



Les scénaristes ou connais-tu tes petites voix intérieures ?

Le métier de scénariste consiste à créer des histoires. On sait très bien que ces scénarios ne sont pas toujours réalistes et que, parfois, il est même difficile d'y croire. La même chose se produit avec tes petites voix intérieures : les scénarios qui se déroulent dans ta tête ne sont pas nécessairement réalistes. Si je me dis que je suis nul dans absolument tout, est-ce vraiment possible selon toi ? Est-ce réaliste ?

Il est fort possible que tu aies le goût de répondre oui mais, pense à tes bons coups, la fois où tu as été fier de toi ou qu'une personne t'a félicité pour quelque chose !



SCÉNARISTE	RÔLE	SCÈNE
CATASTROPHO	Il adore les histoires exagérées ! Tous ses scénarios amplifient des détails qui deviennent de grosses montagnes ; seul le pire peut arriver !	Tout le monde m'a félicité pour mon exposé oral, sauf mon prof. C'est donc que ce n'était vraiment pas bon.
LE GÉNÉRALISTE	Il a tendance à ne voir que le négatif dans toutes les situations. Pour lui, si quelque chose s'est mal déroulé une fois, c'est certain que ce sera la même chose la prochaine fois !	J'ai échoué à cet examen, je vais échouer à tous les autres.
L'HOMME EN NOIR	Il est toujours dans les extrêmes . Il n'y a pas de nuances dans ses histoires. Tout est blanc ou noir ; tout va bien ou mal !	Ma maquette pour le cours d'arts plastiques n'est pas parfaite alors elle est nulle.
NOSTRADAMUS	Il prédit toujours le pire sans avoir de preuves réelles de ce qu'il avance...	C'est sûr que je vais échouer à mon examen d'histoire, je n'ai aucune chance de réussir.
L'ÉTIQUETTEUR	Il crée des personnages qui se sentent responsables de choses qui n'ont pas de lien avec eux . En plus, ses personnages s'en veulent et se traitent de tous les noms sans raisons !	Ma prof est de mauvaise humeur. Qu'est-ce que j'ai bien pu dire, encore ? Je suis vraiment maladroit !
LE SÉVÈRE	Il a des attentes très élevées envers lui-même . Si l'un de ses films connaît un grand succès, ce n'est pas grâce à lui mais s'il connaît un échec, c'est de sa faute à tout coup !	J'ai eu une bonne note dans l'examen de français, mais il était trop facile ! J'ai eu une mauvaise note dans l'examen de mathématiques ; c'est normal, je suis stupide.



SOURCE :

Association canadienne pour la santé mentale, Montréal. Ma vie, c'est cool d'en parler – Guide d'activités pédagogiques, 2013.

Adapté par la Direction de la santé publique, CISSS des Laurentides