



Fiche technique pour les mentors



13. LE DIAMANT DU POUVOIR DES PENSÉES

Phase de mentorat	Dimension	Durée (minutes)	Nombre de participants (min/max)
Cercles de prévention	Connaissance de soi Initiative & La possession	45 minutes	1-5
Éléments d'apprentissage-2-apprendre	<p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qu'est-ce que je peux faire ? - En quoi ai-je besoin de m'améliorer ? <p>Initiative et appropriation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre mes limites et mes possibilités d'apprentissage - Prendre la responsabilité de mon propre apprentissage - Trouver des questions de conduite et des analogies 		
Mots clés	Perspicacité personnelle, conscience de ses propres pensées, comportement, conséquence, agence personnelle, autorégulation émotionnelle, pensée flexible, renforcement de la résilience et de l'optimisme.		

Le but de l'activité

Décrivez ce que l'activité fera/aidera à développer chez la mentorée.

Cette activité aide les mentorées à accroître leurs connaissances personnelles en devenant plus conscientes de la façon dont leurs pensées, leurs émotions et leurs sensations sont liées à certains comportements ou actions. Cela les aidera à assumer la responsabilité de leur propre vie et à accroître leur capacité d'action personnelle, et à être en mesure d'accomplir des tâches et des projets qui les aideront à atteindre leurs objectifs. Cette activité développe également l'autorégulation émotionnelle, la pensée flexible, la résilience et l'optimisme.





Préparation

Que devra faire le mentor pour être prêt à terminer l'activité ? Imprimer ? Préparer ? Organiser ? Type d'environnement physique, etc.

Imprimez l'activité du diamant - un positif et un négatif - pour chaque mentorée (elles peuvent aussi simplement dessiner un diamant sur une feuille de papier, en fonction de votre exemple de modèle/dessin).

Préparez un exemple de pensée négative et positive à dire aux mentorées.

Consultez la liste directrice des différends pour obtenir des conseils.

Application

Description de la façon dont l'activité sera enseignée et complétée, étape par étape.

Partie 1

CONSCIENCE

- La première étape de l'apprentissage du pouvoir des pensées consiste à créer une prise de conscience du lien entre les pensées, les émotions, les sensations physiques et le comportement associé, en utilisant l'illustration « Le diamant ».
- Présentez et expliquez les principes cognitifs de base à l'aide des informations complémentaires : l'arbre cognitif.
- Montrez une illustration du diamant au tableau (à l'aide d'un projecteur ou d'un dessin) et passez en revue un exemple de pensée positive et négative en utilisant l'exemple de votre propre vie ou un exemple fictif. Cela aidera à définir et à distinguer chacun des concepts.
- Assurez-vous que les mentorées comprennent le concept du Diamant, puis présentez-les et guidez-les tout au long de l'activité : Illustration du Diamant.
- Demandez aux mentorées de remplir l'activité du diamant en donnant un exemple de situation.
- Demandez aux mentorées de penser à une situation où quelque chose s'est bien passée et de réfléchir aux pensées positives qui peuvent être liées à cette expérience. Une fois cela fait, demandez aux mentorées de remplir leurs losanges (pensées, émotions, sensation et comportement).
- Ensuite, demandez aux mentorées ce qu'elles pensent du fait d'être certaines des conséquences des pensées qui se sont produites au cours de la situation.
- Partagez et réfléchissez en séance plénière/à deux/en groupe, selon le temps disponible et la situation.
- Demandez aux mentorées de penser à une situation où elles se sont senties ennuyées ou insatisfaites (pensées négatives) et ayant des pensées négatives. Demandez aux mentorées de remplir un nouveau diamant d'une situation négative. Les mentorées doivent documenter chaque situation dans The Diamond et réfléchir aux différences entre la pensée et les conséquences des deux situations. (situation positive et négative)
- Les participants doivent maintenant analyser la situation et réfléchir aux différences entre la pensée, les sentiments, les émotions et les résultats qu'ils ont vécus jusqu'à présent.






