

# Pistes de changement positif du comportement

## **Améliorer les comportements avec les autres**

- > critiques constructives et efficaces
- > feed-back sur la qualité du travail
- > compliments justifiés et sincères
- > renforcement positif
- > émotion positive

## **Qu'est-ce qu'une critique efficace ?**

- > portant sur le travail
- > immédiate
- > intégrant une dimension émotionnelle
- > exprimée dans une optique de résolution de problème

## **Changer de discours intérieur**

1. Prendre conscience de son discours intérieur
2. Réduire l'aspect négatif de son discours intérieur

## **A/Changer les erreurs de pensée**

- > Les erreurs de logique
- > L'inférence arbitraire
- > L'abstraction sélective
- > La généralisation
- > La personnalisation
- > Le raisonnement binaire
- > La maximalisation du négatif et la minimalisation du positif

## **B/ Remise en question des pensées**

- > Discuter les pensées
- > Se poser les bonnes questions
- > Implanter des pensées rationnelles

## Changer de discours intérieur

### Le travail sur les pensées

Situation	Pensée automatique	Emotion produite	Pensée alternative	Conséquences de la nouvelle pensée
On me contredit lors d'une réunion	« Il fait ça pour m'ennuyer »	Anxiété Colère	« Il a le droit de donner son point de vue »	Moins déstabilisé. Je lui réponds de façon moins agressive
J'ai des difficultés à terminer un rapport difficile	« Je n'y arriverai jamais » « je suis de moins en moins bon »	Inquiétude Démoralisation	« Ce n'est pas la première fois que j'ai un travail difficile et je m'en suis toujours sorti »	Plus serein. Je m'organise pour faire ce travail correctement

### C/ Les étapes de la gestion psychologique des pensées

1. Prendre conscience des pensées automatiques négatives
2. Comprendre que les émotions pénibles sont le fruit de ces pensées négatives
3. Soumettre les pensées à la critique
4. Élaborer des pensées moins négatives
5. Implanter progressivement de nouvelles pensées positives

### D/ Changer les croyances profondes

- > performance
- > autonomie
- > estime de soi
- > approbation
- > vigilance
- > **Transformer les exigences en préférences**

### S'affirmer en sachant dire NON

#### Les règles :

- > Exprimer clairement le refus
- > Exprimer sa position (sans se noyer dans les justifications)
- > Comprendre l'autre et le lui signifier
- > Savoir persister dans son refus (technique du « disque rayé »)
- > Conclure positivement