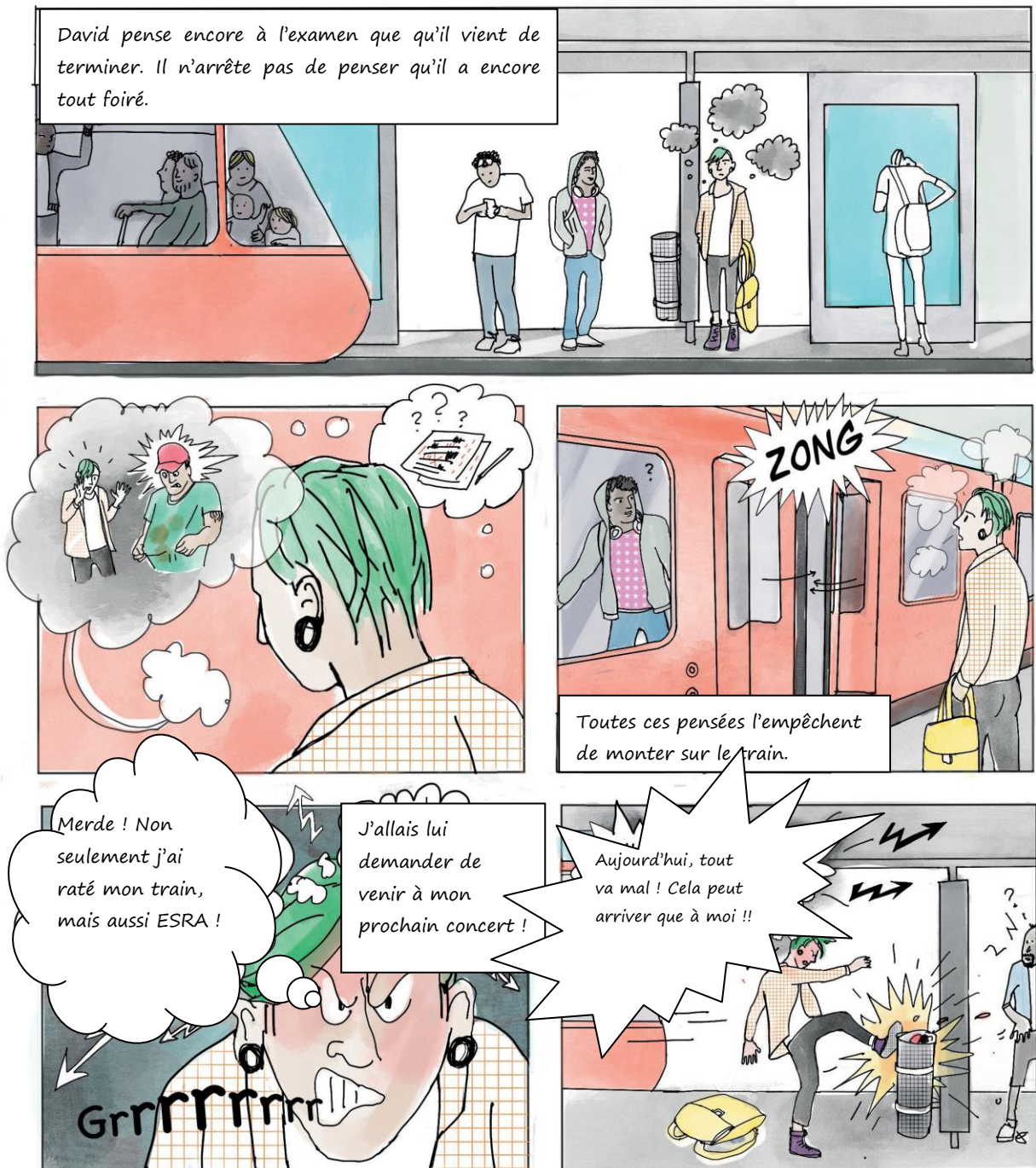


Si tu veux apprendre à surfer, tu dois connaître les différentes vagues (longueur, hauteur et direction des vagues) ainsi qu'acquérir les techniques appropriées pour pouvoir surfer dessus. Cela demande de la pratique ! Tu dois entraîner tes muscles et ta coordination pour garder le contrôle dans les grandes vagues. C'est la même chose avec les émotions : tu dois les connaître et utiliser les bonnes stratégies pour les gérer dans la vie de tous les jours.

Les 5 stratégies que tu vas apprendre ici forment le mot START : chaque stratégie représente une lettre. La première stratégie s'appelle « **Slow Down** ». Cela signifie qu'il faut concentrer son attention sur une chose à la fois. C'est également important lorsque tu surfes : tu ne peux pas monter sur la planche et être complètement ailleurs avec tes pensées. Mais cela est également important dans la vie de tous les jours, comme le montre l'histoire de David.

Ne perdons pas de temps, commençons dès maintenant : **START NOW !**

L'inattention de DAVID



L'inattention peut entraîner des problèmes : pourquoi ?