

Santé mentale et mon cerveau

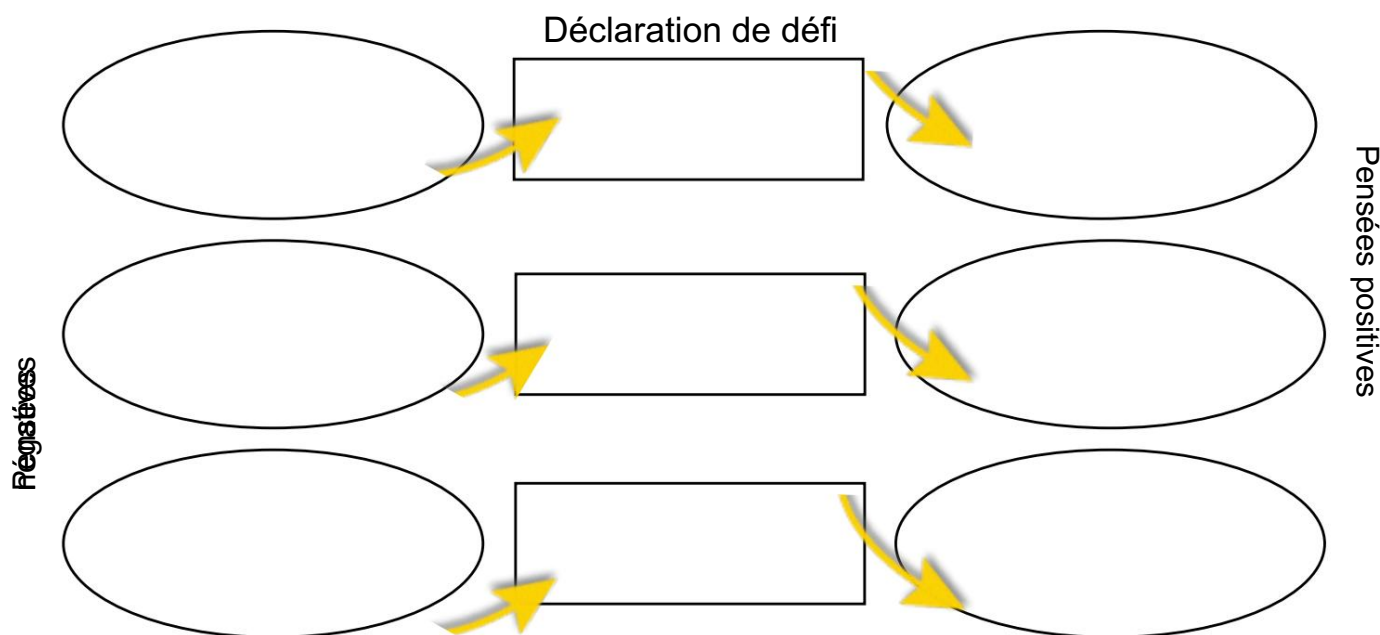
Guide d'activités, niveau G3-5



Know Your Neuro

ANTS : Pensées négatives automatiques

Les pensées négatives automatiques sont des pensées négatives sur soi-même ou sur les autres, si souvent répétées qu'elles surgissent immédiatement ou automatiquement. Ces pensées sont néfastes et ont tendance à aggraver la situation. Le meilleur moyen de s'en débarrasser est de les remettre en question et de les remplacer par de nouvelles pensées positives. Ci-dessous, listez vos pensées négatives à gauche, formulez une objection, puis une pensée positive de remplacement à mettre en pratique.



Activités

Activité n° 1

Discussion : Votre meilleur ami vous confie qu'il est très triste et déprimé depuis un mois et qu'il a beaucoup de pensées négatives envers lui-même.

Ils vous demandent de ne le dire à personne.

- 1) Gardez-vous leur confiance ou en parlez-vous à leurs parents ou à un autre adulte de confiance ?
- 2) Quel pourrait être le résultat de chaque choix ?
- 3) Comment pourriez-vous les aider à changer transformer leurs pensées négatives en pensées positives ?

Activité n° 2

Répartissez les élèves en groupes de 3 à 5. Demandez à chaque groupe de réfléchir collectivement, dans un temps imparti, au maximum de stratégies d'adaptation positives. Incitez-les ensuite à classer leur liste en stratégies d'adaptation positives et négatives.

Demandez aux élèves de partager une ou deux de leurs stratégies d'adaptation préférées parmi celles qu'ils ont listées et d'expliquer leur choix. Demandez-leur si certaines stratégies de leur liste sont inefficaces ou ont des conséquences négatives. Demandez-leur quelles nouvelles stratégies d'adaptation ils pourraient essayer.

Activité n° 3

Demandez aux élèves de décrire ce qu'ils ressentent lorsqu'ils sont anxieux et ce qui les angoisse le plus. Invitez-les à participer à cette activité d'ancrage.

Ensuite, demandez-leur s'ils pourraient utiliser cette technique pour réduire leur anxiété.

Prenez une grande inspiration avant chaque étape

- 1) Nommez 5 choses que vous pouvez voir
- 2) Nommez 4 choses que vous pouvez entendre
- 3) Nommez 3 choses que vous pouvez sentir ou toucher
- 4) Nommez deux choses que vous pouvez sentir.
- 5) Nommez une chose que vous pouvez goûter