



# Régulation cognitive des émotions :

# Ensemble des leçons

# Introduction

1. Régulation cognitive des émotions

# Stratégies adaptatives

- 2. Acceptation
- 3. Mise en perspective
- 4. Recentrage positif
- 5. Recentrage sur la planification
- 6. Réévaluation positive

# Stratégies non-adaptatives

- 7. Blâme de soi
- 8. Blâmer les autres
- 9. Catastrophisme
- 10. Rumination

# INTRODUCTION: LA RÉGULATION COGNITIVE DES ÉMOTIONS

# Matériaux requit :

- Crayons
- 2 morceaux de papier coupé en forme de cercle, par étudiant
- Une copie de l'affiche des stratégies de régulation émotionnelle, à garder tout au long de l'intervention

# Compétences à développer :

- Avoir conscience des émotions et de la façon dont nos pensées peuvent contrôler ces émotions
- Introduction aux différentes stratégies cognitives pour la régulation des émotions
- Apprendre les différences entre les stratégies positives et négatives que nous utilisons pour contrôler nos émotions
- Reconnaître l'utilisation de bonne et mauvaise stratégies dans la vie de tous les jours

# Vocabulaire à souligner/préciser :

- Stress : quelque chose qui crée des sentiments d'inquiétudes et d'anxiété
- **Émotion :** un sentiment puissant, comme la rage ou l'excitation
- Contrôle des émotions : la capacité de bien contrôler ses émotions
- Conséquences : les résultats d'une action
- Stratégie : méthode utilisée pour atteindre un objectif

NOTE : Pendant la durée de tous les cours, il est important de toujours engager les étudiants dans la conversation en leur demandant des exemples et des explications. Les feuilles de travail doivent être complétées en groupe même si chacun des étudiants répondra avec son propre exemple, et non seul et en silence.

# PLAN DE LEÇON

PARTIE 1 : Souligner à la classe que la vie est remplie d'événements stressants. Nous avons différentes méthodes pour gérer ces stresseurs. L'une des façons est de contrôler les émotions que nous ressentons par rapport à ces stresseurs.

- Une des façons de gérer des situations stressantes est de gérer les émotions que nous ressentons en relation à ces stresseurs. Ceci veut dire que nous devons essayer de contrôler nos émotions. Est-ce que quelqu'un peut me donner un exemple d'une situation stressante que vous avez vécu? Quelles émotions as-tu ressenties pendant cette situation
  - o ex.: faire un devoir, perdre un match de soccer, etc.
- Contrôler nos émotions est difficile et implique avoir le contrôle sur différentes choses :
  - o La façon dont nous ressentons nos émotions
  - o La façon dont nous réfléchissons à nos réactions lors d'une situation stressante.

- Nous voulons comprendre comment nous pensons à nos émotions pour que l'on puisse les contrôler et les changer.
- o Le sentiment que nous ressentons dans notre corps après un événement stressant
  - Ex.: Battement du cœur, respiration, etc.
- Notre comportement
  - Ex. : Nos actions ou nos expressions faciales pour une émotion.
- Nous pouvons contrôler nos émotions positives et négatives
  - o Est-ce que quelqu'un peut me donner un exemple d'une émotion positive et négative?
  - o Ex.: joie, tristesse, etc.
- La façon dont nous contrôlons nos émotions peut aussi avoir des conséquences négatives ou positives
  - Ex. : Quand nous contrôlons bien nos émotions, nous sommes plus confiants en nousmêmes et l'avenir.

# PARTIE 2 : Que faites-vous ici? Quel est le sujet de ce cours?

# Qu'allons-nous apprendre pendant ces cours? Pourquoi est-ce important?

Nous pouvons contrôler nos émotions avec plusieurs stratégies différentes. Il existe 9 stratégies différentes que vous pouvez utiliser. 5 de ces stratégies sont positives.

- Nous allons apprendre les 9 stratégies différentes et comprendre comment ces stratégies nous aideront à contrôler nos émotions.
- Cela nous aidera à changer la façon dont nous réagissons à des événements stressants et nous aidera à maîtriser nos émotions de façon positive.
- O Apprendre à faire cela va nous permettre de contrôler nos émotions d'une manière positive et mieux s'entendre avec l'autre.

# PARTIE 3 : La régulation cognitive des émotions est une STRATÉGIE D'ADAPTATION

Qu'est-ce que je veux dire quand je vous parle de stratégies? Est-ce que quelqu'un sait ce qu'est une stratégie?

- Une stratégie est une méthode que tu utilises pour atteindre un objectif. Une stratégie peut prendre du temps et de la pratique à développer
  - Par exemple, au basketball, si tu désires améliorer ton lancer, tu dois te pratiquer à lancer au panier chaque jour. Le plus souvent que tu vas au gymnase pour t'y pratiquer, le meilleur tu deviendras, jusqu'au point où tu pourras réussir chaque lancer!
- Mais rappelle-toi, il faut beaucoup de pratique pour apprendre à bien utiliser nos stratégies et bien contrôler nos émotions.
- Pour pouvoir utiliser des stratégies positives, tu n'as pas besoin d'être âgé. En fait, tu crois peut-être que tous les adultes savent comment contrôler leurs émotions, mais ce n'est pas vrai. Les enfants n'utilisent pas toujours des stratégies négatives et les adultes n'utilisent pas toujours des stratégies positives.
- Tout le monde peut profiter d'apprendre comment réfléchir à ses sentiments et de se pratiquer à utiliser des stratégies positives afin de pouvoir bien contrôler ses émotions.

# PARTIE 4 : EXEMPLE EN CLASSE AVEC PARTICIPATION DES ÉTUDIANTS

- Pratiquons-nous en pensant à des expériences stressantes qui nous font sentir et penser de façon négative.
- Ex.: Lorsque Suzy a eu 9 ans, elle a reçu un hamster pour sa fête. Elle a nommé son hamster Bubulle et elle l'aimait beaucoup. La semaine dernière, 4 ans plus tard, Bubulle est mort. Suzy était très triste et elle a refusé de quitter sa chambre pendant plusieurs jours.
  - Quel était l'événement stressant dans cette histoire?
  - O Comment Suzy se sent-elle par rapport à cet événement?
  - Quelles pensées as-tu eues? Ces pensées sont-elles positives et joyeuses? Sontelles négatives et tristes?
  - Que pourrait faire Suzy pour mieux se sentir, ou pour éliminer l'émotion négative? Peut-elle changer son attitude et avoir des pensées plus joyeuses?

# **PARTIE 5: FEUILLE D'EXERCICE**

Pratiquons-nous à reconnaître différentes situations et émotions que nous avons.

- 1. **Premièrement, j'aimerais que tu dessines quelque chose pour moi.** Donnez à chaque enfant deux morceaux de papier en forme de cercle et un crayon. Démontrez comment dessiner un visage souriant sur le premier cercle et un visage triste sur le second cercle.
  - 1. Sur le premier morceau de papier, j'aimerais que tu dessines un visage souriant. Comme ceci (pointez en direction du visage souriant au tableau)
  - 2. Sur le second morceau de papier, j'aimerais que tu dessines un visage triste. Comme ceci (pointez en direction du visage triste au tableau)
- 2. **Réaction :** Chaque fois que tu décris une situation, demande aux enfants de démontrer l'émotion qu'il ressent avec des expressions faciales appropriées. Ajouter qu'ils doivent montrer la première émotion qu'ils ont ressentie en écoutant chaque situation.
  - \*\* S'il n'y a pas assez de temps pour présenter tous les exemples, choisissez en quelques un et discutez les résultats après chaque exemple)
  - \*\* À noter qu'il n'y a pas de bonnes réponses, c'est l'explication qui compte
  - Comment te sentirais-tu si ton meilleur ami t'invitait à une fête?
  - Comment te sentirais-tu si personne ne te laisse utiliser la balançoire?
  - Comment te sentirais-tu si ton ami et toi construisiez un magnifique château de sable?
  - Comment te sentirais-tu si un autre enfant s'amusait à te dire que tu n'es qu'un bébé?
  - Comment te sentirais-tu si tu allais au parc avec ta famille pendant une belle journée ensoleillée?
  - Comment te sentirais-tu si tu tombais au sol et blessais ton genou?
  - Comment te sentirais-tu si tu pouvais manger le meilleur gâteau au monde pour ta fête?
  - Comment te sentirais-tu si ton professeur te chicanait parce que ton ami lui a dit que tu as fait quelque chose de mal?

# BLÂME DE SOI

# Matériaux requis :

Aucun

# Compétences à développer :

- Comprendre l'idée du blâme de soi.
- Apprendre comment reconnaitre (identifier) le blâme de soi, et changer nos pensées plus positivement

# Vocabulaire à souligner/clarifier :

- Blâme de soi : croire que quelque chose qui s'est passé est de ta faute
- Affronter : gérer une situation stressante de façon positive
- **Dépression :** se sentir très triste pour longtemps
- Conséquences : les résultats d'une action
- Stratégie : une méthode utilisée pour atteindre un objectif

#### **OBJECTIFS DE CE COURS:**

Le but de la leçon d'aujourd'hui est de vous parler d'une façon négative que nous utilisons quand nous pensons aux situations stressantes. Je vais vous expliquer la stratégie et vous donner des exemples de quand on utilise cette stratégie. Puis, nous allons travailler ensemble pour nous pratiquer à remplacer la stratégie négative par une stratégie positive.

# PLAN DE LEÇON

# INTRODUCTION: Présentation et définition de la stratégie positive

Aujourd'hui nous apprenons la stratégie du blâme de soi. Qu'est-ce que le blâme de soi?