Partie 2

DISPUTE

- Complétez 'Le diamant' en utilisant une situation qui a amené les mentorées à reporter un projet. Vous pourriez penser et donner un exemple de la vie quotidienne qui a du sens pour ce groupe particulier de participants.
- Introduisez le concept de disputes en utilisant la liste des disputes pour que le participant apprenne à remettre en question ses pensées et son comportement.
- Laissez les mentorées partager leurs réflexions sur leur travail avec The Diamond.

 Lien direct vers le document d'activité sur la plateforme d'apprentissage	Apprendre encore plus:
https://upsim.aidlearn.eu/fr/	En savoir plus sur le comportement cognitif : A. Beck (2010) et dans EH Oestrich (2005) Cognitive Coaching la liste Disputation est inspirée de Tingleff , 2010. Pour en savoir plus sur le modèle ABCDE par Seligman « Le bonheur authentique » (2002).





Outil d'activité

LE DIAMANT COGNITIF

Consignes pour la mentorée :

Vous allez apprendre à voir le lien entre vos pensées et votre comportement.

Cette activité vous aide à identifier et à illustrer l'interaction entre vos pensées et vos actions, ainsi qu'à analyser les sentiments et les émotions qui affectent votre comportement.

Pensez à une situation où vous avez réussi ou bien fait quelque chose, cela peut être lié à l'apprentissage/l'éducation/le travail ou autre chose. Faites de même pour une expérience négative, donc une situation où vous avez senti que vous avez vraiment mal fait ou complètement échoué.

Remplissez le diamant :

Chaque situation que vous vivez a un effet sur vos pensées, vos sentiments, vos sensations corporelles et votre comportement. La façon dont vous faites face à différents types de situations peut donc influencer vos décisions. Quelle était la situation ? Réfléchissez à la situation et partagez vos réflexions avec votre groupe de mentorées ;

- Que vous est-il passé par la tête ? (les pensées)
- Qu'avez-vous ressenti ? (sentiments/émotions)
- Quelle a été votre réaction de sensation physique ? (sensation)
- Comment cela vous a-t-il fait agir ? (comportement)

