

AVOIR LE CONTRÔLE

Naviguer dans le négatif



Les émotions négatives font partie de la vie, mais nous préférons souvent les occulter et souhaiter qu'elles disparaissent. Les situations qui nous laissent un sentiment de tristesse, de frustration, de colère ou de jalousie peuvent être inconfortables, mais elles peuvent aussi être précieuses. Elles offrent l'occasion d'évaluer les avantages des émotions et des expériences négatives et de comprendre comment nous pouvons les utiliser pour nous améliorer. La meilleure approche pour gérer les émotions négatives est de les accepter, tout en s'engageant dans des activités qui peuvent les contrebalancer de manière authentique.

Selon Ceri Sims, psychologue de renom, une stratégie qui peut nous aider à faire face aux émotions négatives combine une série de techniques.

LA TECHNIQUE DE DISCUSSION ABCDE

Docteur Martin Seligman, chef de file dans le domaine de la psychologie positive, a mis au point une méthode pour contester vos pensées négatives. Elle repose sur l'idée que vos pensées peuvent générer vos sentiments. Ainsi, si vous prenez le contrôle actif de vos pensées, vous pouvez prendre le contrôle actif de vos émotions.

Cette approche se concentre sur l'identification des pensées sous-jacentes qui influencent nos émotions et nos comportements, puis sur la remise en question active de ces croyances. Il s'agit d'un exercice d'écriture et d'un processus continu que vous pouvez répéter souvent lorsque vous êtes confronté(e) à des pensées et des émotions négatives.

Faites attention à l' ADVERSITÉ qui suscite des émotions négatives. Décrivez-le précisément, mais soyez objectif.	→	CONTESTEZ l'exactitude de vos croyances par :
Enregistrez vos CROYANCES négatives. Écrivez textuellement les pensées qui traversent votre esprit.	→	a. Preuve. <i>Ce n'est pas tout à fait vrai parce que...</i>
Enregistrez les CONSÉQUENCES de vos croyances - les sentiments et les actions qui ont résulté de ce que vous pensiez. Demandez-vous si ces conséquences ont un sens compte tenu de vos croyances.	→	b. Alternative. <i>Une façon plus précise de voir cela est...</i>
	→	a. Perspective. <i>Le résultat le plus probable est... et je peux faire... pour le gérer.</i>
	→	Identifiez comment la dispute a changé votre ÉNERGIE . Notez les changements de votre humeur et de votre comportement et toutes les nouvelles solutions que vous avez découvertes.

Enseigner et apprendre

Soyez conscient(e) de vous-même et ouvert(e) à une meilleure compréhension de la façon dont votre esprit et votre corps réagissent au stress et aux signaux qu'ils vous envoient.

Exprimer et permettre des expériences sensorielles et corporelles

Soyez curieux(se) et ouvert(e) aux expériences qui se présentent à vous, qu'elles soient positives ou négatives.

Accepter et se lier d'amitié

Concentrez-vous sur l'amélioration de votre auto-compassion et de votre tolérance à la frustration.

Révaluer et recadrer

Apprenez à remettre en question les réponses négatives automatiques en voyant les choses sous un angle différent.

Soutien social

Investissez dans votre relation avec vous-même et avec les autres en mettant en œuvre des pratiques (par exemple la méditation) qui contribuent à accroître la compassion, l'acceptation de soi, le pardon et la connexion avec les autres.

Le bien-être hédonique et le bonheur

Essayez d'obtenir un rapport de 3 à 1 entre les émotions positives et les émotions négatives. Profitez des expériences positives, concentrez-vous sur les souvenirs heureux et savourez les succès pour augmenter le temps que vous passez à vous sentir authentiquement bien.

Observer et traiter

Pratiquez la pleine conscience et abordez les situations sans porter de jugement.

Physiologie et changements de comportement

Concentrez-vous sur la relaxation, les exercices de respiration et les soins personnels pour vous calmer.

Authenticité

Efforcez-vous d'obtenir la vie que vous voulez et vivez avec un sentiment d'authenticité.

Sources : www.verywellmind.com/embrace-negative-emotions-4158317 | www.verywellmind.com/learned-optimism-4174101 | Images par Freepik