- (1) S'accuser pour ce qui s'est passé
- (2) Souvent, on se blâme, même si on n'avait aucun choix ou contrôle dans la situation.
- (3) Une stratégie négative pour lutter contre une situation difficile
- (4) Cela peut mener à des sentiments de tristesse et de dépression. Ça peut même être mauvais pour la santé

Est-ce que quelqu'un s'est déjà blâmé pour quelque chose qui n'était pas sa faute? Que croyais-tu avoir fait de mal? (c. blesser un ami, ou faire des ennuis à un ami. Est-ce que quelqu'un t'a dit que ce n'était pas ta faute?

Comment t'es-tu senti quand tu t'es blâmé? Quelles sont les choses que tu peux faire pour mieux te sentir?

- C'est important de réaliser lorsque nous commençons à utiliser le blâme de soi.
- De cette façon, nous pouvons changer notre stratégie de réflexion, en utilisant une stratégie plus positive.
- Est-ce que quelqu'un se rappelle d'une stratégie qu'on peut utiliser plutôt que le blâme de soi?

ACTIVITÉ: Apprendre comment reconnaître un évènement stressant, et l'émotion qui l'accompagne. Comprendre comment penser à la situation et comment remplacer une stratégie négative par une stratégie positive.

- Exemple: Jamie aimait beaucoup sa famille. Il aimait passer du temps avec son papa et sa maman et sa petite soeur Julie, mais ses parents se chicanaient beaucoup. Il avait remarqué que des fois, les disputes de ses parents tournaient autour de lui: qui allait l'aider avec devoirs, quel parent l'amènerait à ses activités, qui irait avec lui acheter ses nouveaux souliers. Ces disputes inquiétaient Jamie. Un jour, ses parents lui ont annoncé qu'ils allaient se séparer, mais qu'ils l'aimaient beaucoup et que Jamie allait diviser son temps entre ses deux parents. Cet évènement était bouleversant pour Jamie il avait cru que sa famille resterai unie pour toujours. Il a commencé à penser à pourquoi ses parents voudraient se séparer, et puis il a pensé aux disputes que ses parents avaient à propos de lui. Il a commencé à se dire que leur séparation était de sa faute, et qu'il avait mal agi et c'était à cause de lui que ses parents se chicanaient. Jamie avait peur d'en parler à ses parents parce qu'il avait peur d'empirer la situation, mais il en parlé avec sa grandmaman. Elle lui a dit que la séparation de ses parents n'avait rien à avoir avec lui, et que ses parents avaient des problèmes entre eux.
  - o Comment Jamie s'est-il senti?
  - Crois-tu qu'il avait raison de se sentir comme ça? Est-ce que la séparation de ses parents était de sa faute?
  - Que se passerait-il s'il utilisait l'acceptation au lieu du blâme de soi pour affronter la situation?

ÉVALUATION ET RENFORCEMENT DE LA STRATÉGIE POSITIVE : Apprendre comment les gens modifient leur façon de penser face à une situation stressante, et appliquer une stratégie positive.

- Activité
  - Jeu de rôle Ceci peux être une mise en situation animé par l'enseignante ou les étudiants
    - Développer un scénario qui élicitera une émotion négative. (ex. être le gardien de but pour l'équipe et perdre le match)
    - Faire 2 jeux de rôles par scénario
      - 1. Débuter avec un scénario en utilisant le blâme de soi
      - 2. Modifiez la stratégie pour l'acceptation.

# **BLÂMER LES AUTRES**

# Matériel requis :

Aucun

# Compétence à développer :

• Comprendre le concept de blâmer les autres

• Apprendre à reconnaître quand on blâme les autres et adopter une stratégie plus positive

# Vocabulaire à souligner/préciser :

- Blâmer les autres : penser que les autres personnes sont à blâmer pour ce qui s'est passé
- Affronter : gérer une situation stressant de façon positive
- **Déception :** sentiment d'être malheureux parce que quelqu'un a mal agi envers nous
- Conséquences : les résultats d'une action
- Stratégie : méthode utilisée pour atteindre un objectif

#### **OBJECTIFS DE CE COURS:**

Le but de ce cours aujourd'hui est de vous montrer une stratégie négative qu'utilisent beaucoup de gens quand ils pensent à des situations stressantes. Je vais vous expliquer cette stratégie et vous donner des exemples de cas où nous utilisons cette stratégie. Ensuite, nous allons travailler ensemble pour nous pratiquer à remplacer la stratégie négative par une stratégie positive.

# PLAN DE LEÇON

# INTRODUCTION : Présentation et définition de la stratégie négative

Aujourd'hui, nous allons apprendre la stratégie de **blâmer les autres**. *Que cela signifie-t-il de blâmer les autres*?

- (1) Penser à blâmer les autres pour ce qui s'est passé
- (2) Nous blâmons souvent les autres pour les mauvaises choses qui nous arrivent, même si ce n'est pas de leur faute
- (3) Une stratégie négative
- (4) Peut nous faire sentir des émotions plus négatives, comme la tristesse et la déception
- Lorsque nous avons des expériences négatives, nous pensons aux conséquences de différentes manières. Nous avons de différentes façons de blâmer les autres pour les choses qui sont arrivées.
  - O Sentir que les autres sont à blâmer pour ce qui est arrivé
  - O Avoir une impression que les autres sont à blâmer pour ce qui s'est passé
  - o Penser aux erreurs des autres dans cette affaire
  - o Sentir que, fondamentalement, la cause se trouve avec d'autres

Est-ce que quelqu'un peut penser à un exemple d'un moment où il ou elle a blâmé quelqu'un d'autre pour quelque chose de négatif qui est arrivé? Quelle erreur est-ce que vous aviez pensé qu'ils ont commise? (ex. : quand vous avez une mauvaise note sur un test, vous blâmez l'enseignant pour avoir créé un test trop difficile)

Que ressentez-vous lorsque vous reprochez quelque chose à quelqu'un d'autre? Est-ce que cela vous aide à vous sentir mieux ou non? Pensez-vous que cette personne serait heureuse de se faire reprocher quelque chose de mauvais qui est arrivé?

- Il est important de réaliser quand nous commençons à blâmer les autres pour avoir causé des situations négatives
- De cette façon, nous pouvons changer notre stratégie négative, et utiliser une stratégie

- plus positive
- Est-ce que quelqu'un se souvient d'une stratégie positive qu'ils pourraient utiliser au lieu de blâmer les autres?
- La réévaluation positive : essayer d'apprendre de l'expérience et d'y trouver le côté positif

ACTIVITÉ: Apprendre à reconnaître l'événement stressant et l'émotion qui l'accompagne. Comprendre comment réfléchir à la situation et comment remplacer une stratégie négative avec une stratégie positive.

- Exemple: Courtney a un match de soccer très important aujourd'hui. Ça fait des mois que son équipe pratique et ils jouent très bien cette année. Le match a été long et très difficile. En fin de compte, l'équipe de Courtney a perdu parce qu'elles ont joué moins bien qu'elles se sont entrainées. Courtney ne peut pas comprendre pourquoi ils ont perdu et elle blâme l'autre équipe pour le résultat négatif. Elle pense qu'ils ont triché et que les arbitres étaient injustes. Dans l'auto, quand Courtney retournait chez elle, elle était vraiment bouleversée, mais sa mère lui a rappelé que blâmer les autres ne changera pas le résultat du match et que la prochaine fois il faudra juste mieux jouer.
  - Ouelle était la situation négative?
  - o Comment Courtney a-t-elle réagi à la situation?
  - o Est-ce qu'elle a raison de blâmer l'autre équipe ou l'arbitre?
  - Que pouvons-nous tirer de cette expérience? Comment est-ce que Courtney pourrait améliorer sa réaction?

ÉVALUATION ET RENFORCEMENT DE LA STRATÉGIE POSITIVE : apprendre comment les gens changent leur façon de penser à une situation stressante et appliquer la stratégie positive.

- Activité
  - Jeux de rôles
    - Développer un scénario qui élicitera une émotion négative (ex. : blâmer son enseignant pour un mauvais résultat de test, blâmer vos parents quand vous n'obtenez pas ce que vous voulez, blâmer les autres enfants pour être entré dans une bagarre à l'école)
    - Faire 2 jeux de rôles par scénario
      - 1. Débuter avec un scénario dont vous blâmez les autres
      - 2. Changer la stratégie pour une stratégie positive

# **CATASTROPHISME**

# Matériaux requis :

Aucun

#### Compétences à développer :

• Comprendre le concept du catastrophisme

• Apprendre à reconnaître le catastrophisme et changer nos pensées plus positivement

#### Vocabulaire à souligner/préciser :

- Catastrophisme : tendance à imaginer qu'un événement est un désastre, ou que les choses sont pires qu'ils le sont en réalité
- Affronter : gérer une situation stressant de façon positive
- Anxiété : inquiétude à propos des résultats d'un événement
- **Dépression :** se sentir très triste pendant longtemps
- Conséquences : le résultat d'une action
- Stratégie : méthode utilisée pour atteindre un objectif

#### **BUTS DE CE COURS:**

Le but de la leçon d'aujourd'hui est de vous parler d'une stratégie négative que beaucoup de gens utilisent pour penser à des situations stressantes. Je vais vous expliquer cette stratégie et vous donner des exemples de cas où nous utilisons cette stratégie. Ensuite, nous allons travailler ensemble pour nous pratiquer à remplacer cette stratégie négative pour une stratégie positive.

#### PLAN DE LEÇON

# INTRODUCTION: Présentation et définition de la stratégie négative

Qu'est-ce qu'une catastrophe? Est-ce que quelqu'un peut me donner un exemple de catastrophe, ou de catastrophe naturelle?

