

OUTIL : LES PENSÉES ALTERNATIVES

Pour prendre du recul sur une situation, il nous est possible d'imaginer ce que nous pourrions penser d'autre que ce qui nous vient spontanément (conditionnellement !) à l'esprit.

1. Décrire la situation stressante, perçue comme complexe, angoissante, déstabilisante...
2. Constaté le niveau de stress associé à la situation sur une échelle de 1 (-) à 10 (+)
3. prendre conscience des pensées et commentaires automatiques associés à la situation.
4. Imaginer les pensées « alternatives » rationnelles et farfelues, en utilisant le mode mental adaptatif. Il n'est pas question ici de trouver la solution mais juste de trouver une autre façon d'aborder la situation plus sereinement.

Les questions à nous poser sont telles que :

- Que puis-je penser d'autre ?
- Si je me mettais à la place de l'autre ?
- Que penserait quelqu'un d'autre ?
- Qu'est-ce que j'en penserai dans un autre contexte ?
- Qu'est-ce que j'en penserai dans 10 ans ?
- ...

5. Observer le ressenti, le niveau de stress, après l'exercice

Explication : La pensée alternative permet d'ouvrir la façon de voir les choses et de recolorer de manière plus positive les commentaires internes automatiques, associés au vécu de la situation stressante.

L'objectif de l'exercice consiste à se détacher de ces commentaires négatifs en en imaginant d'autres, sur la base d'un questionnement amenant des réponses, plus détachées, plus curieuses, plus rationnelles ou même plus farfelues.