

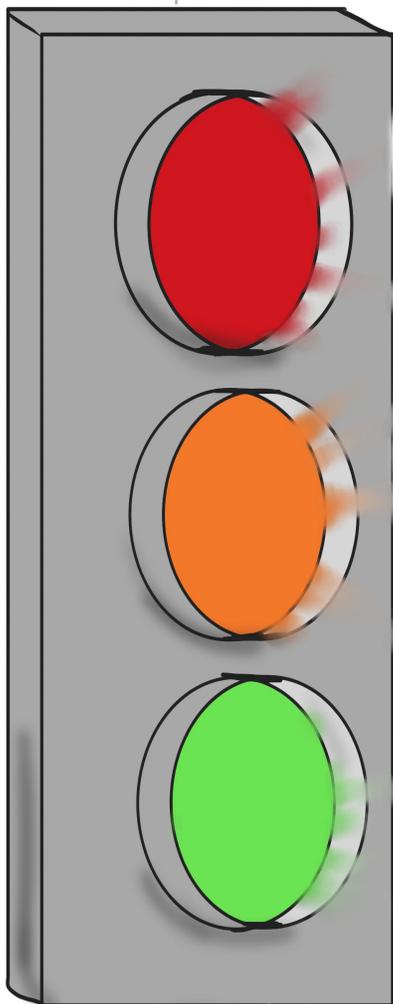
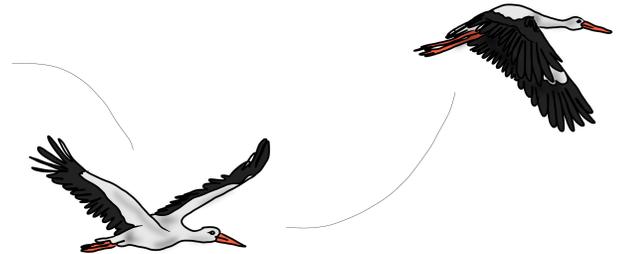
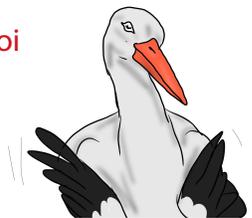


Bonjour, je suis le professeur Cigogne. Les cigognes blanches, comme moi, passent leurs hivers en Afrique et leurs étés en Europe. Pendant le trajet, nous n'aimons pas survoler la Mer Méditerranée. Nous préférons passer par le Levant ou le détroit de Gibraltar. C'est une question de choix. Lorsque situation complexe, émotionnelle ou problématique se présente, j'aime penser à un feu tricolore.

Voici ma situation complexe : Je suis en train de voler avec mon groupe et certains d'entre eux choisiront d'aller à Gibraltar et d'autres de passer par le "Levant ?" Mes cousins me demandent ce que je ferai. Je deviens nerveux. Imagine un feu tricolore :

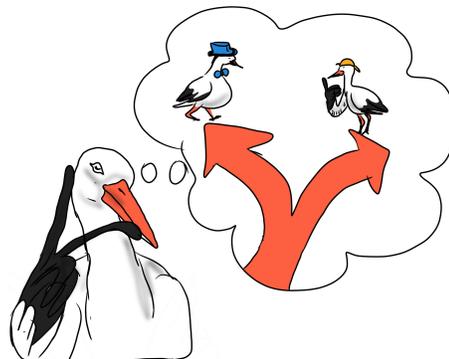
## ARRETE toutes tes activités et calme toi

L'étape " arrête" met en jeu les compétences d'inhibition en créant une routine dans laquelle l'inhibition est utilisée en premier.



## REFLECHIS

L'étape "réfléchis" permet d'élaborer plusieurs plans.



- sur comment tu te sens ou sur la difficulté de ton problème

Je suis anxieux de ne pas prendre la bonne décision et de ne pas aimer le voyage, qui est très long.

- sur comment tu veux réagir ou sur ce que tu prévois

Je prends toujours la route de l'Est, comme la plupart d'entre nous.

- A toutes les conséquences possibles de cette action et si c'est cela que tu veux.

Mon oncle Weno prend la route de l'Est. Il m'embarrasse toujours devant les autres car il raconte des histoires sur moi lorsque j'étais un bébé.

- Si ce n'est pas ce que tu veux, quelles sont les solutions et les actions alternatives ?

Prendre l'autre route pour la première fois. La plupart de mes amis ne prendront pas cette route mais mon cousin Joky sera avec moi et il est très amusant.



AGIS une fois que tu as choisi la solution, tu peux agir.

Au revoir les amis, on se voit de l'autre côté.