

2.

TABLE DES MATIÈRES ABRÉGÉE

| | | | | | |
|-------|---|----|--------|--|-----|
| 3. | GUIDE D'UTILISATION | 10 | 7.5.4 | Activité # 10 Qu'est-ce que j'ai appris? | 80 |
| 4. | BUTS DU PROGRAMME | 13 | 7.6 | LA CAUSE DES ÉMOTIONS | 82 |
| 5. | DÉFINITIONS | 14 | 7.6.1 | Buts et objectifs | 82 |
| 6. | ACTIVITÉ PRÉLIMINAIRE | 15 | 7.6.2 | Notes à l'animateur | 82 |
| 7. | PROGRAMME D'ACTIVITÉS | 16 | 7.6.3 | Questions de discussion et de réflexion | 83 |
| 7.1 | JE DÉCOUVRE LE MONDE | 16 | 7.6.4 | Activité # 1 Mes réactions aux événements | 84 |
| 7.1.2 | Notes à l'animateur | 18 | 7.6.4 | Activité # 2 Des occasions d'être ému | 85 |
| 7.1.3 | Questions de discussion et de réflexion | 19 | 7.6.4 | Activité # 4 De vives réactions | 88 |
| 7.1.4 | Activité # 1 Les caractéristiques humaines | 20 | 7.6.4 | Activité # 5 Ce que je pense | 89 |
| 7.1.4 | Activité # 2 Reconnaître qui je suis | 21 | 7.6.4 | Activité # 6 Comment ça se passe dans... | 90 |
| 7.1.4 | Activité # 3 Les personnes sont différentes | 22 | 7.6.4 | Activité # 7 Les idées et leurs émotions | 97 |
| 7.1.4 | Activité # 4 Discussion | 23 | 7.7 | LES ÉMOTIONS ET LES IDÉES | 113 |
| 7.1.4 | Activité # 6 Qu'est-ce que j'ai appris? | 26 | 7.7.4 | Activité # 1 Je connais et j'ignore | 115 |
| 7.2 | LES ÉVÉNEMENTS QUE JE VIS | 28 | 7.7.4 | Activité # 2 L'ordre des choses | 116 |
| 7.2.4 | Activité # 1 Les événements que j'ai vécus | 31 | 7.7.4 | Activité # 3 Les ensembles | 117 |
| 7.2.4 | Activité # 2 Évaluation des événements | 33 | 7.7.4 | Activité # 4 Mettons de l'ordre | 118 |
| 7.2.4 | Activité # 3 Des événements agréables et... | 34 | 7.7.4 | Activité # 5 Des idées plus utiles | 119 |
| 7.2.4 | Activité # 6 Qu'est-ce que j'ai appris? | 38 | 7.7.4 | Activité # 6 Résumé | 122 |
| 7.3 | ÊTRE PLUS HEUREUX | 40 | 7.7.4 | Activité # 7 Qu'est-ce que j'ai appris? | 123 |
| 7.3.1 | But et objectifs | 40 | 7.7.4 | Activité # 8 Réflexion personnelle | 124 |
| 7.3.2 | Notes à l'animateur | 40 | 7.8 | LES ÉMOTIONS ET LES IDÉES QUI LES... | 125 |
| 7.3.3 | Questions de discussion et de réflexion | 42 | 7.8.4 | Activité # 1 Des mots et des mots | 127 |
| 7.3.4 | Activité # 1 Les désirs humains | 43 | 7.8.4 | Activité # 2 Deux sortes d'émotions | 128 |
| 7.3.4 | Activité # 2 Mes désirs | 44 | 7.8.4 | Activité # 3 Plusieurs mots pour une même... | 129 |
| 7.3.4 | Activité # 3 Ce qu'est le bonheur | 45 | 7.8.4 | Activité # 4 Des mots, une émotion | 130 |
| 7.3.4 | Activité # 5 Des réactions normales mais... | 48 | 7.8.4 | Activité # 5 L'Amour | 131 |
| 7.3.4 | Activité # 6 Pour être heureux | 49 | 7.8.4 | Activité # 6 Des événements | 132 |
| 7.3.4 | Activité # 8 Qu'est-ce que j'ai appris? | 51 | 7.8.4 | Activité # 7 Je ressens parfois | 134 |
| 7.3.4 | Activité # 9 Réflexion personnelle | 52 | 7.8.4 | Activité # 8 Parfois, j'ai peur | 135 |
| 7.4 | MES ÉMOTIONS | 53 | 7.8.4 | Activité # 9 Parfois, je suis triste | 136 |
| 7.4.4 | Activité # 1 Où cela se passe? | 56 | 7.8.4 | Activité # 10 Les idées qui causent les... | 138 |
| 7.4.4 | Activité # 2 Deux types d'émotions | 57 | 7.9 | CHANGER MES IDÉES | 142 |
| 7.4.4 | Activité # 3 Si ça m'arrivait | 58 | 7.9.4 | Activité # 1 Des idées nouvelles | 144 |
| 7.4.4 | Activité # 5 Des réactions plus utiles | 61 | 7.9.4 | Activité # 2 Des idées plus ou moins utiles | 145 |
| 7.4.4 | Activité # 6 Quoi faire? | 62 | 7.9.4 | Activité # 3 Trois sortes d'idées | 146 |
| 7.4.4 | Activité # 8 Qu'est-ce que j'ai appris? | 64 | 7.9.4 | Activité # 4 Des idées nuisibles | 147 |
| 7.5 | MES IDÉES | 67 | 7.9.4 | Activité # 5 Des idées utiles | 148 |
| 7.5.4 | Activité # 1 Des idées sur les idées | 70 | 7.9.4 | Activité # 6 Pour y croire | 149 |
| 7.5.4 | Activité # 2 Je me parle | 71 | 7.10 | LA PEUR (L'ANXIÉTÉ) | 153 |
| 7.5.4 | Activité # 3 Mon esprit voyage | 72 | 7.10.1 | Buts et objectifs | 153 |
| 7.5.4 | Activité # 4 La connaissance | 73 | 7.10.2 | Notes à l'animateur | 153 |
| 7.5.4 | Activité # 5 Des idées de plusieurs types | 74 | 7.10.3 | Questions de discussion et de réflexion | 154 |
| 7.5.4 | Activité # 6 Je démêle les idées | 75 | 7.10.4 | Activité # 1 Identification de mes peurs | 155 |
| 7.5.4 | Activité # 7 Des idées de plusieurs natures | 76 | 7.10.4 | Activité # 2 De petites et de grandes peurs | 157 |
| 7.5.4 | Activité # 8 Raconte-moi des histoires | 78 | 7.10.4 | Activité # 3 Quels sont mes peurs? | 159 |
| | | | 7.10.4 | Activité # 4 Des dangers | 160 |
| | | | 7.10.4 | Activité # 5 De vrais et de faux dangers | 161 |
| | | | 7.10.4 | Activité # 6 Ce qui peut arriver | 162 |
| | | | 7.10.4 | Activité # 7 Si ceci m'arrivait | 163 |
| | | | 7.10.4 | Activité # 8 Ce que je peux faire | 164 |
| | | | 7.10.4 | Activité # 9 Ce que je vais faire | 165 |
| | | | 7.10.4 | Activité # 10 D'autres idées | 166 |
| | | | 7.10.4 | Activité # 11 Les conséquences | 167 |
| | | | 7.10.4 | Activité # 12 Ce que je pense | 170 |
| | | | 7.10.4 | Activité # 13 Résumé | 171 |

