Exercice : *Comment modifier mes pensées qui nuisent à mon bien-être?*

1. Cible une situation où tu as eu une pensée qui était distortionnée (2 + 2 = 9), qui ne représentait pas la réalité, et qui a eu un impact négatif en toi (et peut-être même autour de toi).
2. Identifie cette pensée irrationnelle et viens l'inscrire dans la case associée ici-bas, à droite, entre les guillemets.
3. Inscris dans la case du dessous les émotions et sentiments que cette pensée a alors occasionnés en toi.
4. Précise ensuite les réactions, les comportements que tu as eus une fois avoir ressenti ces émotions.
5. Observe avec recul, sans te juger, cette chaîne causale qui relie tes pensées, tes émotions et tes comportements. Ce sont souvent nos pensées qui entraînent nos émotions puis nos comportements en une suite logique…
6. Reviens maintenant à la situation que tu as vécue et cible les faits de ce qui est arrivé bien réalistement. Inscris ces faits de manière résumée dans la case centrale toute en haut.
7. Refais maintenant les étapes 2-3-4-5 en ciblant la pensée rationnelle (2 + 2 = 4) qui est plus ajustée à la situation et qui ressort objectivement en toi en fonction des faits que tu as vécus.
8. Compare avec bienveillance, observe sans te culpabiliser, ce que tu aurais pu vivre (colonne de gauche) versus ce que tu as réellement vécu dans cette situation (colonne de droite) et ce qui origine de tes pensées.

Une modification de pensée à la fois… vers un plus grand bien-être « réel » en soi.

Événement ou situation

(faits seulement)

« » **2+2=4**
(pensées rationnelles)

↓

← Pensées →

« » **2+2=9**
(pensées irrationnelles)

↓

(émotions appropriées)

← Émotions → Sentiments

(émotions inadéquates)

↓

(comportements appropriés)

← Comportements →

(comportements inadéquats)

Exercice inspiré et expression du « 2+2=9 » empruntée à Danie Beaulieu, psychologue. http://www.academieimpact.com/fr