- Une catastrophe est un événement qui provoque soudainement de grands dommages ou souffrances
- Par exemple, une catastrophe naturelle comme un tremblement de terre peut causer de grands dommages et beaucoup de gens peuvent perdre leur maison
- Est-ce que quelqu'un peut penser à un exemple d'une catastrophe qui a eu lieu au Québec ou au Canada? (ex. Lac Mégantic, verglas, inondations en Alberta)

Aujourd'hui, nous allons apprendre la stratégie du **catastrophisme**. Qu'est-ce que cela signifie, le catastrophisme?

- (1) Penser aux pires éléments d'une situation négative
- (2) Penser que l'expérience est beaucoup plus grave qu'en réalité
- (3) Penser à des conséquences qui n'arriveront probablement pas
- (3) On fait souvent ceci quand on pense à nos devoirs, tests et projets
- (4) Une stratégie négative
- (5) Cela peut vous bouleverser, vous rendre anxieux ou déprimé. On peut imaginer un petit hamster qui roule sans arrêt dans notre tête (comme la rumination)

Est-ce que quelques-uns d'entre vous ont déjà pensé qu'une expérience était vraiment stressante et s'est rendu compte, plus tard, qu'il n'y avait rien à craindre en premier lieu? (c. faire un devoir ou écrire un quiz) Quelles sont quelques-unes des choses auxquelles vous pensez quand vous êtes en train d'utiliser la stratégie du catastrophisme?

- Lorsque nous sommes devant une situation stressante ou négative et que nous exagérons :
  - o Nous croyons que l'événement est bien pire en comparaison avec les autres

- personnes qui ont vécu la même chose
- o Nous pensons sans cesse à quel point la situation est terrible
- o Nous croyons que cet événement est la pire chose qui aurait pu se produire
- Quelles sont les conséquences d'avoir ces pensées? Nous font-ils sentir bien ou mal?

Que pourrais-tu faire pour te sentir mieux?

- Lorsque nous exagérons une situation, il est important de le réaliser
- De cette façon, nous pouvons changer nos pensées et utiliser une stratégie positive
- Est-ce que quelqu'un peut me dire quelle stratégie positive à utiliser pour remplacer le catastrophisme?
- Recentrer sur la planification : prendre des pas pour contrôler la situation, pour la faire sentir moins grave
- Mise en perspective : Comparer un événement stressant à d'autres situations, et se rendre compte que les choses pourraient être pires
- Comparer un événement stressant à d'autres situations, et se rendre compte que les choses pourraient être pires

Que pourrais-tu faire pour éviter le catastrophisme?

- Il est important de se faire confiance, de croire en nos ressources et en notre capacité à faire face aux différentes situations
- En apprenant les stratégies positives pour la régulation émotionnelle, nous sommes en train d'apprendre plusieurs stratégies qui augmentent nos ressources et en notre capacité à faire face aux différentes situations

ACTIVITÉ: Apprendre à reconnaître une situation stressante ainsi que les émotions créées par cet événement. Comprendre comment réfléchir à une situation et savoir comment remplacer une stratégie négative par une stratégie positive.

- Exemple: Jérémy a un petit test demain dans son cours de mathématique. Il étudie pour ce test depuis quelques jours. Il a même demandé à sa mère de le questionner à la maison et il a bien répondu. Tout de même, il ne se sent pas très prêt. Pendant la nuit, Jérémy bouge beaucoup, car il s'inquiète pour son test. Il croit que s'il ne réussit pas bien à son test, son professeur pensera qu'il est stupide. Trop nerveux, il ne dort pas de la nuit. Le lendemain lorsqu'il arrive à l'école, Jérémy est très fatigué et a de la difficulté à se concentrer pendant son test. En fin de compte, Jérémy ne réussit pas bien son test bien qu'il connaissait toutes les réponses.
  - Ouelle était la situation qui stressait Jérémy?
  - o Comment se sentait-il face à cette situation?
  - Est-ce que Jérémy avait raison d'être si inquiet?
  - O Quelles ont été les conséquences de la mauvaise stratégie utilisée par Jérémy?
  - Quelle stratégie positive aurait-il pu utiliser pour cette situation?

ÉVALUATION ET RENFORCEMENT DE LA STRATÉGIE POSITIVE : Apprendre comment les gens changent leur façon de pensée face à une situation stressante et appliquer la stratégie positive.

- Activité
  - Jeux de rôle

- Développer un scénario qui causera des émotions négatives (perdre un jouet, un jeu, avoir une égratignure, avoir un test)
- Faire 2 jeux de rôles par scénario
  - 1. Jeux de rôle avec un résultat empiré et exagéré en premier
  - 2. Changer la stratégie à une stratégie positive

# **RUMINATION**

# Matériaux requis :

Aucun

# Compétences à développer :

- Comprendre l'idée de la rumination
- Apprendre comment reconnaitre (identifier) la rumination, et changer nos pensées pour utiliser des stratégies positives

# Vocabulaire à souligner/clarifier :

- Rumination: pensez sans cesse à un événement stressant, un sentiment, dans son esprit
- **Affronter :** s'occuper d'une situation de façon positive
- **Dépression :** se sentir très triste pendant longtemps
- Conséquences : les résultats d'une action
- Stratégie : méthode utilisée pour atteindre un objectif

# **OBJECTIFS DE CE COURS:**

Le but du cours d'aujourd'hui est de vous montrer une façon négative utilisée par beaucoup de gens pour penser aux situations stressantes. Je vais expliquer cette stratégie et vous donner des exemples de son utilisation. Puis nous allons travailler ensemble pour remplacer cette stratégie négative par une stratégie positive.

# **PLAN DE LEÇON**

# INTRODUCTION: Présentation et définition de la stratégie positive

Aujourd'hui, on va apprendre la stratégie de la rumination. Qu'est-ce que la rumination?

- (5) Penser à nos émotions négatives qui ont été causées par un évènement stressant
- (6) Penser sans cesse aux émotions et aux pensées négatives
- (7) Une stratégie négative
- (8) Peut causer des sentiments de tristesse et de dépression

Est-ce que quelqu'un a déjà passé un long temps à penser à un évènement stressant ou négatif? (Exemple : si quelqu'un vous a volé quelque chose, ou vous a dit quelque chose méchant.) Comment est-ce que vous avez réagi? Qu'est-ce que cela vous a fait sentir? Est-ce que vous vous êtes sentis comme cela pendant toute la journée/semaine?

Arrêter de penser à tout pendant 15 secondes.

- Est-ce que vous avez été capable d'arrêter de penser?
- Ruminer est un peu comme avoir un hamster dans votre cerveau qui n'arrête jamais de courir dans sa roue

Quelles sont des choses que vous pouvez faire pour mieux vous sentir?

- C'est important de réaliser quand on commence à ruminer
- Si on s'aperçoit que l'on cogite, on peut modifier notre stratégie à une qui est plus positive
- Est-ce que quelqu'un peut me dire quelle stratégie on peut utiliser pour affronter un événement négatif au lieu de la rumination?
- Le recentrage positif : penser à quelque chose qui nous rend heureux.
- Parler à un ami ou une adulte à propos de nos pensées peut aussi nous aider à nous sentir mieux.

ACTIVITÉ: Apprendre comment reconnaître un évènement stressant, et l'émotion qui l'accompagne. Comprenez comment penser à la situation et comment remplacer une stratégie négative par une stratégie positive.

- **Exemple :** Michelle et Jessica étaient meilleures amies. Elles mangeaient leur déjeuner ensemble, elles jouaient ensemble pendant la récréation, et elles se disaient tous leurs secrets. Un jour, une fille dans leur classe a dit à Michelle que Jessica lui a dit un des secrets de Michelle. Michelle était tellement fâchée! Comment est-ce qu'elle a pu partager son secret comme ça? Jessica s'est rendu compte qu'elle avait fait une erreur et elle a demandé à Michelle de la pardonner tout de suite. Elle a oublié que c'était un secret et elle était vraiment désolée. Michelle était toujours fâchée. Elle se moquait de ses excuses. Jessica était très triste, et elle a fait de son possible pour obtenir son pardon. Même après une semaine, Michelle était encore vexée. Elle ne voulait plus être l'amie de Jessica. Elle n'avait pas gardé son secret! Jessica était toujours gentille avec Michelle, mais vu que Michelle l'ignorait, elle a commencé à jouer avec d'autres étudiantes, et bientôt, elle avait de nouvelles amies. Ceci a rendu Michelle encore plus fâchée. Ce n'était pas juste que Jessica la laisse toute seule! Chaque fois qu'une de ses camarades, qui était amie avec Jessica, l'invitait à jouer, elle refusait. Elle était en colère contre tout le monde. Alors, Michelle n'avait plus de meilleure amie ni d'amies avec qui jouer. Cela l'a rendu très triste. C'était tout la faute de Jessica! Ceci ne serait jamais arrivé si Jessica avait été une bonne amie.
  - o Pourquoi Michelle s'est-elle mise en colère?
  - Ocomment est-ce qu'elle se sentait après l'évènement? Comment est-ce qu'elle se sentait après que Jessica lui a demandé pardon?
  - *Ou'étaient les conséquences?*
  - Quel aurait été le résultat si elle avait utilisé le recentrage positif ou l'acceptation au lieu de sa stratégie actuelle?

ÉVALUATION ET RENFORCEMENT DE LA STRATÉGIE POSITIVE : Apprendre comment les gens modifient leur façon de penser à une situation stressant, et appliquer une stratégie positive.

