

Annexe 1 : Dessine comment tu t'es senti dans la situation que tu as vécue

Annexe 2 : Les pensées antidotes

Il est normal de faire des erreurs	Je suis quelqu'un de bien
Je peux le faire	Je vais y arriver
Je suis capable de réussir	C'est normal de faire des erreurs
Je suis capable de gérer la situation	J'ai bien étudié, je peux y arriver.
Je continue, je suis capable	Si je me trompe, je recommence.
Je suis ici pour apprendre	Mes amis font des erreurs et je les aime quand même
Un numéro à la fois	
Je réussis souvent	

Les pensées poisons

Les autres sont meilleurs	Tout le monde est capable, mais pas moi
Je ne comprends rien	Je suis poche
Je suis nul	Même un vers de terre ferait mieux que moi
Je vais faire rire de moi	Je ne gagne jamais
Je ne suis pas capable	Je ne suis jamais choisi
Je vais avoir Zéro	Je perds toujours
Mes réponses ne sont jamais bonnes	
Tout le monde me regarde	