



Ce que je peux contrôler



Nom : _____

Date : _____



Certaines choses dépendent de moi, et d'autres non.
Quand je reconnais la différence, je peux mieux gérer mes émotions
et choisir quoi faire.

Je peux contrôler

Je ne peux pas contrôler

Je classe les situations



Découpe ou entoure les cartes, puis classe-les du bon côté.



mes paroles



mes gestes



mes efforts



mon attitude



la météo



les choix des autres



le passé



les surprises



Mon petit plan

Quand je vis quelque chose que je ne contrôle pas, je peux... _____

Une émotion que je peux ressentir : _____

Une stratégie qui m'aide : _____



Je me concentre sur ce que je peux faire, un pas à la fois ! <