



La technique du stop

Prends conscience
de ton discours intérieur.

Tu dois être capable de réagir lorsque tes pensées ne te conviennent pas. Lorsque tu te surprends à avoir des pensées négatives, dis-toi intérieurement « **STOP!** ».

Immédiatement après, ancre cette injonction en l'associant à une sensation physique, par exemple en te pinçant un peu le dessus de la main.

Puis, tu dois porter ton attention sur un autre sujet qui peut occuper ton esprit pendant au moins 30 secondes (comptez les tuiles sur le plancher, scrutez les traits de ton interlocuteur...).

Cette technique permet d'empêcher les pensées indésirables de capter ton attention et à force de répéter la technique, ces pensées auront tendance 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^e édition, ERPI (Éditions du renouveau pédagogique) 2018.

