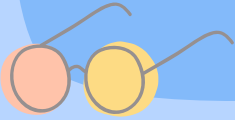


le pouvoir des pensées

INTERPRÉTER DIFFÉREMMENT

une autre manière de voir les choses serait ...

ça me permet aussi d'apprendre que ...



ce n'est peut-être pas si grave, parce que ...

c'est peut-être aussi positif, parce que ...



si ça arrivait à un-e ami-e, j'aurais envie de lui dire ...

M'ENCOURAGER
en me disant ...

ME RASSURER
en me disant ...



DÉFUSIONNER

ce n'est pas parce que je pense ou ressens ça que c'est vrai

les émotions et les pensées ne commandent pas mes actions





le pouvoir des pensées (suite)

ME RAPPELER QUE CE QUI COMPTE
c'est ...



UNE PENSÉE UTILE
ça m'aiderait de me dire que ...

ACCEPTER



C'est OK d'avoir des émotions ou pensées négatives, elles sont normales et pas dangereuses

D'autres peuvent penser ou ressentir des choses similaires

ME FÉLICITER
en me disant que ...



car je peux être fier-ère de ...

PENSER À AUTRE CHOSE

quoi :

comment :



les autres sont là aussi

DEMANDER DE L'AIDE

à ...

pour ...

DEMANDER L'AVIS

de ...



ME CONFIER/EN PARLER

à ...

en disant que ...



MÉDIATEUR

Faire intervenir une personne neutre

qui :

FAIRE AVEC

qui :





le pouvoir des actions

MODIFIER LA SITUATION DE DÉPART

je peux changer :

comment m'y prendre :



ME PRÉPARER

quand - où :

comment :

M'ENTRAÎNER

quand - où :

comment :



ME VISUALISER / m'imaginer en train de faire l'action de ...

POUR ME RÉCOMPENSER

je pourrais ...



POUR COUPER LA POIRE EN 2

je pourrais ...



ME RELAXER

une vidéo

une musique

un antistress

RESPIRER

lentement

inspirer 3/5 sec

expirer 3/5 sec

STOP

Temps de pause

Observer

Poursuivre



DÉCHARGER

une activité physique :

crier, frapper dans un oreiller

contracter mes muscles 10 sec



DEMANDER DES RETOURS

à ...

