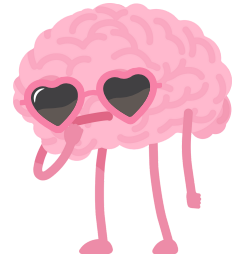


Parcours ADOPTIMISME

Les pièges de pensée les reconnaître pour les gérer



Il existe différents types de " filtres " :

la Boule de cristal

quand mon cerveau fait comme s'il pouvait prédire l'avenir

Je vais rater c'est sûr

le Télépathe

quand il fait comme s'il savait lire dans les pensées des gens

Ils sont en train de me juger c'est sûr

l'Exagérateur

quand il exagère l'importance, la gravité de quelque chose

J'ai raté 1 exercice, c'est la fin du monde

le Minimiseur

quand il diminue l'importance de quelque chose

J'ai réussi le contrôle, mais c'est parce que c'était facile, tout le monde a réussi

le Généralisateur

quand il fait des généralités à partir d'un exemple

J'ai raté ce contrôle, je rate tout le temps de toute façon

le Raccourci

quand il fait un lien pas vraiment logique entre 2 choses

Le prof m'a regardé-e pendant le contrôle, c'est que j'ai raté c'est sûr

le Portier mal informé

quand il ne prend en compte que certaines infos et " ferme la porte " aux autres

*Je suis un-e raté-e.
Lui/elle c'est un-e débile.*

le Binaire

quand il voit les choses en noir-ou-blanc, comme s'il n'y avait que 2 possibilités opposées

Dans la vie, soit on rate complètement, soit on réussit parfaitement.

l'Etiqueteur

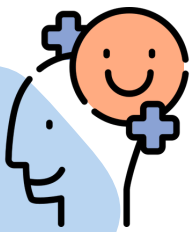
quand il met une étiquette sur moi ou sur les autres à partir d'un seul comportement

*Je suis un-e raté-e.
Lui/elle c'est un-e débile.*

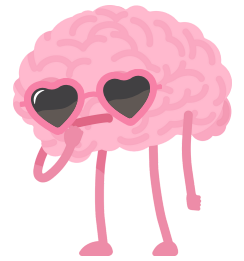
le Blâmeur

quand il m'accuse moi ou qu'il accuse les autres, alors qu'on n'est pas responsable

- *J'ai raté le contrôle à cause de mon frère/ma soeur qui m'a saoulé-e hier soir.*
- *Mon frère/ma soeur a raté son contrôle parce que je l'ai embêté-e hier soir.*



Parcours ADOPTIMISME



Les pièges de pensée les reconnaître pour les gérer

1 Et moi, quels sont les filtres que mon cerveau utilise souvent ?
Je repère mes "pensées piégées" qui reviennent le +

→ 2 Je n'ai plus qu'à la transformer
en pensée + juste et + aidante !

l'Emotionnel

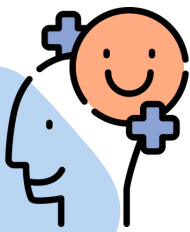
la Boule de cristal

le Personnalisateur

l'Exagérateur

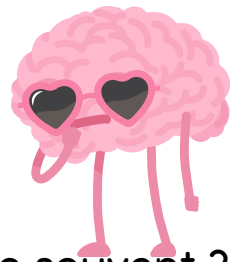
le Minimiseur

l'Etiqueteur



Parcours ADOPTIMISME

Les pièges de pensée les reconnaître pour les gérer



1 Et moi, quels sont les filtres que mon cerveau utilise souvent ?
Je repère mes "pensées piégées" qui reviennent le +

2 Je n'ai plus qu'à la transformer
en pensée + juste et + aidante !

le J'y-peux-rien

le Télépathe

le Portier mal informé

le Raccourci

le Binaire

le Généralisateur

le Blâmeur
