



Ton journal d'accomplissements

Participer à un événement au cours duquel tu dois performer, comme une évaluation, un tournoi sportif, un spectacle ou une présentation orale en classe, c'est vrai que, parfois, cela peut être un peu stressant.

Si tu te sens inquiet en pensant à cet événement, je te propose de créer un journal de tes accomplissements, qui te permettra de voir les choses de manière moins catastrophique et de garder la trace de tes petites et grandes réussites au quotidien. C'est tout simple! Imprime d'abord ce tableau et suis-moi ensuite, étape par étape.

Avant l'événement

- Dans la **colonne 1**, écris la date de l'événement.
- Dans la **colonne 2**, décris la situation dont il s'agit.
- Dans la **colonne 3**, décris les émotions que tu ressens quelques jours ou quelques heures avant l'événement, lorsque tu y penses. Tu peux même écrire à quel point elles sont fortes, en leur donnant une note de 0 à 10.
- Dans la **colonne 4**, écris les pensées (ce que tu te dis dans ta tête) qui font que la situation te stresse. Si tu as de la difficulté, réponds à la question suivante: qu'est-ce qui pourrait arriver de PIRE?

Une fois que l'événement sera passé

- Dans la **colonne 5**, décris comment tu te sens. Souvent, on se sent mieux, parce qu'on est soulagé que la situation stressante soit derrière nous.
- Dans la **colonne 6**, décris comment la situation s'est déroulée dans la réalité. Est-ce que cela s'est bien passé ou non ? Essaie de rester objectif dans tes réponses. Pour t'aider, tu peux aussi donner une note de 0 à 10 à la manière dont se sont déroulées les choses.

Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	Colonne 4	Colonne 5	Colonne 6
Date	Événement à venir	Émotion (avant)	Pensées (avant)	Émotions (après)	Évaluation du résultat (après)
14 octobre 2020	Présentation orale en classe	Je me sens stressé J'ai peur 7/10	Je vais perdre mes idées !	Je suis soulagé Je suis fier	J'ai été meilleur que ce que j'avais imaginé ! Les élèves m'ont applaudi J'ai obtenu une bonne note

En lien avec les conseils présentés dans la collection *Oupelai* des auteurs Nadia Gagnier et Tristan Demers, publiée aux Éditions Petit Homme.
Offert gratuitement pour votre usage personnel.
drenadiapsychologue.com/oupelai/



Garde ce tableau à portée de main et utilise-le toutes les fois qu'un événement te rend anxieux. Il te permettra de réaliser que, bien souvent, tu t'inquiètes pour rien, car les choses se déroulent généralement mieux que ce que tu t'étais imaginé !