

Stratégies pour rester positif



Est-ce qu'il y a des moments où rien ne semble fonctionner comme tu veux? Où il te semble que tu ne peux rien faire de bien? Ça nous arrive à tous de nous sentir comme cela à l'occasion. Essaie les stratégies suivantes pour te sentir mieux!

Pense autrement!

1. Pense à la chose ou la personne qui fait que tu te sens mal. Qu'est-ce qu'il y a de négatif à propos de la situation ou de la personne?
2. Trouve comment le négatif pourrait être vu comme quelque chose de positif.

Par exemple :

Négatif



C'est trop difficile!

.....
Je ne pourrai pas aller à la fête de demain soir.

Positif



Voici une occasion de montrer ce que je sais faire.

.....
Je pourrai aller à la fête de samedi prochain.

3. Écris quelque chose de positif au sujet de la situation ou de la personne.