- Activité

- o Jeu de rôle
  - Développer un scénario qui provoque des émotions négatives. (Ex. un ami dit quelque chose de méchant, ou rater un examen).
  - Faire 2 jeux de rôles
    - 1. Débuter avec un scénario en utilisant la rumination
    - 2. Modifiez la stratégie à une stratégie positive

# **ACCEPTATION**

# Matériels requis :

Ordinateur et internet

# Compétences à développer :

- Comprendre le concept de l'acceptation
- Apprendre à appliquer la stratégie d'acceptation à différentes situations

# Vocabulaire à souligner/préciser :

- Acceptation : gérer une situation en acceptant les résultats et en continuant
- Affronter: gérer une situation stressant de façon positive
- Anxiété : inquiétude à propos des résultats d'un événement
- Conséquences : les résultats d'une action
- Stratégie : méthode utilisée pour atteindre un objectif

#### **BUTS DE CE COURS:**

Nous avons mentionné au dernier cours que de contrôler nos émotions n'est pas une tâche facile. Nous utilisons différentes stratégies qui nécessitent du temps et de la pratique à développer. Le but de ce cours est de vous donner des méthodes de réflexion positives contre des événements stressants. Je vais vous expliquer une de ces stratégies et vous donner des exemples de son utilisation dans différentes situations. Puis, nous allons la pratiquer ensemble.

# PLAN DE LEÇON

# INTRODUCTION: Présentation et définition de la stratégie positive

La première stratégie que je vais vous apprendre est l'acceptation. Qu'est-ce qu'est l'acceptation?

- (9) Accepter les résultats de ce que vous avez vécu
- (10) Ne pas résister à un événement
- (11) Une stratégie positive
- (12) Relié à un plus haut niveau d'optimisme et d'estime de soi (avoir des pensées positives au sujet de vous-même et de l'avenir), et moins d'anxiété

Souvent, nous devons accepter certaines choses qui nous arrivent. Est-ce que quelqu'un a déjà perdu quelque chose qu'il aimait beaucoup (comme un jouet)? Qu'est-ce que c'était? (attendre la réponse)

Comment te sentais-tu? (Si l'enfant a oublié, suggérez la tristesse ou la frustration) Ces sentiments sontils partis?

- Lorsque nous perdons quelque chose, on se sent triste ou frustré. Parfois, nous devons accepter que nous ne puissions pas retrouver, ou regagner cette chose.
- Habituellement, après un certain temps, ces sentiments de frustration ou tristesse disparaissent.
- Si l'on apprend à accepter la perte d'une chose, nous pouvons nous sentir mieux plus rapidement.

ACTIVITÉ : Apprendre à reconnaitre un événement stressant et le sentiment ressenti. Comprendre comment réfléchir à la situation et appliquer la stratégie d'acceptation.

- Vidéo : Joannie Rochette qui compétitionne au Jeux olympiques de Vancouver.
  - o https://www.youtube.com/watch?v=8 9kMwtPUY8
- Exemple: Depuis sa naissance, Alexandra s'entrainait en gymnastique, car son rêve était d'aller aux Jeux olympiques. Elle était la meilleure au Canada. En fait, elle était si talentueuse qu'elle a participé aux Jeux olympiques deux fois. La deuxième fois, aux Jeux olympiques d'hiver de 2010 elle a vécu une tragédie personnelle quelques jours seulement avant la compétition; sa mère est décédée. Joannie a décidé de patiner malgré l'expérience douloureuse qu'elle vivait. Elle a inspiré toute une nation en faisant preuve de force et de courage, et elle a remporté la médaille de bronze. À la suite de sa performance, Joannie a été choisie pour porter le drapeau du Canada à la cérémonie de clôture des Jeux de Vancouver en 2010 pour sa détermination et son humilité dans l'adversité
  - Pensez-vous que Joannie aurait pu continuer à patiner dans les Olympiques si elle n'avait pas décidé d'accepter sa situation?
  - o Pourquoi pas?
  - o Est-ce que l'acceptation a été une stratégie positive?

ÉVALUATION : Apprendre à changer notre façon de penser devant une situation stressante et appliquer la stratégie positive.

- 1. **Jeu de rôle :** Mettre en scène une situation qui reflète une expérience stressante ou un conflit qui peut survenir chez les enfants. Des scénarios possibles sont les suivants : (1) tes parents te demandent de faire des corvées (2) quelqu'un défonce ton château de neige ou ton bonhomme de neige (3) un voyage de camping a été annulé (4) exemple du groupe.
- 2. **Résoudre :** encourager les enfants à comprendre que ces situations se produisent et à utiliser leurs propres mots pour passer à travers de leurs émotions négatives et résoudre la situation.
- **3. Discuter :** après chaque jeu de rôles, discuter de ce qui s'est passé. Félicitez les enfants pour leur bonne acceptation et habilités à résolution de problèmes. Souligner l'importance de pensée de façon positive et d'accepter ce qui s'est passé

# MISE EN PERSPECTIVE

# Matériaux requis:

- Feuille d'activité
- Ciseaux
- Colle

# Compétence à développer :

- Comprendre le concept de la mise en perspective
- Apprendre à utiliser la mise en perspective dans diverses situations

# Vocabulaire à souligner/préciser :

- Mise en perspective : comparer votre situation à d'autres situations plus graves
- Affronter : gérer une situation stressant de façon positive
- Conséquences : les résultats d'une action
- Stratégie : méthode utilisée pour atteindre un objectif

#### **BUTS DE CE COURS:**

Le but de la leçon d'aujourd'hui est de vous apprendre une autre stratégie positive que l'on peut employer pour penser à des situations stressantes. Je vais vous expliquer cette stratégie et vous donner des exemples de la façon dont elle peut être utilisée dans différentes situations. Ensuite, nous allons travailler ensemble pour apprendre à utiliser cette stratégie.

# PLAN DE LEÇON

# INTRODUCTION : Présentation et définition de la stratégie

Aujourd'hui, nous allons apprendre la stratégie de la **mise en perspective**. *Qu'est-ce que signifie mettre les choses en perspective*?

- (13) Penser qu'un événement a été moins pire ou stressant qu'il semblait
- (14) Comparer un événement stressant à d'autres situations, et se rendre compte que les choses pourraient être pires
- (15) Une stratégie positive

Est-ce que quelqu'un peut me donner un exemple d'un moment où il ou elle a réagi de façon excessive à une situation stressante? (exemple : s'énerver à propos d'un exercice de devoir difficile). Y a-t-il une autre approche que vous pouvez prendre en pensant à vos devoirs? Écrire un examen serait probablement plus stressant que de faire des devoirs n'est-ce pas?

- Lorsque nous vivons des situations stressantes ou négatives, nous pouvons changer la façon dont nous y pensons en sorte de mieux nous sentir :
  - o Penser que tout cela aurait pu être bien pire
  - o Penser que d'autres personnes vivent des expériences bien pires
  - o Penser que cela ne s'est pas trop mal passé en comparaison à d'autres situations
  - o Penser qu'il y a de pires choses dans la vie
- Lorsque nous mettons les choses en perspective, cela nous aide à transformer nos émotions négatives en pensées positives

ACTIVITÉ: Apprendre à reconnaitre l'événement stressant et l'émotion qui l'accompagne.

# Comprendre comment réfléchir à la situation et appliquer la stratégie de mise en perspective

- Exemple: Ben a reçu son film préféré sur DVD pour son anniversaire cette année. Il le regardait tous les jours, jusqu'à tant que son frère Jerry l'ait cassé en pillant dessus par accident. Ben était vraiment bouleversé et ne voulait pas parler à Jerry. Un jour, quand Ben est revenu de l'école, il a vu sa mère tomber dans la maison. Elle avait beaucoup de douleur, alors ils sont allés à l'hôpital. À l'hôpital, ils ont découvert qu'elle avait cassé son bras et elle a dû obtenir un plâtre. Elle ne pouvait plus jouer avec Ben et Jerry, et avait besoin de beaucoup d'aide de leur père. Ben a remarqué combien douleur qu'elle avait et il était triste de ne plus pouvoir jouer avec sa mère. Il s'est rendu compte que son DVD cassé n'était pas vraiment important, et qu'il pourrait être facilement et rapidement remplacé. Il a recommencé à parler à Jerry et ensemble les deux frères ont pensé à des moyens d'aider leur mère.
  - o Qu'est-il arrivé à Ben pour le bouleverser?
  - O Comment Ben a-t-il réagi à la situation?
  - O Qu'est-il arrivé pour faire comprendre à Ben que de pires choses peuvent arriver?
  - O Quelle stratégie a-t-il utilisée pour changer la façon dont il a réagi par rapport au fait que Jerry a brisé son DVD préféré?

RENFORCEMENT ET ÉVALUATION : Apprendre comment les gens changent leur façon de penser à une situation stressante et appliquer la stratégie positive.

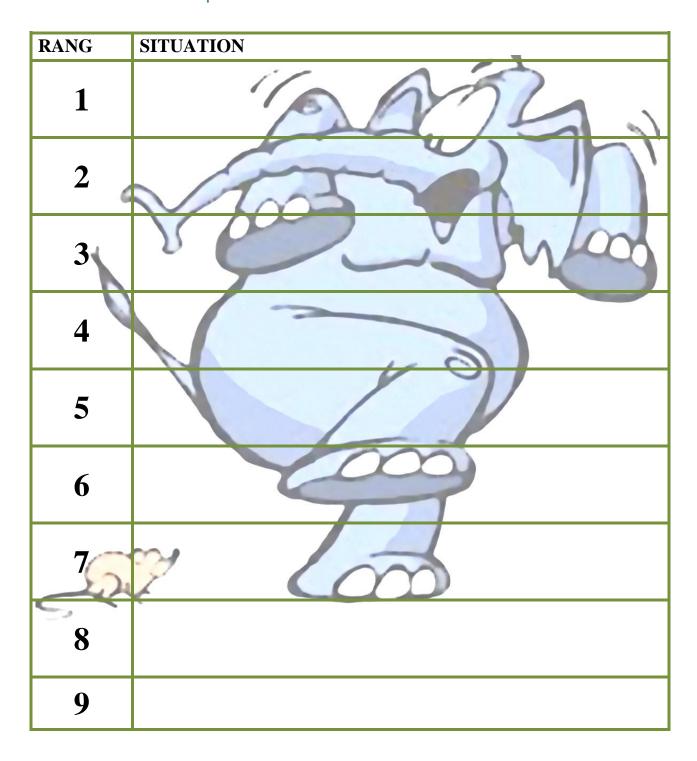
#### - Activité

- Onne une liste de 10 situations stressantes, aux enfants (en commençant par la moins stressante et en devenant de plus en plus stressantes). Demande-leur de classer chaque situation en ordre de niveau de stress associé aux situations, de 1 à 10. Discute les réponses et les niveaux de stress attribués pour chacune des situations. Comparer les situations les plus stressantes aux moins stressantes.
- O Je vais vous lire une liste de 10 situations. Après avoir lu toutes les situations, je veux que vous les classiez en ordre allant de la situation que vous trouvez la moins stressante (1) jusqu'à la situation que vous trouvez la plus stressante (10).
- Avez-vous changé d'avis au cours de cette activité? Est-ce que les situations au début de la liste semblent moins pires quand on les compare aux expériences au bas de la liste?
- o Revoir les réponses avec la classe. Soulignez aux élèves que l'ordre peut être différent pour chaque personne, mais c'est l'explication qui compte.

