

Bonjour Team France,

Merci à tous ceux qui ont participé à notre appel Zoom du 7 mai.

Nous avons poursuivi notre discussion sur l'optimisme appris et comment utiliser l'analyse de notre explication des différents événements de la vie pour créer plus de positivité et de meilleurs résultats de vie.

Nous avons examiné trois techniques de la thérapie cognitivo-comportementale qui peuvent aider n'importe qui à améliorer sa façon de gérer ses propres schémas de pensée.

Les trois techniques sont:

### 1. Reconnaissez vos pensées automatiques.

Il est avantageux de prendre conscience des pensées que vous avez immédiatement après qu'un événement se soit produit dans votre vie. Surtout les événements que vous pourriez percevoir comme étant négatifs, inconfortables ou bouleversants. Le fait de remarquer que vous avez ces pensées vous aidera à réfléchir ensuite à la pensée elle-même et à prendre des décisions sur la pensée et son utilité.

### 2. Dispute la pensée avec différentes explications.

En pensant à la pensée automatique que vous avez eue, vous pourriez décider de vous l'expliquer différemment. Peut-être que vous voyez les choses de manière permanente et que vous pourriez les décrire de manière à les rendre plus temporaires. Peut-être pensez-vous en termes universels lorsque penser à l'événement de manière plus spécifique pourrait être moins bouleversant. La considération de différentes explications peut vous aider à contester la pensée automatique d'origine.

### 3. Reconnaître et remettre en question les croyances sous-jacentes possibles.

Une dernière étape aidera à créer de moins en moins de pensées automatiques qui seront moins utiles dans votre vie. En réfléchissant aux croyances qui auraient pu provoquer la pensée automatique, vous pouvez commencer à la remplacer par une nouvelle croyance, plus utile ou habilitante. Cela pourrait être une façon de vous voir ou de voir le monde que vous souhaitez ajuster ou changer. Il s'agit généralement d'un processus plus long et peut prendre plus de temps pour être efficace.

Veillez utiliser ces trois étapes au cours de la semaine prochaine. Voyez si vous pouvez identifier quand vous avez une pensée automatique bouleversante ou gênante, puis effectuez les étapes suivantes.

De plus, pour la prochaine fois, veuillez répondre au quiz sur la façon dont vous pourriez vous expliquer les événements de la vie. J'enverrai une clé qui vous aidera à le marquer. Nous discuterons de vos résultats la prochaine fois et de ce que les résultats pourraient signifier pour la façon dont vous avez tendance à aborder les bons ou les mauvais événements qui se produisent dans votre vie.

Zoom suivant

Date: 14 mai

Heure: 21h00, heure de Paris

Lien de zoom: <https://zoom.us/j/240599164>

À bientôt!

Jeff