

## Fiche psychoéducation

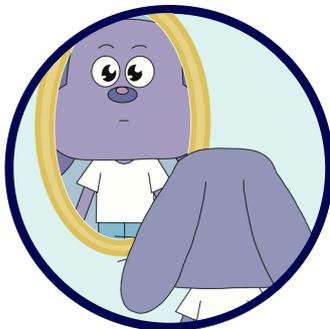
### Les pensées

Tout le monde a des pensées :

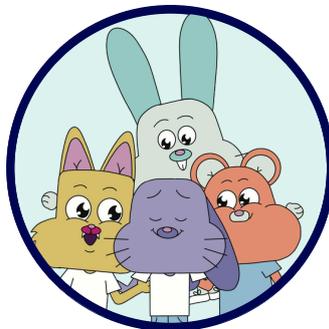


Après un événement difficile, des pensées peuvent apparaître ou rester dans la tête.

Les pensées peuvent changer la manière dont on se voit, dont on voit les autres et le monde.



**Soi**



**Les autres**



**Le monde**

Souvent les enfants qui ont vécu ce type d'événement peuvent penser :



"C'est ma faute"

"Je ne serai plus jamais heureux"

"On ne peut faire confiance à personne"

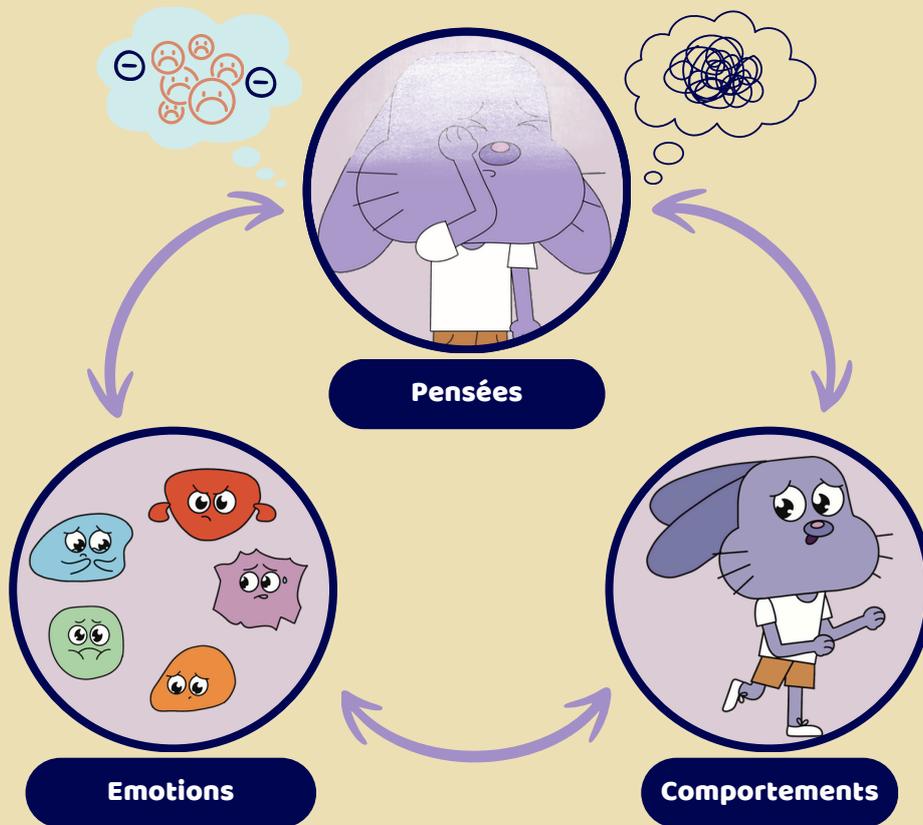
"Je suis nul, je n'y arriverai jamais"

"Personne ne m'aime"

"Le monde est dangereux"

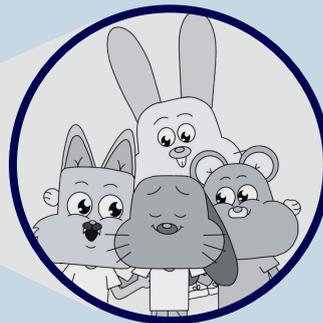
"Personne ne m'aide"

**Les pensées entraînent des émotions qui influencent les comportements :**



Après un événement difficile, les pensées changent et modifient alors les comportements

Ces pensées négatives, c'est parfois comme si on voyait les choses toujours de la même manière ou en noir et blanc :



Cela entraîne des émotions et des comportements qui deviendraient peut être des habitudes et nous empêcheraient d'oser faire autrement dans certaines situations

Ces pensées ne sont pas toujours vraies !  
A force de voir tout en noir et blanc, on ne voit pas toutes les couleurs qui existent et ainsi toutes les possibilités.



Il est possible de changer ces émotions et ces comportements en modifiant ses pensées.