# Classez les situations suivantes de 1 à 10 et expliquez votre choix

1 = La situation la moins stressante;

10 = La situation la plus stressante



# 10

- 1. Découper les consignes.
- 2. Placer les consignes en ordre croissant de la situation la moins stressante (1) à la situation la plus stressante (10)
- 3. Coller chaque consigne dans la case qui convient

J'ai oublié d'étudier pour un quiz
Un membre de ma famille est très malade
J'ai été puni
J'ai raté mon examen
Mon animal est mort
J'ai la grippe
Mon équipe a perdu le match [soccer, basketball,]
J'ai perdu mon jouet, jeu ou film préféré
Je n'ai pas été invité à une fête d'anniversaire

# Mon ami [e] m'a dit quelque chose de méchant

# **RECENTRAGE POSITIF**

# Matériaux requis :

- Tableau noir
- Fiche d'exercices pour cette leçon

# Compétence à développer :

- Comprendre l'idée du recentrage positif.
- Apprendre comment utiliser la stratégie du recentrage positif dans des situations variées.

# Vocabulaire à souligner/clarifier :

- **Recentrage positif :** penser a quelque chose de positif au lieu des émotions négatives causées par un événement stressant
- Affronter : gérer une situation stressant de façon positive
- **Dépression**: se sentir très triste pendant longtemps
- Conséquences : les résultats d'une action
- Stratégie : méthode utilisée pour atteindre un objectif

#### **OBJECTIFS DE CE COURS:**

Le but du cours d'aujourd'hui est de vous montrer une façon positive que vous pouvez utiliser pour penser aux situations stressantes. Je vais expliquer cette stratégie et vous donner des exemples de son application dans des situations différentes. Puis on va travailler ensemble pour pratiquer l'utilisation de cette stratégie.

#### PLAN DE LEÇON

# INTRODUCTION : Présentation et définition de la stratégie positive

Nous allons apprendre la stratégie du recentrage positif. Qu'est-ce que le recentrage positif?

- (16) Penser des choses qui sont joyeuses et plaisantes, au lieu de penser à l'expérience stressante ou négative.
- (17) En vous concentrant sur des choses positives, ou des choses qui vous rendent heureux, vous pensez moins aux choses qui vous rendent tristes ou vous mettent en colère.
- (18) Stratégie positive pour surmonter des expériences difficiles.
- (19) Peut vous aider à vous sentir heureux très rapidement. Cependant, croyez-vous qu'il est bien d'ignorer l'évènement négatif tout le temps? (par exemple, quand vous êtes stressé et que vous jouez a des jeux vidéo au lieu d'étudier pour un contrôle)
- (20) Non. Quelques fois, nous ignorons le problème en pensant à autre chose, mais le problème ne s'en va pas. Nous devons alors surmonter le problème d'autres manières. Est-ce que quelqu'un a déjà fait quelque chose qui lui a rendu heureux, après avoir vécu une mauvaise

expérience? Qu'est-ce que vous avez fait? (ex. jouer avec des amis, ou jouer un jeu) Est-ce que vous vous êtes senti mieux par conséquent?

Comment vous sentez-vous quand vous avez une grippe ou une fièvre? Est-ce qu'il y a des choses que vous faites pour vous sentir mieux?

- Quand on est malade, on se sent terrible, et quelquefois ça peut nous rendre tristes.
- Si on apprend comment nous recentrer sur des choses positives, comme jouer des jeux, lire des livres, ou parler avec des amis, ça nous aide à oublier qu'on est malade!

ACTIVITÉ: Apprendre comment reconnaître un évènement stressant, et l'émotion qui l'accompagne. Comprendre comment penser à la situation et comment utiliser la stratégie du recentrage positif.

- Exemple: Sarah souffre du cancer. Elle a besoin de prendre des médicaments tous les jours. Ils lui donnent mal à la tête et à l'estomac. Elle passe beaucoup d'examens médicaux avec des aiguilles et de grandes machines. Ils sont un peu effrayants. Elle doit rester à l'hôpital pendant longtemps, mais elle s'est faite plein d'amis là-bas. Elle aime jouer aux jeux de société, peindre, et lire des livres. Les infirmières sont très gentilles. Elles sourient tout le temps, et quelquefois elles lui apportent même de la crème glacée ou du Jello. Elle aime bien les peintures et les peluches dans sa chambre. Elle se sent bien dans sa chambre d'hôpital comme chez elles. Sa famille lui rend visite tous les jours et ils sont toujours permis de passer la nuit avec elle! Même si Sarah est malade, elle remplit ses jours avec des activités amusantes et pleines des sourires.
  - Ouelles sont des choses négatives que Sarah doit endurer à l'hôpital?
  - O Y a-t-il des choses qui l'aident à mieux se sentir et à trouver le bonheur?

# ÉVALUATION ET RENFORCEMENT : Apprenez comment les gens modifient leur façon de penser à une situation stressant, et appliquez la stratégie positive.

#### Activité

- O Demandez aux enfants d'énumérer des différentes activités qui leur donnent du bonheur et les aident à oublier les situations négatives.
  - Quels sont des types des pensées ou des activités qui vous aident à mieux gérer vos émotions par rapport à une expérience négative?
- o Faites des groupes de deux ou trois étudiants pour penser aux réponses ensemble.
  - Maintenant, on va discuter nos réponses et faire une liste. Je voudrais que vous écriviez les réponses sur vos fiches en même temps
- O Discutez avec les étudiants et écrivez la liste d'activités au tableau. Ils peuvent la copier sur les feuilles d'exercice et la garder comme un rappel des façons qu'ils peuvent utiliser pour se concentrer sur des choses positives quand ils sont vexés.
  - Par exemple, penser à quelque chose d'amusant ou à une expérience heureuse, penser à sa famille, jouer à un jeu favori, parler à ses amis ou membres de sa famille, jouer avec un animal, aller regarder un film, etc.

# - Activité de réinvestissement

O Durant la semaine après l'animation de la leçon : prendre quelques minutes en fin de journée pour amener les élèves à se concentrer et à penser à des choses agréables.



Dessine une image de toi-même en train de faire une activité qui te fait sentir calme ou heureux (se).



# RECENTRAGE SUR LA PLANIFICATION

# Matériaux requis :

- Tableau noir
- Feuille d'activité

# Compétences à développer :

- Comprendre le concept de se recentrer sur la planification
- Apprendre à se recentrer sur la planification dans différentes situations

# Vocabulaire à souligner/préciser :

- Recentrer sur la planification : planifier des façons d'affronter des situations négatives
- Affronter : gérer une situation stressant de façon positive
- Anxiété : inquiétude à propos des résultats d'un événement
- Conséquences : les résultats d'une action
- Stratégie : méthode utilisée pour atteindre un objectif

#### **BUT DE CE COURS:**

Le but de la classe d'aujourd'hui est de vous apprendre une autre stratégie positive que vous pouvez utiliser pour réfléchir à des situations stressantes. Je vais vous expliquer cette stratégie et vous montrez des exemples de comment elle peut être utilisée dans différentes situations. Ensuite, nous allons travailler ensemble et la pratiquer.

# PLAN DE LEÇON

# INTRODUCTION : Présentation et définition de la stratégie positive

Aujourd'hui, nous allons apprendre la stratégie du **recentrage sur la planification**. Qu'est-ce que cela signifie de se recentrer sur la planification?

- (21) Penser à quel pas prendre et comment gérer l'événement négatif
- (22) Planifier une solution qui peut nous aider à traverser la période de stress plus facilement

Est-ce une stratégie positive ou négative?

- (23) Une stratégie positive
- (24) Cette stratégie peut mener à des pensées positives à propos de nous-mêmes et de l'avenir, et à moins d'anxiété

Est-ce que quelqu'un peut m'expliquer ce que c'est faire un plan? (Décidé des étapes qui devront être prises pour atteindre notre but) Quand avons-nous besoin de faire des plans? (Lorsque nous avons des projets, par exemple, planifier ce dont vous allez parler et comment ce sera présenter sur votre affiche). Avez-vous planifié quelque chose dans la dernière semaine, ou le dernier mois? Ce plan vous a-t-il aidé à

réussir votre projet plus facilement?

