

FICHE ÉLÈVE J'APPRENDS À TRIER MES PENSÉES

J'ATTRAPE MA PENSÉE

JE PRENDS LE TEMPS DE LUI DONNER UN NOM

J'ACCEPTÉ QU'ELLE SOIT LÀ,
JE LUI FAIS UNE PLACE À L'INTÉRIEUR DE MOI

JE FAIS LE TRI



PENSÉE UTILE

- Basée sur mes sens
- Ici et maintenant
- Solution possible

JE POSE UNE ACTION



PENSÉE PARASITE

- Basée sur une histoire que ma tête me raconte
 - Passé / Futur
 - Pas de solution

JE PRENDS UNE DISTANCE