



Fiche de travail:

## PENSÉES, ÉMOTIONS, CORPS ET COMPORTEMENT

Chaque élève a un chiffre entre 1 et 5. Les élèves ayant le numéro 1 forment un groupe, les élèves ayant le numéro 2 un autre groupe, etc.

### Discussion

1. Ton groupe choisit une des histoires suivantes :
  - a | Hier, tu as eu un examen difficile. Aujourd'hui, tu reçois la note. L'enseignant-e distribue les feuilles. Ce n'est plus qu'une question de secondes ; bientôt tu sauras si tu as réussi l'examen.
  - b | Tu es intéressé-e par une personne. Tu prends ton courage à deux mains et tu t'approches d'elle. Tu veux l'inviter à faire quelque chose avec toi. Plus tu te rapproches d'elle, plus tes sentiments s'intensifient.
  - c | Tu as été invité-e à un entretien d'embauche. C'est de cela que dépendra l'obtention de cette place d'apprentissage. La porte s'ouvre : l'employeur apparaît. Comment te sens-tu ?
2. Chaque personne du groupe décrit comment elle se sentirait dans la situation sélectionnée ci-dessus et quelles sensations elle ressentirait. Réagissez-vous de la même manière, ou y a-t-il des différences ?
3. Souvent, les personnes sous pression réagissent différemment. Dans le groupe, quels sont les sentiments que l'on éprouve lorsqu'on est sous pression ? Citez des sentiments négatifs et positifs.
4. Certaines personnes auront des réactions positives ou négatives dans la même situation. Comment expliquer ces différences ? Réfléchissez à des justifications possibles.
5. Retournons au point 2 : dans l'histoire que vous avez choisie, vous avez ressenti quelque chose, mais vous avez aussi certainement pensé à quelque chose. Chaque personne décrit ses pensées au reste du groupe.
6. Pouvez-vous faire des liens entre vos pensées, vos sentiments et vos ressentis corporels ? Si oui, lesquels sont-ils ?
7. Pouvez-vous donner des exemples de pensées positives et négatives ?
8. A votre avis, quels sont les avantages des personnes qui prennent la situation avec des pensées positives ? Et que perdent-elles si elles pensent négativement ?

### Devoirs

9. A la maison, allez sur <https://www.feel-ok.ch/comprendre-stress-fr/> et découvrez ainsi les suggestions de feel-ok.ch/fr sur le thème "pensées, sentiments, corps et comportement". Chaque personne résume par écrit les principales conclusions de votre discussion et des ressources sur le site.