

Pour apprivoiser ton anxiété, tu peux jouer au jeu des «Et si»... avec tes parents.

Règle du jeu



- 1 Tu imagines une situation qui t'inquiète.
- 2 Tes parents te posent ces questions :

« Que te dis-tu dans ta tête ? »

« Comment vois-tu ça ? »

« Qu'est-ce que tu imagines ? »

« Et après ? »

« Et après il se passerait quoi ? »

Le jeu est terminé quand tu te sens fort.
Tu n'as pas besoin d'être rassuré car tu as des RESSOURCES.

★ C'est la fin du jeu! ★
Tout le monde se serre dans les bras!