**Pour travailler sa résilience**

Voici un tableau qui permet de prendre conscience que nos sentiments et nos actions sont le résultat de nos pensées.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pensées ou événements** | **Emotions** | **Actions** |
| Perte | tristesse | isolement |
| Non-respect des droits | colère | conflit |
| Menace, danger | Anxiété, peur | fuite |
| Non-respect des droits des autres | culpabilité | punition |
| Regard négatif des autres | Embarras, gêne | Isolement, solitude |

Amusez-vous à cacher certains mots du tableau et à le distribuer à vos élèves en binôme pour qu'ils trouvent les mots mystères.

Vous pouvez aussi trouver d’autres situations en discutant avec les ados ou pré-ados.