



# La technique du STOP!

Prends conscience  
de ton discours intérieur.

Lorsque tes pensées ne sont pas pertinentes et qu'elles te font du tort, tu dois être capable de réagir. À l'instant où tu te surprends à avoir des pensées négatives, dis-toi intérieurement **« STOP! »**.

Tout de suite après, ancre bien cette directive dans ton esprit en l'associant à une sensation physique, par exemple en te pinçant un peu le dessus de la main.

Porte ensuite ton attention sur un sujet qui pourra t'occuper l'esprit pendant au moins 30 secondes (compte les carreaux du plancher, scrute les traits de ton interlocuteur...).

Cette technique permet d'empêcher les pensées indésirables de capter ton attention; à force de répéter la technique, ces pensées tendront à disparaître, car tu auras donné l'ordre à ton cerveau de ne plus leur accorder d'importance.

RENY, Pascale. Savoir communiquer pour mieux aider, 2<sup>e</sup> édition, ERPI (Éditions du renouveau pédagogique), 2018.

