

Astuce de MD

Modifier ses schémas de pensée en cinq étapes



Dans le numéro de janvier, nous vous avons présenté 17 pièges qui influencent nos décisions et notre comportement au cours des processus de réflexion. Ceux-ci ne sont pas une fatalité en raison de la souplesse de nos capacités intellectuelles. Heike Thormann, formatrice en créativité et experte en pensée créative, vous montre comment modifier vos mauvais schémas de pensée. Loin de promettre des miracles, elle conseille avant tout de rechercher des solutions de remplacement en cas de doute.

Etape n° 1: remettre en question ses schémas de pensée

Chacun a sa propre vision de la réalité, une construction reposant sur des pensées et sur des filtres personnels. Ces filtres sont à leur tour définis par des schémas de pensée et des dogmes tels que «je ne suis pas créatif». Pour modifier de tels schémas de pensée, il convient d'abord de les identifier puis de mettre en doute leur véracité.

Etape n° 2: comprendre ses schémas de pensée

Essayez ensuite de cerner les motifs sous-jacents de vos schémas de pensées et de vos dogmes. Pour quelle raison êtes-vous devenu ce que vous êtes? Qu'est-ce qui vous a marqué? Pourquoi croyez-vous manquer de créativité, par exemple? Ou encore, d'où vous vient la peur de vous tromper? C'est seulement quand on comprend les motivations de ses propres schémas de pensée que l'on peut faire un travail sur eux et les modifier.

Etape n° 3: remettre en question les causes entraînant vos schémas de pensée

Examinez de manière critique vos schémas de pensée, mais aussi leurs causes et vos réactions. Même si, dans votre enfance, un professeur n'a cessé de déplorer votre manque de créativité, cela ne signifie pas pour autant qu'il avait raison. Et quand bien même ce fait était avéré autrefois, il ne l'est plus forcément aujourd'hui. Par ailleurs, efforcez-vous de comprendre le comportement d'autrui et de relativiser son impact sur vos schémas de pensée.

Etape n° 4: rechercher de nouveaux schémas de pensée

Remplacez les anciens schémas de pensée par de nouveaux. Choisissez des modèles représentant la manière dont vous aimeriez vous comporter dans une situation donnée («je suis créatif» ou «je n'ai pas peur de me tromper»). Substituez-les progressivement, un par un, aux schémas de pensée dont vous souhaitez vous défaire.

Etape n° 5: appliquer patiemment ses nouveaux schémas de pensée

Essayez par exemple de surmonter votre peur de commettre des erreurs en tentant une expérience nouvelle. Pourquoi ne pas donner votre avis librement si vous avez tendance à vous brider? Au début, votre attitude suscitera certainement de l'étonnement, mais aussi du respect de la part d'autrui. Sachez qu'il faut du temps et de la patience pour se forger de nouveaux schémas de pensée: bien que le succès ne soit pas immédiat, ne retombez pas dans vos anciens travers. Il est important de rester ferme et déterminé. Parfois, des années sont nécessaires avant que les nouveaux modèles ne prennent vraiment racine. Maintenir le cap en dépit des coups du sort est tout un art.

Source: www.kreativesdenken.com, © 2010 Heike Thormann, première publication le 20.03.2010

Astuce de MD «Réflexion: 17 pièges à éviter!»

[Lisez pour éviter les pièges \(PDF, 224 Ko\)](#)

Pour plus d'informations: www.poste.ch/directpoint.

La Poste Suisse
PostMail
Marketing direct
Viktoriastrasse 21
3030 Berne

Téléphone 0848 888 888
E-Mail directpoint@post.ch
Internet www.poste.ch/directpoint