

Schémas de pensée - sortir du critique intérieur

Fiche de mise en pratique extraite de l'article

Article d'origine : <https://www.universdusavoir.fr/schemas-de-pensee/>

1 - Décontaminer le mental

La pensée critique qui tourne dans ma tête :

L'émotion associée :

Qu'est-ce qui relève peut-être de l'amplification ou de l'imagination ?

2 - Séparer faits et interprétation

Les faits observables - ce qu'une caméra pourrait constater :

Mon interprétation / le sens que j'ajoute :

3 - Suspendre le verdict

Quelle conclusion précipitée suis-je tenté de tirer ?

Quelle formulation provisoire serait plus juste ?

Schémas de pensée - sortir du critique intérieur

4 - Reformuler mes autoverbalisations

La phrase globale et dure - par exemple toujours, jamais, nul...

Une version plus précise, limitée à ce qui s'est réellement passé :

5 - M'entraîner à froid puis à chaud

Une situation calme où je peux m'entraîner d'abord :

La situation plus chargée où je veux ensuite appliquer la méthode :

6 - Une critique précise et constructive

Ce que j'accepte globalement chez moi, même si je veux progresser :

Le point précis à améliorer :

L'action constructive que je choisis maintenant :

Pas de double peine : ne te reproche pas d'avoir ruminé. Reviens au fait et à l'action.