



FORMULAIRE DE CONFRONTATION DES IDÉES

www.mindsetreussite.com



Le formulaire de confrontation est un outil que vous utiliserez régulièrement voire quotidiennement au début. Il vous permettra de prendre une nouvelle habitude : écouter votre discours intérieur – soit ce que vous vous dites mentalement lorsqu'une émotion vous submerge. Il vous permettra de faire le point sur les idées qui vous passent par la tête. Le but visé est de cerner ces idées pour ensuite les remettre en question.

La définition du mot « **confrontation** », dans ce contexte, prend le sens de remise en question des idées qui surgissent au moment où l'événement se produit ou lors d'un contact avec quelqu'un. A noter, on utilise ce formulaire seulement dans le cas d'émotions désagréables. Lorsqu'on est heureux...on n'a pas besoin d'analyser ce qu'on se dit, bien évidemment, on a juste à profiter de la vie !

Il est important de garder sous la main des photocopies de ce formulaire. Chaque fois qu'un événement se produira, vous pourrez le remplir à chaud. Au début, il est préférable de l'utiliser le plus souvent possible, afin que cela devienne un réflexe. Un réflexe qui vous permettra de vous dire des phrases réalistes et d'entretenir des idées réalistes chaque fois qu'un événement se produira. Avec le temps, ça deviendra pour vous une seconde nature. Un nouveau réflexe.

1) L'occasion, l'événement : (Qu'est-ce qui s'est passé ?)

2) Émotion : (J'ai ressenti une émotion désagréable. Laquelle ?)

Sur une échelle de 0 à 10 (0 étant nul et 10 étant très intense), quel était votre niveau : (_____)

3) Comportements / réactions :

4) Idées : (Qu'est-ce que je me suis dit ?)

5) Confrontation (comparaison de mon idée avec la réalité à l'aide des questions et des idées réalistes) :

6) Idées réalistes que j'ai avantage à entretenir :

7) Résultat émotif : (Comment je me sens après avoir fait la confrontation ?)

Sur une échelle de 0 à 10 (0 étant nul et 10 étant très intense), quel est dorénavant votre niveau : (____)

8) Nouveaux comportements plus efficaces :

Pour vous accompagner dans l'utilisation de cet outil, je vous invite à consulter le *Glossaire des émotions*, disponible dans mon livre :

La révolutionnaire méthode D.I.F. (Durée, Intensité, Fréquence).

*Texte inspiré de Diane Borgia et d'Estelle Borgia, et de l'approche émotivo-rationnelle telle qu'enseignée par Lucien Auger, philosophe, psychologue et professeur.