- Lorsque nous sommes dans une situation stressante ou négative, nous pouvons parfois l'améliorer avec certaines actions :
  - O Pensez à ce que nous pouvons faire de mieux
  - o Pensez à la meilleure façon de gérer la situation
  - o Pensez à comment changer la situation
  - o Pensez au meilleur plan d'action possible
- Si nous nous recentrons sur la planification, ce sera plus facile de gérer le stress et de traverser la situation difficile. La planification nous aide donc à contrôler et diminuer nos émotions négatives.
- La planification est une action qui nous aide à résoudre le problème. Il est important de se souvenir que si nous avons réfléchi à un plan, il faut le respecter et agir en conséquence.

ACTIVITÉ: Apprendre à reconnaître la situation stressante et les émotions qu'elle génère. Comprendre comment réfléchir à la situation et comment appliquer la stratégie du recentrage sur la planification.

- **Exemple:** Mathieu et Julien ont tous les deux échoué à leur examen d'histoire. Mathieu était très fâché et ne voulait plus jamais faire un examen d'histoire. Julien était aussi mécontent, mais il a décidé d'essayer une nouvelle méthode d'étude pour mieux réussir la prochaine fois. Le professeur a annoncé que le prochain examen sera à propos de l'Égypte Ancienne. Mathieu a décidé de ne plus porter attention et il a arrêté d'étudier. Il a décidé que l'histoire était ennuyeuse et qu'il n'était pas bon dans ce sujet. Julien, de son côté, trouvait que les pyramides et les momies étaient intéressantes alors il a trouvé un livre sur ce sujet avec beaucoup de photos! Il a appris énormément de choses intéressantes et en plus, il a ensuite trouvé un film d'histoire cool! Par la suite, il a même demandé à ses parents de l'amener voir une exhibition sur l'Égypte au musée de l'histoire. C'était très excitant de tout voir en forme réelle! Le jour de l'examen, Mathieu était très nerveux et anxieux. Il détestait les examens et n'avait pas du tout étudié, car il croyait qu'il ne réussirait pas bien même s'il essayait. Julien était aussi nerveux, mais excité en même temps. Il voulait partager tout ce qu'il avait appris et il espérait qu'il y ait des questions sur ses deux sujets préférés : les momies et les pyramides! Mathieu n'a pas trouvé beaucoup de réponses et n'a pas réussi son examen à nouveau. Il était encore plus fâché que la première fois. Il croyait que c'était injuste, car il n'aimait pas l'histoire. Julien a eu presque toutes les bonnes réponses! Il était si heureux de son résultat qu'il ne s'est même pas inquiété pour les quelques mauvaises réponses. Il s'est assuré de demander quelles étaient les bonnes réponses à ses erreurs et il connaissait maintenant encore plus d'information sur l'Égypte! Avant, il ne savait pas qu'il aimait autant l'histoire.
  - O Discutez à propos des résultats de chaque garçon
  - O Sont-ils contents, ou fâchés? Quelle façon de gérer le stress était la plus positive?

RENFORCEMENT ET ÉVALUATION : Apprendre comment les gens changent leur façon de penser face à une situation stressante et appliquer une stratégie positive.

- Feuille de travail : J'aimerais que vous réfléchissiez à comment vos devoirs et vos

examens vous font sentir. Ressentez-vous de la nervosité ou du mécontentement? Regardons cet exercice ensemble et trouvons comment nous pouvons transformer nos émotions négatives à propos de l'école en émotions positives. Que pourrais-tu faire pour que ce soit plus amusant et facile?

- o Demandez des suggestions et discutez
- Ceci pourrait être un document que les élèves gardent comme référence pour l'avenir afin de les aider à rester calmes et relax en utilisant ces étapes pour leurs travaux d'école.

# PLANIFICATION DES TRAVAUX D'ÉCOLE

it pas ou n	est pa <mark>s à</mark> la hai	teur des attent	es?
	1		
		7 64 ( 1	
e peux-tu	faire?	~//	
	1		-
-•		Z. i.	13/
		c inclure dans to	576
eliorer ton	resultat (ex., po	oser une question	1):

# **RÉÉVALUATION POSITIVE**

# Matériaux requis :

Aucun

# Compétence à développer :

- Comprendre le concept de la réévaluation positive
- Apprenez à appliquer la réévaluation positive à diverses situations

# Vocabulaire à souligner/préciser :

- **Réévaluation positive :** trouver un côté positif à une expérience négative
- Affronter : gérer une situation stressant de façon positive
- Anxiété: inquiétude à propos des résultats d'un événement
- Conséquences : le résultat d'une action
- Stratégie : méthode utilisée pour atteindre un objectif

#### **BUTS DE CE COURS:**

Le but de la leçon d'aujourd'hui est de vous apprendre une autre méthode de réflexion positive pour faire face aux situations stressantes. Je vais vous expliquer cette stratégie et vous donner des exemples de la façon dont il peut être utilisé dans différentes situations. Ensuite, nous allons travailler ensemble pour apprendre à utiliser cette stratégie.

#### PLAN DE LEÇON

# INTRODUCTION : Présentation et définition de la stratégie

Aujourd'hui, nous allons apprendre la stratégie de **réévaluation positive**. Qu'est-ce que cela signifie de faire de la réévaluation positive?

- (25) Essayer de trouver les aspects positifs d'un événement stressant.
- (26) Reliée au fait d'apprendre, de façon positive, d'une situation
- (27) L'aspect clé c'est la croissance personnelle
- (28) Une stratégie positive
- (29) Relié à une augmentation de pensées positives, d'estime de soi, d'optimisme, et à la réduction d'anxiété

Est-ce que quelqu'un peut me dire ce que cela signifie de trouver le côté positif des choses? (Lorsqu'il y a un événement stressant, on essaye de penser à quelque chose de bon qui en est sorti, ou quelque chose qu'on a appris grâce à cet événement.) Que peut-on apprendre des conséquences négatives de notre comportement — par exemple lorsqu'on est punis. (Apprendre à changer notre comportement de sorte que l'on puisse mieux agir et éviter la punition la prochaine fois.)

Avez-vous été punis durant la dernière semaine/mois? Qu'avez-vous appris de cela? Comment avez-vous changé votre comportement? Y a-t-il un côté positif à cette situation?

- Lorsqu' on fait face à des situations stressantes ou situations négatives, on peut parfois agir en sorte à réduire le stress :
  - o Apprendre quelque chose grâce à la situation
  - o Devenir une personne plus forte en conséquence de ce qui s'est passé

- o Rechercher le côté positif de l'événement
- Si nous utilisons la réévaluation positive, il devient plus facile de faire face au stress et de passer à travers du stress.
- Voir le côté positif d'une situation ou apprendre quelque chose grâce à une expérience nous aide à mieux nous sentir et à avoir des émotions plus positives par rapport à cet événement. Il est important de se rappeler qu'il y a toujours quelque chose que nous pouvons apprendre de nos erreurs.

ACTIVITÉ : Apprenez à reconnaître l'événement stressant et l'émotion qui l'accompagne. Comprendre comment réfléchir à la situation et appliquer la stratégie de réévaluation positive.

- Exemple: Ferne et Francine sont meilleures amies, mais un jour, Ferne a dessiné une bande dessinée ou Francine ressemble à une vache. Peu de temps après, tous ses amis ont commencé à dessiner des bandes dessinées méchantes de Francine. Par conséquent, Francine est devenue très triste, car elle pensait que personne ne l'aimait. Ce que Francine n'a pas réalisé, c'est que ses amis étaient méchants avec elle parce qu'elle avait été méchante envers eux. Pauvre Francine semblant de ne pas s'en soucier, mais elle ne trouvait ça pas très amusant d'être moqué. Elle s'est rendu compte qu'elle ne pouvait régler les choses qu'en étant gentille avec ses amis et s'excusant pour ce qu'elle leur a fait. Elle a décidé de faire des biscuits pour Ferne, comme beau geste, et elle lui a dit qu'elle était désolée. Ferne a accepté cette excuse ainsi que les délicieux biscuits. Elles se sont promis qu'elles seraient toujours agréables l'une avec l'autre et sont redevenues les meilleures amies au monde.
  - o Pourquoi est-ce que Francine était triste?
  - o Cette situation a-t-elle un côté positif? Qu'est-ce que Francine a appris?
  - Être gentil avec ses amis peut améliorer les relations, et rendre tout le monde plus heureux.

RENFORCEMENT ET ÉVALUATION : Apprendre comment les gens changent leur façon de penser à une situation stressante et appliquer la stratégie positive.

#### - Exercice

- Fournir des exemples de situations stressantes fictives avec 3 façons différentes d'y faire face (c. un accident de voiture ou de vélo où personne n'est blessé, une équipe qui se rend au championnat et perd, couler un quiz qui vaut 1 % de la note finale)
  - Réaction non-adaptative
  - Réaction neutre/éviter
  - Réévaluation positive
- O Discuter les trois stratégies et expliquer pourquoi la stratégie de la réévaluation positive et la meilleure façon de faire face à chacune de ces situations

# Matériel supplémentaire

Jumelage suggéré des leçons

Lexique des mots clés

Synthèse du projet

Paragraphes de récapitulation des leçons précédentes

Banque d'exemples

Pictogrammes

# JUMELAGE SUGGÉRÉ DES LEÇONS

- 1. Introduction
- 2. Blâme de soi et Acceptation
- 3. Catastrophisme et Mise en perspective
- 4. Rumination et Recentrage sur la planification OU Rumination et Recentrage positif
- 5. Blâmer les autres et Réévaluation positive
- 6. Leçon synthèse (optionnel)

\*\* Noter que les leçons peuvent être animées dans l'ordre qui vous convient. Elles peuvent être animées une à une, en pairs, ou des deux manières (une à la fois et deux à la fois). Si elles sont tout animées une à une, il est suggéré d'alterner entre les leçons sur les stratégies positives et celles sur les stratégies négatives.