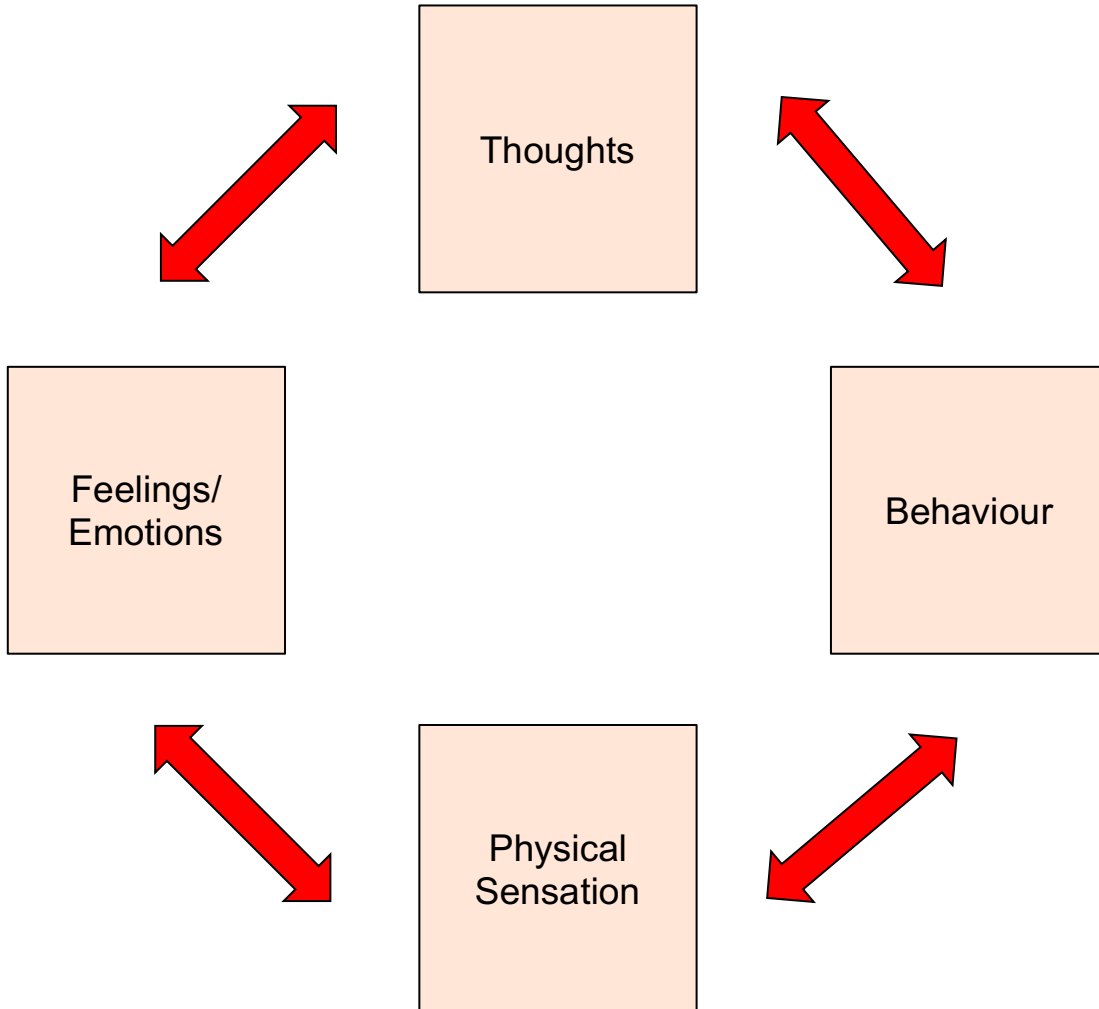
Ensuite, remplissez le diagramme/dessinez votre propre diamant.





Polycopié - Le diamant des pensées positives ou négatives

Situation :



Une fois que vous avez rempli votre Diamant, remplissez le tableau ci-dessous en vous basant sur l'une des situations que vous avez décrites, quelles en ont été les conséquences pour vous ou votre entourage et quelles ont été les pensées qui auraient pu en découler ?

Situation d'apprentissage positive	
Conséquences; que s'est-il passé en conséquence, soit pour vous, soit pour votre entourage ?	