| | | |
|------------|--|------------|
| 7.10.4 | Activité # 14 Qu'est-ce que j'ai appris? | 172 |
| 7.10.4 | Activité # 15 Réflexion personnelle | 173 |
| 7.11 | LA TRISTESSE | 174 |
| 7.11.4 | Activité # 1 Mes désirs | 176 |
| 7.11.4 | Activité # 2 Des gens tristes | 177 |
| 7.11.4 | Activité # 3 L'idée qui cause la tristesse | 178 |
| 7.11.4 | Activité # 4 Connaître la tristesse | 179 |
| 7.12 | LA CULPABILITÉ | 183 |
| 7.12.4 | Activité # 1 Les occasions de me sentir... | 185 |
| 7.12.4 | Activité # 2 Des occasions favorables | 186 |
| 7.12.4 | Activité # 3 Je peux et je ne peux pas | 187 |
| 7.12.4 | Activité # 4 Des gestes utiles | 188 |
| 7.12.4 | Activité # 5 Deux sortes de lois | 189 |
| 7.12.4 | Activité # 6 Encore des lois | 190 |
| 7.12.4 | Activité # 7 La responsabilité et la culpabilité | 191 |
| 7.12.4 | Activité # 8 Connaître la culpabilité | 192 |
| 7.12.4 | Activité # 9 L'idée qui cause la culpabilité | 193 |
| 7.12.4 | Activité # 10 Confrontation | 194 |
| 7.12.4 | Activité # 11 J'apprends à la connaître | 195 |
| 7.13 | HOSTILITÉ | 200 |
| 7.13.4 | Activité # 1 Les occasions d'hostilité | 202 |
| 7.13.4 | Activité # 2 Des réactions évitables | 203 |
| 7.13.4 | Activité # 3 Des réactions favorables | 204 |
| 7.13.4 | Activité # 4 Des réactions utiles | 205 |
| 7.13.4 | Activité # 5 La cause de l'hostilité | 206 |
| 7.13.4 | Activité # 6 Connaître l'hostilité | 207 |
| 7.13.4 | Activité # 7 Confrontation | 208 |
| 7.13.4 | Activité # 8 Résumé | 209 |
| 7.13.4 | Activité # 9 Qu'est-ce que j'ai appris? | 210 |
| 7.13.4 | Activité # 10 Réflexion personnelle | 211 |
| 7.14 | DÉPRIME | 211 |
| 7.14.4 | Activité # 1 La valeur et les caractéristiques | 214 |
| 7.14.4 | Activité # 2 Des occasions de déprime | 215 |
| 7.14.4 | Activité # 3 Des réactions évitables | 216 |
| 7.14.4 | Activité # 4 Des occasions favorables | 217 |
| 7.14.4 | Activité # 5 Des réactions utiles | 218 |
| 7.14.4 | Activité # 6 La cause de la déprime | 219 |
| 7.14.4 | Activité # 7 La confrontation | 220 |
| 7.15 | VIVRE AVEC DES ÉMOTIONS... | 224 |
| 7.15.4 | Activité # 1 Vivre heureux avec elles | 226 |
| 7.15.4 | Activité # 2 Activité-synthèse | 226 |
| 8. | CONCLUSION | 228 |
| 9. | ANNEXE I | 229 |
| | ANNEXE II : MISE EN SITUATION | 230 |
| 10. | CORRIGÉ DES EXERCICES | 231 |