

# Parcours ADOPTIMISME

## Discussion intérieure

Pour économiser de l'énergie et gagner du temps, **mon cerveau analyse très vite** plein de choses en même temps, de manière automatique

Du coup, parfois, il peut **passer à côté de certaines infos importantes** sans s'en rendre compte

Et ça peut avoir un gros impact sur ce que je ressens et ce que je fais.

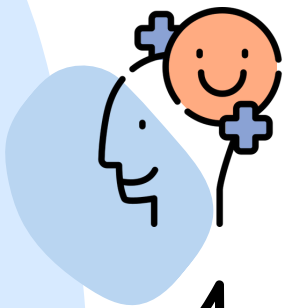
### Par exemple :

Si je perds au tennis, ou si je rate un contrôle, et que j'oublie toutes les fois où j'ai plutôt réussi, mon cerveau peut faire un raccourci et se dire que "Je suis nul-le".

Du coup, je me sens mal, je suis triste et j'ai honte, et j'ai envie d'abandonner.

Mais si je fais **attention** aux infos que mon cerveau a oubliées, je peux lui faire entendre raison et **le faire changer un peu d'avis !**

je veux voir ça de plus près



# Parcours ADOPTIMISME

## Discussion intérieure

1

J'identifie la pensée qui a un effet négatif sur moi  
par exemple : *Je suis nul-le, J'y arriverai jamais...*



2

**Les preuves POUR ma pensée**

Je trouve  
les arguments **pour**,  
en faveur de cette pensée

par exemple : *J'ai raté cette fois*



3

**Les preuves CONTRE ma pensée**

Je trouve  
les arguments **contre**,  
opposés à cette pensée

par exemple : *J'ai bien réussi la fois d'avant  
On m'a déjà dit que j'étais bon-ne...*



4

**Bilan**

Dans l'ensemble, je peux en conclure que...



par exemple : *Je ne suis pas mauvais-e et je peux encore progresser, je réussirai encore*