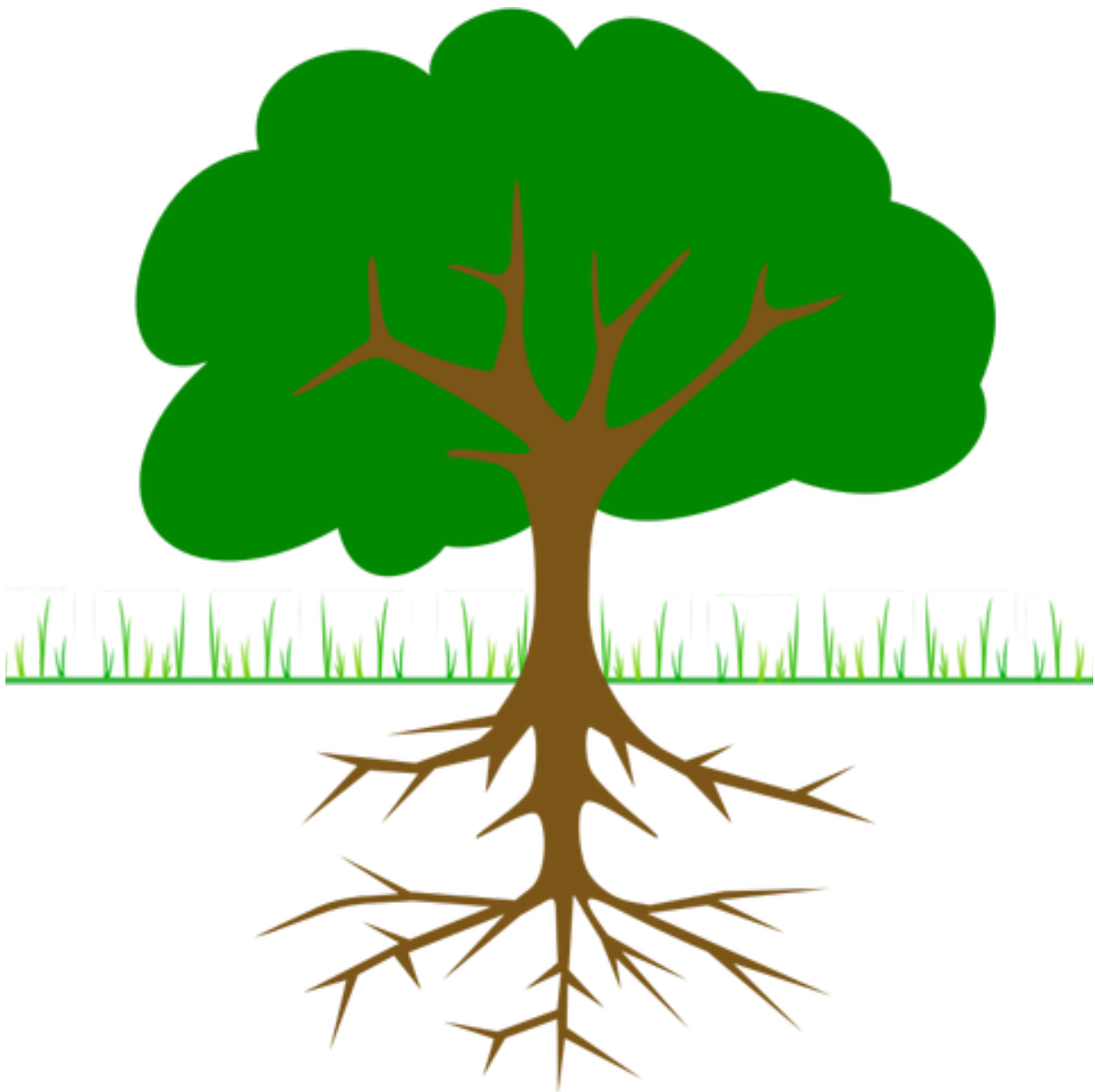


Croyance intime; qu'est-ce que je me dis pour garder un état d'esprit positif et me motiver quand je me bats et que je trouve ça difficile ?	
--	--

L'ARBRE COGNITIF

Principes de base des méthodes cognitives

Utilisez l'illustration de l'arbre pour parler des différents niveaux de cognition.





Niveau de l'arbre	La description
<p>Le niveau supérieur de l'arbre, les branches et les feuilles symbolisent les nombreuses Pensées Automatiques</p>	<p>Le niveau supérieur de l'arbre, les branches et les feuilles symbolisent les pensées de l'esprit. En plus des pensées que vous avez conscience d'avoir, il y a aussi les pensées inconscientes, automatiques, qui traversent votre esprit sans que vous ne vous en rendiez compte.</p> <p>Les pensées automatiques ne sont pas intrinsèquement inconscientes ; elles sont tellement courantes que vous vous êtes habitué à les avoir et que vous ne les remarquez plus.</p> <p>La recherche montre que les humains ont env. 60 000 pensées par jour.</p>
<p>Le niveau intermédiaire de l'arbre, le tronc d'arbre symbolise les hypothèses de base</p>	<p>Le niveau intermédiaire de l'arbre, le tronc d'arbre - symbolise les hypothèses de base, c'est-à-dire une couche de pensées influencées par des opinions et des croyances personnelles. Les hypothèses de base dirigent les pensées, qui contrôlent les sentiments ou les émotions, affectent les sensations physiques et, par conséquent, ont un impact sur le comportement</p>
<p>Le niveau inférieur de l'arbre, les racines de l'arbre symbolisent les croyances fondamentales</p>	<p>Le niveau inférieur - les racines des arbres - symbolise les croyances fondamentales que les gens ont sur eux-mêmes, sur les autres et sur le monde, provenant souvent de l'enfance et de la famille. Les croyances fondamentales sont également liées à ses valeurs.</p>

Parlez pour les mentors :

Examinez vos pensées et restructurez-les.

