

# CHANGEMENT PROGRESSIF DE PENSÉE AUTOMATIQUE

La pensée automatique est une façon de s'adapter, qui se fait par comparaison à une expérience vécue.

Le stress est un surinvestissement de la mémoire.

Modalité :

1)- Identifier la pensée automatique

2)- Déstabiliser la croyance dans la pensée automatique:

- quelles sont les preuves concrètes en faveur de ce que pense la personne?
- quels autres sens peut-elle donner à la situation?
- Si sa pensée automatique est vraie, est-ce si grave?

On arrive ainsi à un ramollissement progressif de la pensée automatique.

NB : l'émotionnel contrôle le rationnel

Avec le tableau qui suit, procéder ainsi :

- Jour 1 : faire remplir les 5 cases avec la personne et laisser en l'état, sans commentaire
- j.2 on reprend ou faire reprendre à la personne, chez elle (cadrer au besoin sur la tenue d'engagement sur les 21 jours qui suivent pour une meilleure pérennisation de l'exercice) toujours sur la même situation avec les évaluations qui vont évoluer et mener de cette façon la personne dans le développement de sa créativité et donc petit à petit vers une meilleure estimation de sa situation

Lui faire exprimer les conséquences de façon sensorielle et laisser dormir

Ainsi de suite sur les 21 jours: alors la pensée automatique perd de son impact dominant; la personne aura plus de capacité à faire face et gagnera plus d'estime, d'amour et de confiance en soi .

Par cet exercice, la personne confie à son inconscient la mission de régler la problématique.