

Comment nos pensées influencent nos émotions et notre comportement

Situation : les deux renards entendent un bruit dans la forêt



Renard 1 :

- **Pensée** : “c'est un loup”
- **Emotion** : peur
- **Comportement** : va se cacher

Renard 2 :

- **Pensée** : “c'est maman qui revient”
- **Emotion** : joie
- **Comportement** : attend tranquillement