

Développer un état d'esprit optimiste

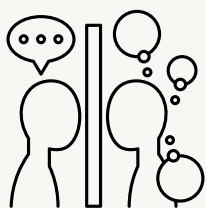
Quand on croit que la situation est provisoire et modifiable, on se sent dynamisé et on peut trouver une façon de la changer. Identifier les facteurs qui ont contribué à un problème en particulier permet de le résoudre en se focalisant sur les aspects qu'on peut contrôler.



3 dimensions de l'optimisme

- temporaire (la cause de l'échec est modifiable ou transitoire)
- ciblée (la cause de l'échec ne touche que quelques situations)
- impersonnelle (la cause est liée à des circonstances particulières)

Capter les pensées et identifier la "petite voix" qui dit des choses négatives



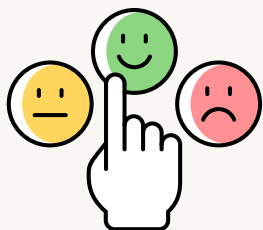
- des mots d'exagération et des mots limitants : jamais, toujours,
- des adjectifs enfermants : nul, pas à la hauteur...,
- des superlatifs du type horrible, pire,
- des affirmations infondées : je suis sûr que..., c'est de ma faute...

Évaluer les pensées automatiques



- Reconnaître que les choses qu'on se dit à soi-même ne sont pas nécessairement exactes.
- Apprendre à voir les croyances comme des hypothèses qui doivent être vérifiées : recueillir et examiner des preuves afin de déterminer la véracité des croyances.

Interrompre la chaîne d'explications négatives en insérant une nouvelle explication plus objective et constructive.



- Trouver toutes les preuves qui étayent la croyance pessimiste initiale,
- Trouver des preuves qui contre balencent cette croyance.
- Trouver du pouvoir d'action

Évaluer les probabilités pour établir des plans d'attaque



- Quelle est la pire chose qui pourrait arriver ?
- Citer une chose qu'il est possible de faire pour empêcher le pire.
- Quelle est la meilleure chose qui pourrait arriver ?
- Citer une chose à faire pour que le meilleur se produise.
- Quelle est la chose qui a le plus de chances de se produire ?
- Que faire si la chose la plus probable se produit ?