3, 2, 1... COMMENCER

me lancer,
sauter à l'eau



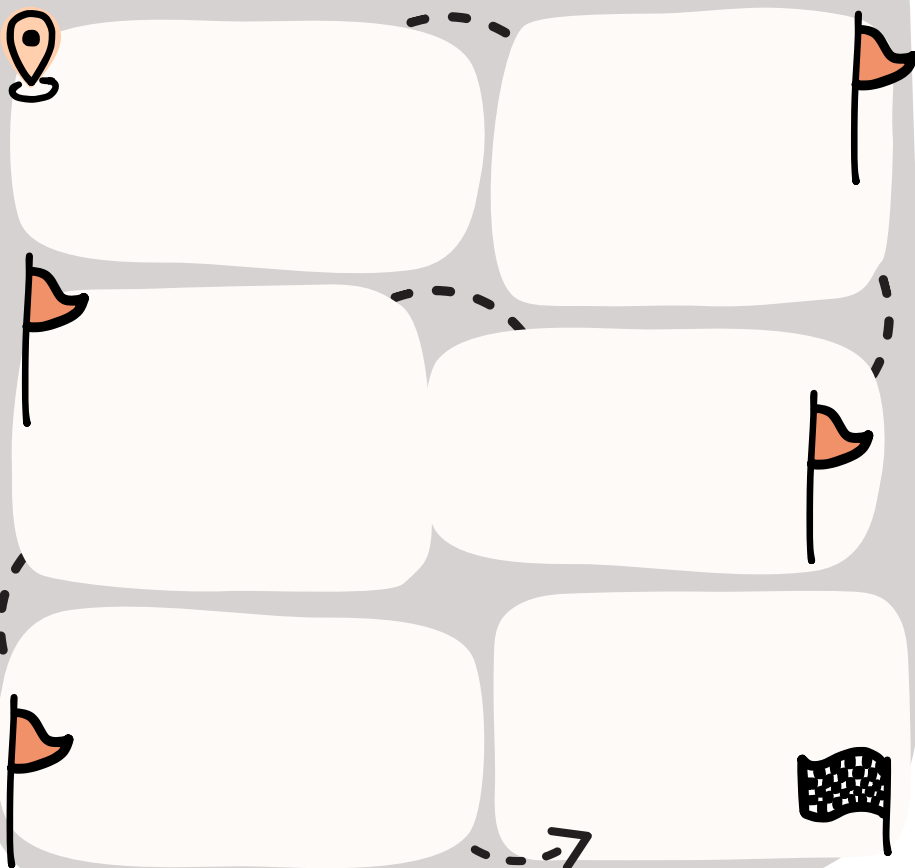
REFORMULER L'OBJECTIF

je pourrais plutôt ...

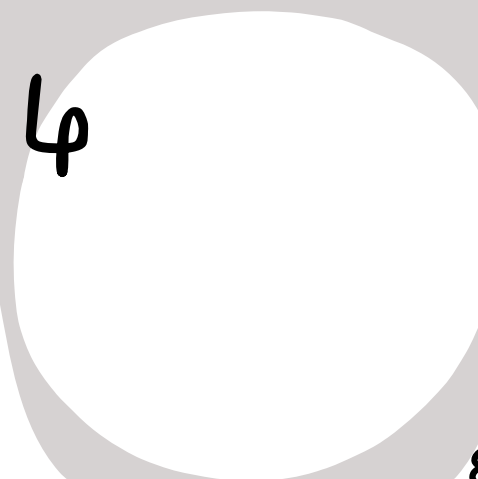
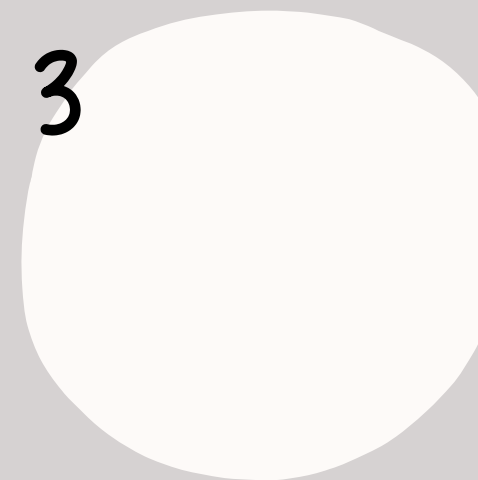
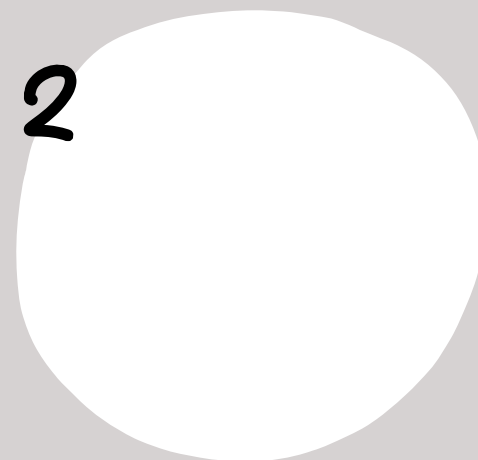
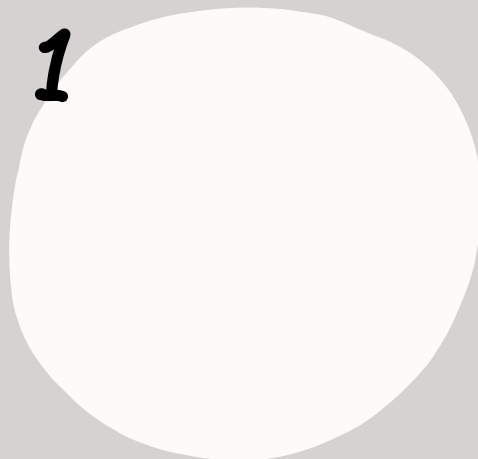


le pouvoir des actions (suite)

