

Comment nos pensées influencent nos émotions et notre comportement

Situation : les enfants sont seuls à la maison et la porte d'entrée claque :



Enfant 1 :

- **Pensée** : “c’est un voleur”
- **Emotion** : peur
- **Comportement** : va se cacher

Enfant 2 :

- **Pensée** : “c’est maman qui rentre”
- **Emotion** : joie
- **Comportement** : va tranquillement vers la porte