

Scénario pour les pensées aidantes et obstacles

Scénario 1

Même s'il me chicane, il m'aime beaucoup. C'est un mauvais moment à passer, mais il va passer. Je vais demander de l'aide à mon amie. Je suis certain qu'il va pouvoir m'aider. Je suis certain qu'il y a une solution. Je suis capable de trouver un moyen pour m'en sortir. J'ai déjà eu d'autres problèmes et j'ai su bien m'en sortir. Je suis capable !

Scénario 2

Je vais me faire juger. Je ne suis pas assez bon. C'est ma faute. Ma vie ne sera plus jamais aussi belle. Je vais me faire chicaner et je vais perdre tous mes amis. Plus personne ne va m'aimer. Il n'y a pas de solution ! Personne ne peut rien pour moi. Si j'en parle, on va rire de moi. Tout le monde me rejette.