# LEXIQUE DES MOTS CLÉS

- Acceptation : gérer une situation en acceptant les résultats et en continuant
- Affronter: gérer une situation stressant de façon positive
- Anxiété : inquiétude à propos des résultats d'un événement
- Blâme de soi : croire que quelque chose qui s'est passé est de ta faute
- Blâmer les autres : penser que les autres personnes sont à blâmer pour ce qui s'est passé
- Catastrophisme : tendance à imaginer qu'un événement est un désastre, ou que les choses sont pires qu'ils le sont en réalité
- Conséquences : les résultats d'une action
- Contrôle des émotions : la capacité de bien contrôler ses émotions
- **Déception :** sentiment d'être malheureux parce que quelqu'un a mal agi envers nous
- **Dépression :** se sentir très triste pour longtemps
- **Émotion**: un sentiment puissant, comme la rage ou l'excitation
- Mise en perspective : comparer votre situation à d'autres situations plus graves
- **Recentrage positif :** penser a quelque chose de positif au lieu des émotions négatives causées par un événement stressant
- Recentrage sur la planification : planifier des façons d'affronter des situations négatives
- Réévaluation positive : trouver un côté positif à une expérience négative
- Rumination : pensez sans cesse à un événement stressant, un sentiment, dans son esprit
- Stratégie : méthode utilisée pour atteindre un objectif
- Stress : quelque chose qui crée des sentiments d'inquiétudes et d'anxiété

# SYNTHÈSE DU PROJET

Faire une leçon où vous proposez des mises en situation. Vous pouvez faire du mime, utiliser des marionnettes ou demander aux élèves de faire un jeu de rôle. Les élèves doivent ensuite deviner quelle stratégie de régulation émotionnelle a été utilisée ou pourraient être utilisées pour mieux gérer les émotions reliées à chaque situation.

\*\* Noter qu'il n'y a pas de bonne réponse, c'est l'explication et le réinvestissement des stratégies positives qui comptent

# Mises en situation proposées :

- Un gardien de but laisse passer une rondelle et le match est perdu
- Un enfant ne peut pas avoir un animal domestique parce que son frère ou sa sœur est allergique
- Mes parents n'ont pas l'argent pour m'acheter un PlayStation
- La sortie à la ronde est annulée à cause du mauvais temps
- Je n'ai pas été choisi dans une équipe sportive
- J'ai eu un accident de vélo en me retournant. J'ai ensuite acheté un miroir pour mettre sur mon vélo

# PARAGRAGHES DE RÉCAPITULATION DES LEÇONS PRÉCÉDENTES

#### Introduction

# Leçon sure la régulation cognitives des émotions:

Au dernier cours, nous avons discuté que la vie est remplie d'événements stressants qui nous font ressentir des émotions négatives. Nous avons appris qu'il existe différentes façons de contrôler nos émotions. Une de ces façons est de contrôler la manière par laquelle nous percevons les événements stressants et comment ils nous font sentir. Pendant les 9 prochains cours, nous apprendrons de différentes stratégies qui nous aideront à bien réfléchir à notre stress et nos émotions. Ces stratégies sont en majorités positives et ont des conséquences favorables. D'autres stratégies sont négatives et nous apprendrons à les reconnaitre et les éviter.

# Stratégies adaptatives

# Leçon sur l'acceptation:

Au dernier cours, nous avons parlé de l'acceptation. Nous avons appris que l'acceptation est une stratégie positive pour penser aux expériences stressantes. Quand nous utilisons l'acceptation, nous ressentons moins d'émotions négatives. Accepter que quelque chose se soit produit nous permet de surmonter l'expérience avec des sentiments plus positifs. Au dernier cours, nous avons discuté les différentes expériences qui nous donnent des émotions négatives et nous avons appris comment utiliser l'acceptation comme stratégie qui nous permet d'améliorer nos sentiments envers l'expérience. Est-ce que quelqu'un peut penser à une situation dans laquelle on peut utiliser l'acceptation pour surmonter l'expérience négative?

# Leçon sur la mise en perspective :

Au dernier cours, nous avons parlé de la mise en perspective. Nous avons appris que la mise en perspective est une stratégie positive que nous pouvons employer pour penser à des expériences stressantes. Lorsque nous utilisons mise en perspective, nous ressentons moins d'émotions négatives par rapport aux expériences stressantes. En mettant les choses en perspective, cela nous aide à transformer nos émotions négatives en pensées positives et de réaliser qu'un événement a été moins pire ou stressant qu'il semblait. Au dernier cours, nous avons vu comment nous pouvons comparer un événement stressant à d'autres situations, et se rendre compte que les choses pourraient être pires. Cette stratégie améliore nos sentiments au sujet de l'expérience stressante. Est-ce que quelqu'un peut penser à un exemple où nous pourrions mettre les choses en perspective pour réduire no sentiments négatifs par rapport à une situation?

# Leçon sur le recentrage positif :

Au dernier cours, nous avons parlé du recentrage positif. Nous avons appris que c'est une façon positive de penser aux situations stressantes. Quand nous utilisons le recentrage positif, nous ressentons plus d'émotions positives et nous arrêtons de penser à la situation négative. Se concentrer sur des choses positives nous aide à nous sentir mieux rapidement, mais cela n'est bénéfique que pendant une durée limitée. Au dernier cours, nous avons discuté des expériences différentes qui évoquent des émotions négatives et nous avons appris comment nous recentrer sur des choses positives pour faire disparaître les émotions négatives. *Est-ce que quelqu'un peut se rappeler comment on utilise le recentrage positif pour penser aux situations stressantes?* 

# Leçon sur le recentrage sur la planification :

Au dernier cours, nous avons parlé du recentrage sur la planification. Nous avons appris que le recentrage sur la planification est une stratégie positive que nous utilisons pour penser à des expériences stressantes. Lorsqu'on se recentre sur la planification, nous nous sentons plus en contrôle de la situation et nous avons moins d'émotions négatives. La planification rend l'expérience plus facile à manipuler et nous donne des sentiments plus positifs. Au dernier cours, nous avons parlé de différentes expériences qui nous font sentir des émotions négatives et nous avons appris à nous recentrer sur la planification pour améliorer nos sentiments au sujet de l'expérience. Est-ce que quelqu'un peut se rappeler d'un exemple de comment on peut se recentrer sur la planification?

# Leçon sur la réévaluation positive :

Au dernier cours, nous avons parlé de la réévaluation positive. Nous avons appris que la réévaluation positive est une stratégie positive que nous pouvons employer pour penser à des expériences stressantes. Lorsque nous utilisons la réévaluation positive pour penser à une expérience stressante, nous ressentons moins d'émotions négatives. Essayer de trouver l'aspect positif d'une expérience négative et essayer d'apprendre de l'expérience peut nous aider à avoir des sentiments plus positifs à ce sujet. Au dernier cours, nous avons vu comment nous pouvons apprendre de nos expériences négatives et nous avons appris à identifier le côté positif de chaque situation. Cette stratégie améliore nos sentiments au sujet de l'expérience stressante. Est-ce que quelqu'un peut penser à un exemple où nous pourrions apprendre une leçon par rapport à une situation difficile?

# Stratégies non-adaptatives

# Leçon sur le blâme de soi :

Au dernier cours, on a parlé du blâme de soi. On a appris que quelquefois on se blâme quand de mauvaises choses arrivent. Se blâmer pour des choses qui ne sont pas de notre faute peut nous rendre très tristes ou déprimés. Au dernier cours, nous avons partagé des expériences différentes dans lesquelles nous nous sommes blâmé, et nous nous sommes pratiqués à penser de façons plus positives par rapport aux situations stressantes.

# Leçon sur la rumination :

Au dernier cours, nous avons parlé de la rumination. Nous avons appris que parfois, lorsque nous avons des expériences négatives, nous y pensons pendant très longtemps. Penser à des expériences négatives pendant un long moment peut nous faire sentir très triste et malheureux. Au cours précédent, nous avons parlé de différentes situations pendant lesquelles nous avons ruminé. Nous nous sommes aussi pratiqués à reconnaitre nos pensées négatives pour pouvoir les prévenir à l'avenir. C'est important de trouver des moyens d'arrêter de penser de façon négative pour que nous puissions nous sentir mieux.

# Leçon sur le catastrophisme :

Au dernier cours, nous avons parlé du catastrophisme. Nous avons appris que, parfois, lorsque nous avons des expériences négatives, nous pensons qu'elles sont bien pires qu'elles ne le sont en réalité. Imaginer des catastrophes ou réagir de façon excessive aux évènements peut nous faire sentir très stressé et bouleversé. Au dernier cours, nous avons partagé nos expériences avec le catastrophisme. Nous nous sommes également pratiqués à reconnaitre nos réactions émotionnelles négatives afin de pouvoir les arrêter à l'avenir. Il est important que l'on trouve des moyens d'arrêter la réflexion sur les conséquences négatives d'un événement de sorte que nous puissions nous sentir mieux. Est-ce que quelqu'un se souvient de la stratégie positive que nous pouvons utiliser au lieu du catastrophisme pour faire à des situations stressantes?

# Leçon sur le blâme des autres :

Au dernier cours, nous avons parlé de la façon dont on blâme les autres. Nous avons appris que, parfois, lorsque nous passons à travers des expériences négatives, nous blâmons les autres pour avoir causé notre colère ou tristesse. Blâmer les autres peut nous mener à avoir des émotions plus négatives en général. Au dernier cours, nous avons parlé de différentes situations dans lesquelles nous avons blâmé les autres. Nous nous sommes également pratiqués à reconnaitre nos pensées négatives afin que nous puissions les arrêter à l'avenir. Il est important d'apprendre comment arrêter de blâmer les autres pour les événements négatifs afin que nous puissions nous sentir mieux et avoir de meilleures relations.

