

**Je ne peux pas contrôler**

**Le passé**

Ce que les autres pensent

Ce qui se passe à l'autre bout  
du monde

**Je peux contrôler**

**Mes paroles**

Mes interprétations

L'importance que je donne aux choses

Où je porte mon attention

**Mes réactions face aux émotions**

Ce en quoi je crois

**Ce que j'écoute**

Ce que j'apprends de mes erreurs

**Les aides que j'apporte**

Ce que je fais

**Découvrir et utiliser mes forces**

Prendre soin de moi

**Mes efforts**

**Les accidents**

**Les jugements  
d'autrui**

Les choix des autres

Le bruit ambiant

**La météo**

**Les émotions des autres**

Mes goûts