La première tâche de la restructuration est l'autocontrôle ; apprendre à devenir plus conscient de vos comportements de pensée. En vous surveillant, vous devenez plus conscient de vos pensées automatiques et de la façon dont elles affectent votre vie.

Prendre conscience et restructurer : Chaque fois que vous vivez une situation qui vous fait vous sentir mal, notez toutes les pensées qui vous traversent l'esprit.

Les pensées automatiques sont souvent des exemples spécifiques à une situation de croyances fixes plus fondamentales sur vous-même et sur le monde. Alors que les pensées automatiques reflètent la





réaction à un événement donné, les croyances fondamentales décrivent vos attentes générales et votre identité.

Si, par exemple, vous avez récemment mal réussi un test à l'école, ou si vous avez eu une expérience négative lors d'un entretien d'embauche, votre pensée immédiate reflétera probablement votre situation : « Je suis tellement gêné ! J'aurais dû faire mieux !" tandis que votre croyance profonde pourrait refléter une peur plus profonde : « je suis une personne stupide ! Je ne suis pas assez bon ». Les croyances fondamentales influencent les évaluations et sont donc une source majeure de biais.

Ces pensées ne sont pas toujours évidentes ou conscientes. La façon de les identifier est d'examiner plusieurs instances de vos pensées automatiques au fil du temps pour les thèmes répétitifs qui les sous-tendent. Vous serez très probablement en mesure de distiller certaines de vos croyances fondamentales en examinant vos enregistrements de pensées d'auto-surveillance et en vous posant la question : "Pourquoi est-ce que je réagis ou agit de cette façon ?".

Écrire vos pensées automatiques et vos croyances fondamentales vous permet de les maîtriser plus facilement, puis de les voir du point de vue d'un étranger plutôt que du vôtre.

Lorsque vous regardez réellement ce que vous pensez et croyez, vous pouvez constater que vos pensées et vos croyances sont inexactes, incorrectes ou irrationnelles et qu'avec un peu de travail, vous pouvez les corriger afin qu'elles reflètent mieux la réalité ; d'un consensus social partagé.

LITIGES

Cette partie de l'activité vise à accroître l'autorégulation émotionnelle, la flexibilité de la pensée, à renforcer la résilience et l'optimisme. Avant de faire cette activité, il est important que vous ayez travaillé avec 'Le diamant'.

En défiant les pensées négatives ou irrationnelles qui nous retiennent, nous pouvons apprendre à agir de manière plus proactive et à faire avancer nos projets.

Il suffit peut-être d'une seule critique négative pour qu'une personne, qui pourrait autrement recevoir régulièrement des commentaires positifs de la part d'amis, de sa famille et de ses collègues, se sente sans valeur. Les pensées irrationnelles provoquées par un test à l'école ou au travail peuvent dicter ce que l'on pense de soi. En défiant ces pensées irrationnelles, on peut changer les pensées, les sentiments et les comportements associés automatiques en un résultat plus positif.

