

OUTIL 3 – LA TRIADE COGNITIVE

Module : VISION

Feuille de route

Objectifs :

Prendre conscience de ses pensées en tant que phénomène.
Connaître l'impact des pensées sur les émotions et les comportements.
Connaître et mettre en pratique la manière de mieux maîtriser ses pensées, ses sentiments et son comportement.

Matériel :

Paperboard
Post-it
Feutres
Carnets et crayons
Scotch, papier collant

Instructions et étapes :

- Présentez les pensées et leur impact sur les émotions et les comportements.
- Expliquez un scénario à travers la triade cognitive.
- Demandez-leur de décrire visuellement comment ils perçoivent un piège.
- Collez une croix au sol qui représente un piège.
- Créez des groupes de trois.
- Invitez-les à réfléchir sur des scénarios de pièges mentaux, où chacun se place sur un angle du triangle (pensée, émotion, comportement). Invitez-les à se déplacer en cercle pour se placer tour à tour sur un aspect différent (pensée, émotion, comportement).
- Amenez-les à réfléchir à des scénarios de solution, où chacun représente un aspect (pensée, émotion, comportement), et laissez-les tourner.
- Débriefing de leur expérience.

Durée prévue

80 minutes

Résultats attendus

Connaissance des pensées et de leur influence sur nous.
Outils concrets pour changer de perspective et choisir ses pensées plus judicieusement.
Expérience du travail de groupe et de la coopération.
Exploration de moyens pratiques pour améliorer une situation.

Adaptations pour les personnes autistes

Instructions structurées et déroulement des activités planifié et prévisible.
Horaires flexibles et charge cognitive réduite. Aménagements et adaptation de l'espace pour minimiser les stress sensoriels.

SUPPORT VISUEL ET ECRIT

PENSEES NEGATIVES COMMUNES ET SENTIMENTS ASSOCIES

Pensée « Je ne suis pas assez bon, je suis nul(le) » - Sentiment :

Frustration, tristesse, colère 😞

Pensée « Personne ne me comprend » - Sentiment : Contrarié, frustré, démotivé 😞

Pensée « Je ne peux pas faire ça » - Sentiment : Colère, culpabilité, peur 😞

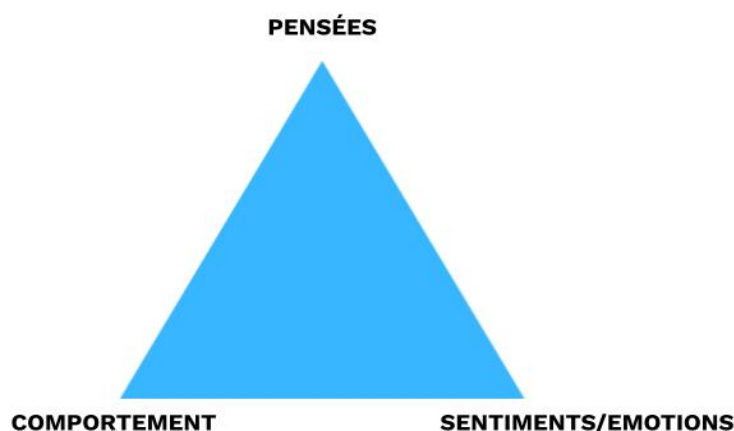
PENSEES POSITIVES COMMUNES ET SENTIMENTS ASSOCIES

Pensée : “Je fais de mon mieux” – Sentiment : content, joyeux, optimiste 😊

Pensée : “Je suis fort et je travaille dur” – Sentiment : optimiste, content 😊

Pensée : “Je suis unique” – Sentiment : joyeux et fier 😊

ILLUSTRATION DE LA TRIADE COGNITIVE



CHECKLIST

- Nombre de participants : ____
- Ce qui a fonctionné et pourquoi : ____
- Ce qui n'a pas fonctionné comme prévu : ____
- Nombre de participants actifs : ____
- Etape 1 terminée : ____
- Etape 2 terminée : ____
- Etape 3 terminée : ____
- Débriefing effectué : ____