

Workbook : les schémas de pensée

La santé psychique présente divers aspects, et peut être promue au quotidien par différentes méthodes et stratégies. L'une d'entre elles consiste à transformer les schémas de pensée négatifs en schémas positifs. Par petites étapes, le présent manuel vous aidera à identifier et à reconsidérer vos propres schémas. En outre, il vous proposera des solutions pour influencer ceux-ci favorablement.

Sommaire

Mes propres schémas de pensée	2
Faire évoluer sa manière de penser	3
Pensée positive	4
Veiller d'abord à ses propres besoins	5
Relever de nouveaux défis.....	6
Gestion des échecs	7
S'inspirer de modèles	8

Ce manuel est conçu de manière à ce que toutes les unités puissent en principe être traitées de manière indépendante les unes des autres. Nous vous conseillons toutefois de commencer par la première : « Mes propres schémas de pensée ». Le temps nécessaire pour chaque unité s'élève à 5-10 min. environ (y compris autoréflexion).

Faire évoluer sa manière de penser

Les schémas de pensée négatifs peuvent avoir des répercussions sur l'humeur et le comportement. Il faut toutefois du temps, de la patience et un certain effort pour les faire évoluer positivement.

1. **Prise de conscience** : la première étape consiste à prendre conscience de ses propres schémas de pensée. Soyez attentif/ve aux pensées négatives ou néfastes qui reviennent régulièrement, et notez-les si nécessaire.
2. **Analyse** : prenez le temps d'observer si ces pensées négatives sont réellement légitimes et utiles. Souvent, elles sont biaisées ou fondées sur de simples suppositions. Essayez d'adopter un autre point de vue et de développer des idées plus objectives.
3. **Reformulation** : dès que vous avez identifié des pensées négatives, essayez de les reformuler en termes positifs ou neutres. A cette fin, cherchez des éléments ou arguments susceptibles de réfuter vos pensées négatives.
4. **Affirmations positives** : la répétition d'affirmations positives aide le subconscient à se concentrer sur des schémas de pensée positifs. Choisissez pour cela des assertions susceptibles de renforcer votre confiance en vous et votre optimisme.

Il est important de garder à l'esprit que l'évolution des schémas de pensée est un processus continu, qui nécessite de l'exercice et de l'endurance.



Lequel de vos schémas de pensée négatifs souhaitez-vous faire évoluer ? A l'aide des stratégies proposées, comment pourriez-vous le transformer ?

S'inspirer de modèles

Les êtres humains sont des animaux sociaux, raison pour laquelle un environnement social stable est également important pour la santé psychique. Il est avéré que les personnes qui prennent le temps de cultiver leur cercle d'amis sont plus heureuses. L'entourage et les modèles peuvent influencer de différentes manières nos propres schémas de pensée.

1. **Sécurité et appui** : un environnement stable offre à la fois sécurité et appui. Les personnes qui se sentent protégées et épaulées par leur entourage arrivent mieux à se détendre et à évacuer le stress.
2. **Soutien social** : un environnement stable permet de bénéficier d'un soutien social. La présence d'appuis relationnels, que ce soit dans la vie professionnelle ou privée, peut aider à mieux gérer les défis et à surmonter les périodes difficiles.
3. **Modèles et influences positives** : les modèles positifs sont sources d'inspiration et contribuent au développement de comportements et de schémas de pensée positifs. Si l'on est entouré de personnes susceptibles de nous montrer comment bien gérer les difficultés ou les défis, on peut prendre exemple sur elles et s'améliorer.
4. **Développement de l'identité** : les modèles jouent un rôle important dans le développement de notre identité. Il est plus facile de développer une bonne image de soi et des schémas de pensée positifs avec de bons exemples sous les yeux.

De manière générale, un environnement stable et des modèles positifs aident à se sentir en sécurité, soutenu et inspiré. Cela peut renforcer la santé psychique, et ainsi aider à mener une vie remplie et heureuse.



Qui est votre modèle ? Dans quelle mesure vous aide-t-il à développer des schémas de pensée positifs ?