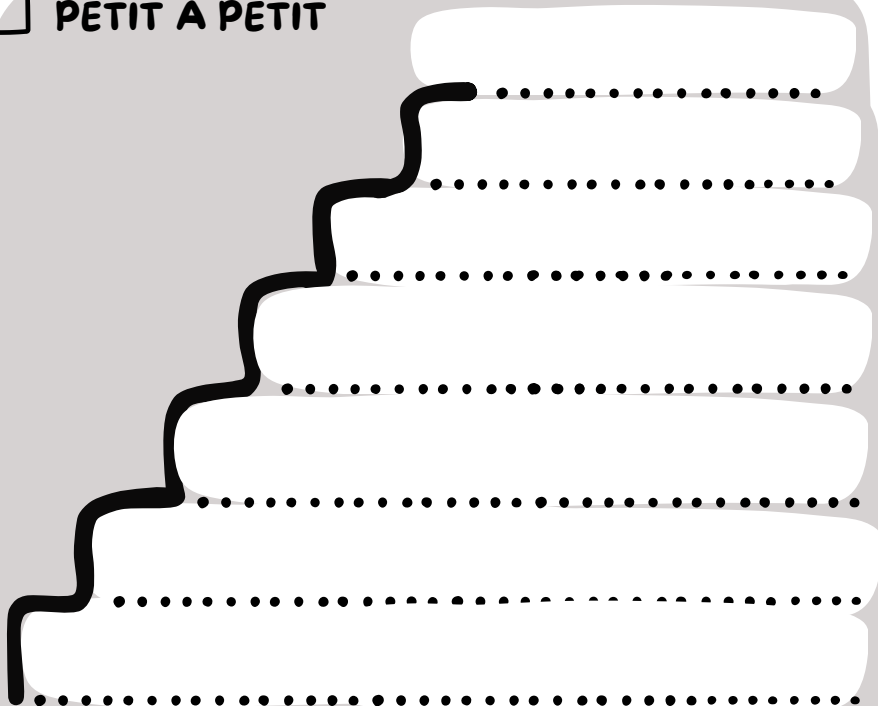
DÉCOUPER EN ÉTAPES



DÉCOUPER EN MICROOBJECTIFS



PETIT À PETIT



LE PLUS PETIT PAS POSSIBLE





pour interagir efficacement

M'EXPRIMER

je me sens ...

car ...

je voudrais ...

car ...



ENQUÊTER

j'aimerais mieux comprendre ...

est-ce que tu peux m'expliquer ...

?



M'EXCUSER

je suis désolé-e de / pour ...

je te demande pardon pour ...

EMPATHIE

je comprends que ...

je me sens ...
que tu ...



MERCI

pour ...

d'avoir écouté, fait un effort, ...

ça me touche que tu ...



PROPOSER

on pourrait ...

est-ce que tu serais d'accord pour ...

?



COMPROMIS

solution "gagnant-gagnant" / 50-50 :

je suis prêt-e à ...

DISPONIBILITÉ

quand serais-tu disponible pour parler de ...

?

je ne me sens pas disponible pour en parler maintenant, est-ce qu'on pourrait plutôt en discuter ...

?

LE NON-VERBAL

utiliser :

mes gestes

mon ton, ma voix

mon visage



PSYCHOSCOPE -MIROIR

déclencheur la place de π de pi

émotions sensations

pensées

actions



d'autres idées de stratégies

