

THÈME 3 : LA PENSÉE UTILE

Le document explique que penser de manière optimiste — en remarquant et en appréciant les choses positives qui se produisent chaque jour, tout en reconnaissant les aspects difficiles — aide à développer la résilience. Il ne s'agit pas d'ignorer ce qui ne va pas, mais parfois, on peut améliorer les choses en cherchant activement une solution ou en demandant de l'aide. Certaines difficultés échappent à notre contrôle, et il est important de reconnaître que ce n'est pas de notre faute. En remarquant aussi ce qui va bien on se sent plus confiant et plein d'espoir.

LECTURES RECOMMANDÉES

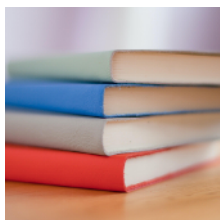
Album illustré :

Good News, Bad News de Jeff Mack

Fortunately de Remy Charlip

Romans jeunesse :

Because of Winn-Dixie de Kate DiCamillo



COMPÉTENCES

Le document encourage les enfants à remettre en question leurs pensées inutiles en cherchant des preuves réalistes qui les contredisent. Il suggère de se comporter comme un détective et de se poser des questions telles que:

« Quel est le pire qui puisse arriver ? »

« Quelles sont les chances que cela arrive vraiment ? »

« Est-ce que je peux y faire face ? »

POINTS CLÉS

- Beaucoup de déceptions sont temporaires et limitées à une situation précise.
- Nous sommes humains et pouvons faire mieux la prochaine fois en élaborant un plan.
- Nous pouvons espérer que nos efforts amélioreront les résultats dans des situations similaires à l'avenir.
- Certaines choses négatives échappent à notre contrôle, et il est important de reconnaître que ce n'est pas de notre faute.

EXERCICE À LA MAISON

Deux fois cette semaine, si votre enfant fait une remarque inutile face à un défi (par exemple : « ça ne marchera jamais » ou « c'est la pire chose qui soit arrivée »), demandez-lui ce qu'il dirait à un ami dans la même situation. Cela l'aide à adopter une autre perspective. Rappelez-lui qu'il peut demander conseil et qu'il fait partie d'une communauté prête à l'aider.