



ACTIVITÉ

REMONTE-MOI LE MORAL

Nous avons tous des choses dans notre vie qui nous rendent heureux, qui nous remontent le moral lorsque nous ne nous sentons pas à notre mieux. Nous avons aussi des choses dans notre vie qui peuvent nous mettre à plat et nous faire sentir moins bien. Savoir ce qui nous remonte le moral ou ce qui nous met à plat est un renseignement essentiel. Cela nous permet de mieux comprendre nos sentiments et nos émotions. Il peut également être utile lorsque nous avons besoin d'un remontant.

RÉSULTAT : améliorer la compréhension des sentiments et des émotions de chacun.

CE DONT TU AS BESOIN

- Un crayon ou un stylo
- Une image d'une montgolfière (qui se trouve au verso de cette feuille)
- Crayons de couleur (facultatif)

MARCHE À SUIVRE

1. Pense à des choses dans ta vie qui te procurent un sentiment de bien-être, d'amour, de soutien, de bonheur, de joie et de sécurité.
 - Il peut s'agir de personnes, d'objets, d'activités, de pensées, d'aliments, d'expériences, etc.
 - Il peut s'agir de choses que tu apprécies ou qui t'aident à te sentir mieux lorsque tu te sens déprimé.
 - Par exemple, un ami te fait un compliment.
2. Écris les choses qui te font du bien et qui te remontent le moral dans le ballon de la montgolfière.
3. Pense à des choses dans ta vie qui peuvent te faire sentir mal, triste, en colère, frustré, anxieux ou déprimé.
 - Il peut également s'agir de personnes, d'objets, d'activités, de pensées, d'aliments, d'expériences, etc.
 - Il peut s'agir de choses dont vous essayez de vous éloigner ou que vous évitez.
 - Par exemple, des personnes qui ne traitent pas les autres avec gentillesse.
4. Écris les choses qui peuvent te faire sentir moins bien autour de la nacelle, des sacs de sable et des câbles qui attachent le ballon à la nacelle.
5. Facultatif : Ajoute de la couleur et de la créativité à ta montgolfière.

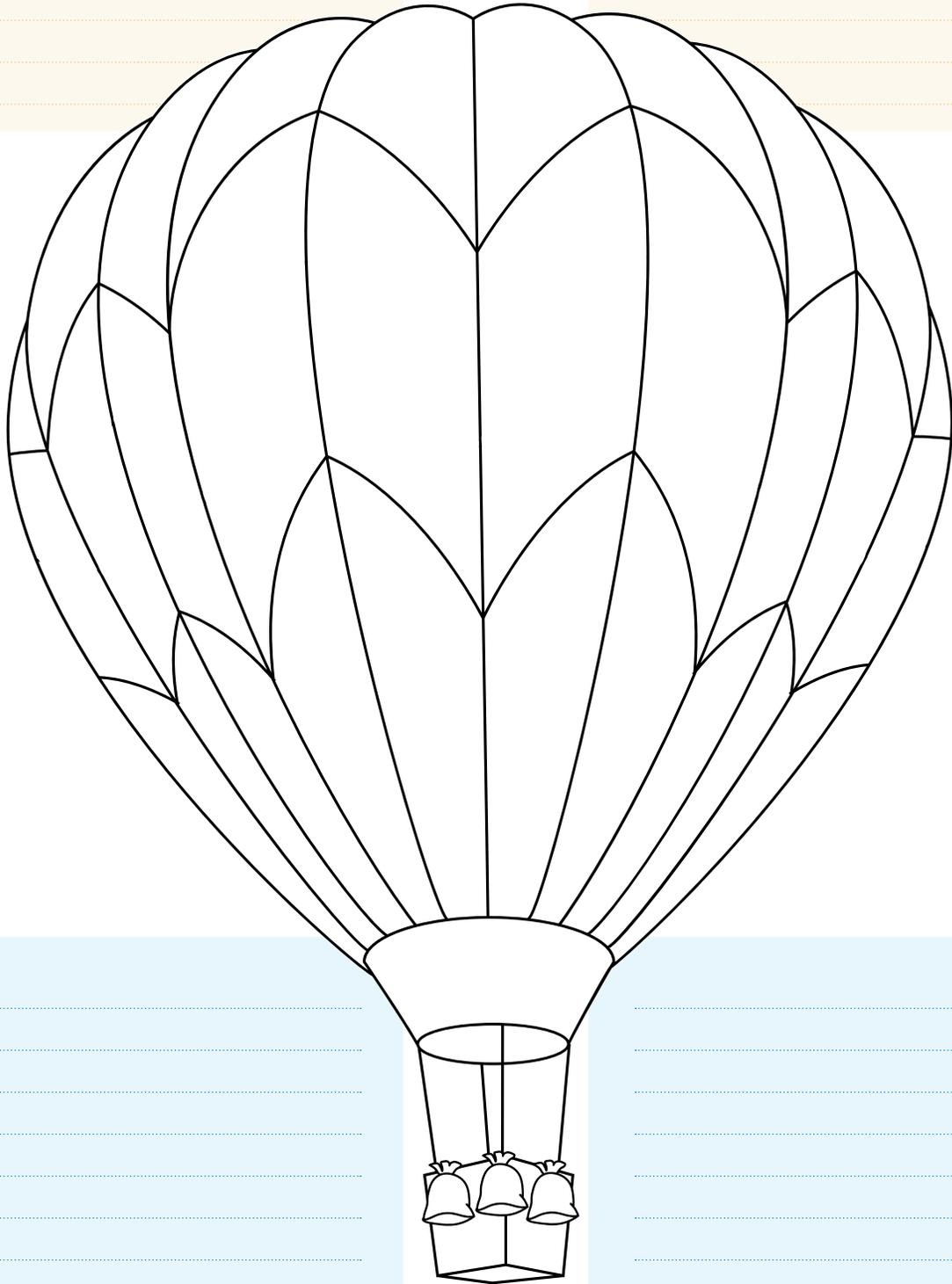
PROCHAINE ÉTAPE

- Réfléchis à ce qui te remonte le moral. Pourquoi ces choses t'aident-elles? Comment les utiliseras-tu lorsque tu ne te sens pas à ton mieux?
- Prends quelques minutes pour penser à ce qui te déprime. Il arrive que nous ne soyons pas en mesure d'éviter complètement les choses qui nous dépriment. Maintenant que tu es plus conscient des choses qui te dépriment, comment peux-tu te servir de cette information pour te sentir bien? Comment peux-tu te rappeler ce qui te remonte le moral?



Handwriting practice area with 10 horizontal dotted lines on a light yellow background.

Handwriting practice area with 10 horizontal dotted lines on a light yellow background.



Handwriting practice area with 10 horizontal dotted lines on a light blue background.



Handwriting practice area with 10 horizontal dotted lines on a light blue background.