# BANQUE D'EXEMPLES

# Stratégies adaptatives

# **Acceptation:**

- 1. L'équipe de Jérémie a perdu le match de soccer. Il ne peut pas changer le résultat donc il doit accepter la situation.
- 2. Cet été, Marta ne pourra pas suivre des cours de danse avec son amie. Sa mère n'a pas assez d'argent pour lui payer les cours, alors Marta doit comprendre et accepter cette situation.
- 3. Suzanne a reçu une mauvaise note sur son examen de français. Elle s'assume en réalisant qu'elle devra travailler un peu plus fort la prochaine fois pour avoir une meilleure note.
- 4. Lorsque Sally a oublié ses lignes dans la pièce de théâtre de l'école, elle a été très gênée. Toutefois, elle a décidé qu'il était meilleur d'accepter son erreur. Ses amis et sa famille étaient tout de même fiers d'elle pour son courage et sa performance spectaculaire.

# Mise en perspective :

- 1. Quand Noémie faisait du ski alpin avec sa famille quand elle est tombée et c'est fait mal au bras. Au début, elle avait de la peine, car elle a eu besoin de mettre un pansement sur son éraflure, mais en attendant à l'hôpital avec tous les gens malades et blessés, elle a bientôt réalisé que les choses auraient pu être pire et qu'elle était chanceuse de ne pas s'être cassé le bras.
- 2. Lisa est tombée malade et n'a pas pu aller à la fête de sa meilleure amie. Elle était triste, mais après 4 jours elle s'est sentie mieux. Sa maladie aurait pu durer plus longtemps. Lisa a pu sortir avec sa meilleure amie le weekend d'après.
- 3. Camélie a passé son dimanche avec son père et sa grand-mère au café céramique; une de ses activités préférées. En peinturant, Camélie a échappé sa girafe céramique par accident et elle a brisé en petits morceaux sur le plancher. Cela lui a fait de la peine, mais elle s'est rendu compte qu'elle a passé un superbe temps avec sa famille toute la journée. Tout simplement dit, sa famille est plus importante qu'un objet.

# **Recentrage positif:**

1. Sara a eu une dispute avec son amie durant la récréation. De retour en classe, elle a demandé à son professeur si elle pouvait écouter à sa musique préférée pendant 5 minutes et faire du recentrage positif pour oublier la dispute.

- 2. Maxime s'est fâché contre son ami Luc pendant un match de hockey. La raison étant que Luc n'avait pas utilisé la bonne stratégie de jeu et leur équipe a perdu le match. En rentrant à la maison, Maxime a décidé d'aller dans sa chambre et passer un peu de temps à dessiner, son passe-temps préféré. Ceci l'a aidé à oublier la dispute avec son ami.
- 3. Quand la meilleure amie de Sally a déménagé, Sally était très triste. Mais elle a décidé de joindre certains clubs scolaires afin qu'elle puisse rester occupée et se concentrer sur des choses qui lui font plaisir.
- 4. Rosalie a eu une journée désagréable à l'école, car, encore une fois, elle n'avait pas été capable de finir ses devoirs, et son enseignant l'a dit à toutes ses amies. De retour à la maison, Rosalie a demandé à sa mère de lui lire son livre préféré pour qu'elle puisse mieux se sentir.

# Recentrage sur la planification :

- 1. Andreanne et Jonas étaient très nerveux de présenter un projet en avant de la classe. Ils ont donc décidé de faire un plan d'action qui leur a permis de compléter le projet en petites étapes et de se préparer pour la présentation orale sans avoir peur.
- 2. Gabrielle était très anxieuse parce qu'elle était invitée une soirée de filles avec ses amies. Toutes les filles se sont misent d'accord pour que chacune apporte quelque chose à manger. En premier lieu, Gabrielle a parlé avec sa mère et lui a expliqué la situation, et lui a demandé de l'aide. Elle a ensuite décidé de trouver une recette et d'y suivre les étapes. Peu à peu, elle a finalement fait un délicieux gâteau aux pommes pour apporter à la soirée de filles.
- 3. Daniel est très occupé avec sa participation dans son équipe de soccer et ses leçons de piano après l'école. Il a peur de ne pas avoir assez de temps pour faire ses devoirs parce que ses parents s'attendent qu'il reçoive de bonnes notes. Pour ne pas se craindre, Daniel s'assoit à son bureau avec un papier et un stylo pour écrire ou dessiner son horaire en incluant ses activités hors d'école. En faisant ce petit travail, il devient plus à l'aise avec sa vie achalandée.
- 4. Sally est toujours 15 minutes de retard à l'école parce qu'elle ne sort pas de son lit quand sa mère le lui dit. Son enseignant n'est pas heureux. Elle décide donc de se réveiller 10 minutes plus tôt et de préparer toutes ses choses pour l'école la soirée d'avant.

# **Réévaluation positive:**

1. Mattias était triste que son père soit malade, mais cela lui a fait plaisir d'apprendre qu'il pourrait passer plus de temps avec son père s'il ne devait pas aller travailler pendant quelques jours.

- 2. Jessica a perdu son CD préféré de musique, et était donc très déçue. La journée suivante, elle a décidé de ramasser et d'organiser tous les objets dans sa chambre. Finalement, elle n'a pas réussi à trouver son CD préféré, par contre, elle se sentait mieux, car toute sa chambre était propre et sa mère était contente.
- 3. Ronaldo a des plans pour sortir avec son copain samedi pour cueillir des pommes, mais la station de météo annonce de la pluie pendant la fin de semaine. Cela rend Ronaldo triste. Mais il se sent rassuré par le fait que le mauvais temps lui donne la chance de passer du temps à faire des activités à l'intérieur avec son ami, comme dessiner ou lire leurs livres préférés.
- 4. Quand la famille de Joanna a déménagé et c'est éloigné de son ancienne école et de leurs voisins, elle était très fâchée et se sentait seule. Cependant, elle a vu cela comme une occasion de rencontrer de nouvelles personnes et avoir de nouveaux amis, tout en restant en contact avec ses anciens amis.
- 5. Esteban a été placé dans une équipe d'arts plastiques avec Isabelle, par son professeur. Du coup, Esteban n'est pas content, car il n'est pas ami avec Isabelle et elle n'est pas artistique comme lui. Par contre, il trouve qu'Isabelle est très organisée ce qui est une force pour son équipe.

## Stratégies non-adaptatives

## Blâme de soi:

- 1. Tommy a eu de la peine quand son meilleur ami Elliot s'est fait suspendre de l'école. Il pensait que c'était de sa faute à lui qu'Elliot s'est bagarré avec son rival.
- 2. Emmanuel était en train de faire du vélo avec son ami au parc près de chez lui. En passant près de son ami, Emmanuel lui a crié après, et soudainement il est tombé par terre. Il s'est fait mal aux genoux et a dû aller chez lui pour se soigner. Emmanuel s'est senti coupable, mais la journée suivante son ami lui a dit qu'il était tombé parce que le cordon de son soulier s'est détaché et s'est pris au vélo. L'ami à Emmanuel a donc perdu l'équilibre et est tombé par terre à cause du soulier et non à cause d'Emmanuel.
- 3. Les parents d'Émilie se sont beaucoup disputés l'année dernière. Émilie a demandé à son père si elle pouvait passer la nuit chez ses amies et il a répondu oui. Sa mère, quant à elle, a répondu non. Ensuite, ses parents ont commencé à se chicaner de nouveau. Le lendemain, la mère d'Émilie à demander un divorce, et Émilie se le reprochait. Elle a souhaité n'avoir jamais demandé à passer la nuit à la maison de ses amis.

#### Blâmer les autres :

- 1. Même si Ézéchiel a convaincu ses amis de sauter sur le pupitre. Il a blâmé ses amis pour avoir brisé le pupitre et n'a pris aucune responsabilité quand le professeur lui a demandé ce qui est arrivé.
- 2. Kael a dit à son ami Paul de mettre à la poubelle le cahier d'Iris parce qu'elle n'en avait plus besoin. Iris est retournée à son pupitre et elle a demandé ou était son cahier. Kael a blâmé son ami Paul pour avoir pris le cahier d'Iris quand c'était lui-même qui avait dit à Paul de le jeter à la poubelle.

# **Catastrophisme:**

- 1. Sonia avait peur de retourner chez elle après l'école. Elle pensait que sa mère allait lui crier après, ou pire la chasser de la maison pour avoir perdu ses nouvelles boucles d'oreilles à la récréation, et qu'elle deviendrait un sans-abri. Elle croyait vraiment que c'était la pire des catastrophes.
- 2. Alice rendait visite à sa grand-mère. Lorsque sa grand-mère faisait la cuisine, Alice est entrée dans la chambre de sa grand-mère, elle a mis un de ses parfums et a laissa tomber la bouteille de parfum sur le plancher. La bouteille a éclaté en plusieurs morceaux et Alice avait peur que sa grand-mère soit vraiment en colère contre elle et ne lui permettait pas de la visiter à nouveau.
- 3. Ben jouait au football avec ses amis et il a accidentellement cassé le pot de fleurs de son voisin. Il s'est enfui et a craint toute la nuit que la police l'arrête à cause de l'incident.

## **Rumination:**

- 1. Amélie ne pouvait pas se concentrer à l'école lundi. Elle n'arrêtait pas de penser à son chien qui a passé la fin de semaine chez le vétérinaire.
- 2. Dylan ne pouvait pas résoudre ses problèmes de mathématiques un jour dans la classe. Plus tard dans la nuit, il ne pouvait pas arrêter de penser qu'il était vraiment terrible en maths et il ne sera jamais capable d'obtenir une bonne note.
- 3. Sally a posé une question à son camarade de classe, mais il ne l'entendit pas. Pendant toute la journée, elle se demandait sans arrêt pourquoi son camarade de classe l'avait ignoré et si elle devait être en colère contre lui.







