

IDENTIFIER MA PENSÉE ET MON ÉMOTION

1

IDENTIFIER LA
SITUATION



QUE SE PASSE-T-IL ?

2

IDENTIFIER
MA PENSÉE

ANXIEUSE

QUE DIT MA "BULLE ROUGE" ?

3

CHANGER EN
PENSÉE

ALLIÉE

QUESTIONNER MA PENSÉE

- 1.
- 2.
- 3.

NOUVELLE PENSÉE ALLIÉE :

4

IDENTIFIER MES
ÉMOTIONS



COMMENT JE ME SENS ?