Comment chasser sa tristesse

Il y a deux choses qui peuvent agir sur ton moral :
1) tes pensées et 2) tes activités.



À QUOI TU PENSES ?

À quoi je pensais avant d'être triste ?

EXEMPLE : Je n'ai pas d'amis.

Analyse cette pensée !
Est-ce que c'est vrai ?

◯ **Oui**
◯ **Non**

Si c'est vrai : Écris ce que tu peux faire cette semaine pour améliorer ta situation.

EXEMPLE : Je peux faire des recherches sur l'amitié. Je vais rester réaliste en essayant de nouer une amitié avec une ou deux personnes plutôt que d'espérer me faire plusieurs amis à la fois.

Si ce n'est pas vrai : Écris une phrase ou deux pour rectifier ta façon de penser.

EXEMPLE : John est un bon ami. Son amitié compte pour moi parce que c'est quelqu'un qui m'écoute vraiment.

www.jw.org © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

QUELLES SONT TES ACTIVITÉS ?

Quelles activités peuvent te remonter le moral ? Y en a-t-il une ou deux que tu pourrais faire cette semaine ?



- ◯ Faire du sport
- ◯ Manger sainement
- ◯ Lire
- ◯ Dessiner
- ◯ Jouer d'un instrument
- ◯ Écrire des poèmes
- ◯ Tenir un journal intime
- ◯ Appeler ou visiter un ami
- ◯ Cuisiner
- ◯ Faire une activité physique qui nécessite aussi de la réflexion
- ◯ Apprendre à faire quelque chose de nouveau
- ◯ Aider quelqu'un
- ◯ Autres : _____

PETIT CONSEIL :
Commence en douceur. Ensuite, essaie d'accorder petit à petit plus de temps à ces activités.

www.jw.org © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

Qu'est-ce qui peut t'aider à prendre soin de toi spirituellement et à chasser ta tristesse ?

EXEMPLE : Choisis un livre de la Bible que tu aimes particulièrement et lis un chapitre chaque jour.

_____

_____

_____

PETIT CONSEIL : Fais-toi un programme réaliste que tu penses pouvoir tenir sans difficulté.

Fais-toi un programme de lecture de la Bible :

JOUR(S)	MOMENT
✓ ○ Lundi	✓ ○ Matin
○ Mardi	○ Après-midi
○ Mercredi	○ Soir
○ Jeudi	
○ Vendredi	
○ Samedi	
○ Dimanche	

FAIS LE POINT

Fais le point régulièrement, pourquoi pas chaque mois, pour voir si petit à petit tu parviens à chasser ta tristesse.



PETIT CONSEIL : Sois patient. Ne t'attends pas à une amélioration phénoménale du jour au lendemain. Vas-y pas à pas.

www.jw.org © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania