



CLE : Identifier ses « Pensées Polluantes »

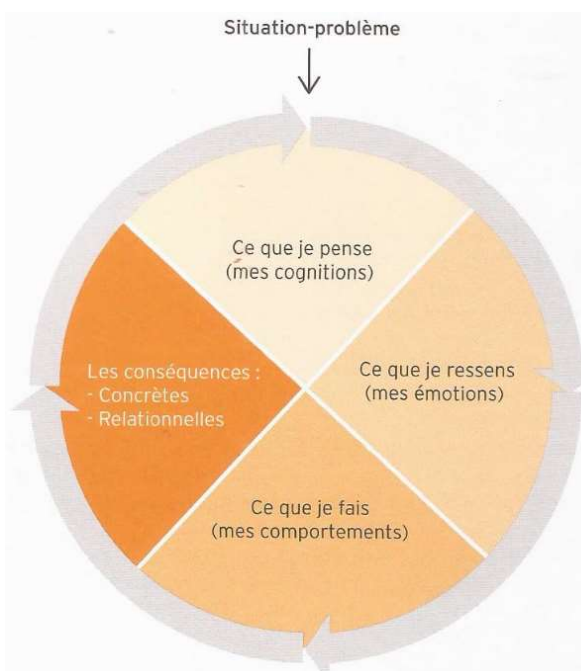


PRINCIPE : « Ce que je pense nourrit ce que je ressens, ce qui nourrit ce que je fais, ce qui implique des conséquences et renforce donc ce que je pense (sur moi-même) ». Cf. schéma ci-dessous.

Et si nous décidions d'inverser la tendance ?

OBJECTIFS DE LA CLE :

- Accéder à ses **pensées négatives**, celles que l'on s'impose à soi-même et qui ont une **influence négative** (notamment sur l'inconscient).
- Les identifier puis décider d'agir et d'**inverser** celles qui ne sont pas bonnes et utiles pour soi !



A NOTER :

Nous avons en général trop peu conscience des pensées qui nous traversent l'esprit et de leur impact. Comme chaque outil, cette clé n'est pas une « baguette magique » permettant de regagner immédiatement une pleine confiance en soi, uniquement en changeant la nature de ses pensées vis-à-vis de soi-même ! Il s'agit d'un **exercice à reproduire le plus souvent possible**, afin qu'il devienne un automatisme et afin de prendre conscience de l'impact de ces pensées. Une véritable **prise de conscience** peut avoir lieu au travers de cet exercice, surtout s'il est réalisé à l'écrit.

Enfin, il est nécessaire de **prendre le temps** de se poser et d'accepter que les réponses puissent ne pas venir tout de suite. Dans ce cas, y revenir à un autre moment !

CAS PRATIQUE : « Faire une présentation en public »

| Situation passée | Situation future |
|--|--|
| Quelles ont été mes pensées ? | Quelles pensées je souhaite avoir ? |
| Quelles ont été mes émotions, mes sensations ? | Que puis-je projeter comme émotion et sensation pour cette situation ? |
| Quel a été mon comportement ? Quels actes ai-je posés ? | Quel comportement je souhaite avoir ? Quels actes je souhaite poser ? |
| Quelles ont été les conséquences concrètes et relationnelles de mon comportement et de mes actes ? | Qu'est-ce que je souhaite comme conséquences concrètes et relationnelles de mon comportement et de mes actes ? |



| Situation passée | Situation future |
|--|--|
| (Avant la présentation) Je suis très mauvais pour m'exprimer en public, très souvent je suis incapable d'avoir un discours clair et je perds tous mes moyens. | Faire une présentation en public est une compétence que je souhaite développer. Je me suis préparé au mieux et voici une opportunité de m'exercer, d'apprendre et de progresser. Je fais de mon mieux. |
| (Avant la présentation) J'étais stressé et j'avais peur. | Je souhaite être détendu et dynamique. |
| (Pendant la présentation) J'ai bafouillé et j'ai tremblé. | Je souhaite m'exprimer clairement et de façon posée et calme. |
| Ça n'a pas été un moment agréable pour moi et mes messages n'ont pas été compris par le public. | Je veux que ce soit un moment agréable et que les messages que je souhaite passer soient compris. |

