

Après toutes ces semaines sans école, il est possible que tu te stresses et que tu te fasses des **SCÉNARIOS CATASTROPHIQUES**.

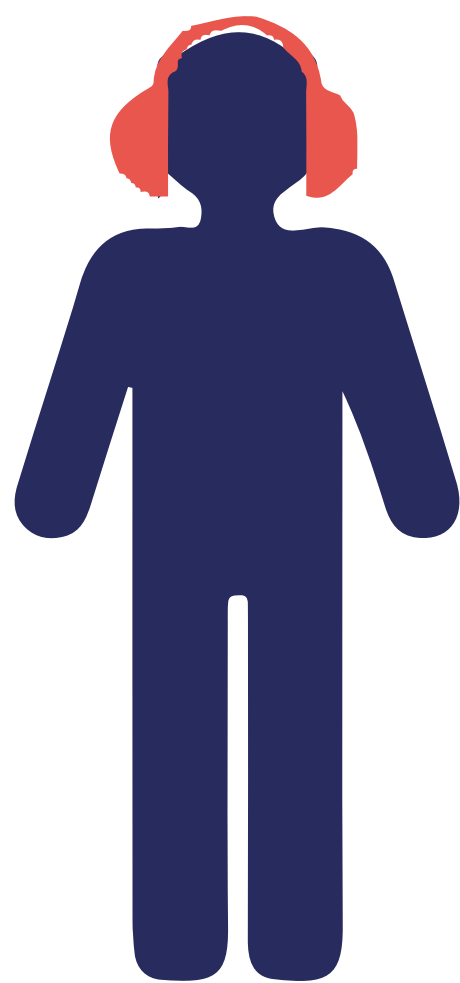


Tout le monde va attraper le virus, ça va être pire à l'automne prochain et ils vont fermer de nouveau les écoles ! C'est clair que ce n'est pas fini cette affaire-là !

J'avais déjà de la difficulté en mathématiques avant le confinement, c'est sûr que j'échoue mon cours !

Lorsqu'on est stressé, le cerveau peut nous jouer des mauvais tours. Parfois il

- envisage le pire;
- exagère les chances que les choses négatives arrivent;
- fait des prédictions pessimistes;
- imagine des scénarios sombres;
- répète en boucle les mêmes pensées négatives;
- saute vite aux conclusions;
- tire des conclusions négatives de façon hâtive;
- voit les choses pires qu'elles ne le sont en réalité.



Même si on essaie de rester à 2 mètres de distance, c'est sûr que je vais attraper le virus !

On n'aura jamais le temps de voir tout le programme avec l'école à la maison, ça va être l'enfer l'année prochaine !

Je n'ai presque pas travaillé pendant le confinement, je ne serai pas capable de suivre au retour !

Quand tu te fais des scénarios catastrophiques, confrontes-les !

- **Quelle est la preuve ?** Y a-t-il une preuve que ma pensée soit **VRAI** ou **FAUSSE** ? Est-ce que je vois les choses plus noires qu'elles ne le sont en réalité ?
- **Quelle est l'alternative ?** Est-ce que le fait de penser comme cela **AIDE** la situation ? Est-ce que ma façon de penser est **UTILE** ? Y a-t-il une **AUTRE FAÇON** de penser par rapport à la situation ?
- **Et si c'était vrai ?** Comment je peux **RÉAGIR** pour y faire face ? Quelles sont **MES OPTIONS** ?