Liste des disputes pour défier vos pensées et vos croyances

Validité	Recueillir des preuves pour et contre	Quels preuves, faits et expériences ai-je qui correspondent à cette affirmation (croyance) ?
----------	---------------------------------------	--





Créer une distance	Créer de la distance	Si d'autres l'entendaient, que diraient-ils ? Quels conseils donnerais-je aux autres dans la même situation ? Suivraient-ils ce conseil ?
Probabilité	Quelle est la probabilité que la pensée soit vraie/fausse ?	Est-ce que cela s'est déjà avéré vrai ? À quelle fréquence ?
Réaliste	Les pensées sont-elles réalistes ? Trouver des nuances qui correspondent à la réalité ?	Une façon plus précise de voir ce que cela pourrait être ... Ce n'est pas vrai parce que la dernière fois... Une conséquence plus probable est...
Terrible	Quelles sont les conséquences réelles maintenant et plus tard ?	Quelque chose d'autre aurait-il pu arriver ? Y a-t-il des relations que vous avez oubliées ? Que penserait quelqu'un d'autre dans la même situation ? Si le pire arrivait ? Puis-je encore survivre ? À quoi cela ressemble-t-il dans 3/6/9 mois ?
Approprié	Même si j'ai fait une erreur, échoué au test ou laissé tomber quelqu'un, suis-je sûr que ma conclusion est la bonne ?	Quelle est l'utilité de savoir si c'est vrai pour moi ?
Utile	Cela aide-t-il à penser de cette façon	Je ne pourrai jamais lire toutes ces pages pour demain ! Je ne finirai jamais ce devoir à temps
Se concentrer	Concentrez-vous sur ce que vous pouvez réellement faire ou atteindre à la place	Je pense que si je réorganise le plan et que j'obtiens de l'aide pour les autres parties, c'est réalisable.
Ressources propres	Attirez l'attention sur vos propres ressources	Qu'ai-je fait pour gérer une situation similaire auparavant ? Qui peut m'aider ? Y a-t-il quelque chose que je peux faire que j'ai oublié ?







EXEMPLE DE SITUATION : MAUVAISE RÉALISATION À UN TEST

<p>Leçons du diamant (pensées négatives et positives) Comment les pensées automatiques affectent votre comportement.</p>	<p>Je suis tellement stupide! J'aurais dû mieux faire le test. C'est tellement typique de moi de mal faire.</p>
<p>Croyance fondamentale : Ce que je me dis. (issu de l'activité diamant)</p>	<p>Je suis un mauvais élève. Je suis stupide.</p>
<p>Critique des pensées/disputes Demande toi:</p>	<p>Ai-je des preuves de mes pensées ? (Validité) Existe-t-il des preuves contraires à mes pensées ?</p> <p>Si je demande à mon ami ou à d'autres personnes qui me soutiennent, que diraient-ils ou penseraient-ils de cette critique ?</p> <p>Veuillez consulter la liste des questions de litige si vous avez besoin de plus de questions directrices.</p>
<p>Contestez vos pensées = réponse corrigée Que pourriez-vous penser d'autre de vous-même ?</p>	<p>J'ai mal réussi ce test, mais j'ai réussi d'autres tests dans le passé. Mes notes dans l'ensemble sont correctes. Je ne suis pas la personne la plus intelligente du coin, mais il y a certainement des gens qui font pire que moi...</p> <p>Ce domaine spécifique est un défi pour moi; Je fais mieux dans les autres classes. Je ne me suis pas très bien préparé pour ce test; Je pourrais peut-être améliorer mes notes si j'étudiais plus efficacement.</p>
<p>La nouvelle façon d'interpréter la situation = Energisation</p>	<p>Je vais bien; Je peux réussir cela, je suis une personne assez intelligente. Ce que je ne sais pas, je peux l'apprendre !</p>





CONTESTATION DES PENSÉES ET CROYANCES - ACTIVITÉ

Utilisez maintenant votre diamant pour analyser vos pensées :

Leçons du diamant (pensées négatives et positives) Comment les pensées automatiques affectent votre comportement.	
Croyance fondamentale : Ce que je me dis. (issu de l'activité diamant)	
Critique des pensées/disputes Demande toi:	
Contestez vos pensées = réponse corrigée Que pourriez-vous penser d'autre de vous-même ?	
La nouvelle façon d'interpréter la situation = Energisation	

