

# 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