**La méthode émotivo-rationnelle de Lucien Auger**

La méthode émotivo-rationnelle en est une de gestion des émotions négatives. L'approche émotivo-rationnelle se base sur la constatation que la source des émotions se trouve dans les pensées et les croyances de chacun et non dans les évènements ou les personnes extérieures.

La conclusion fait en sorte qu'il faut travailler sur nos idées si on veut réduire et même enrayer nos émotions négatives.

Le moyen pour y parvenir est la confrontation écrite qui consiste à comparer nos idées (perceptions, croyances, préjugés, scénarios...) avec la réalité pour ensuite adopter la pensée appropriée.

En modifiant l'idée, on change l'émotion et le comportement qui en découlerait.
Pour ceux qui pourraient être intéressés par cette méthode, je vous suggère la lecture du livre intitulé: S'aider soi-même (Une psychothérapie par la raison) de Lucien Auger.

En complément au message précédent, je vous présente ici les étapes à suivre pour faire une confrontation.

1- Quelle Émotion je ressens et l'Intensité de celle-ci (de 0 à 10)?

2- Évènement ou Occasion: (Je ressens une émotion à propos de:)

3- Réaction ou Comportement: (Quand je vis cette émotion, je réagis...)

4- Phrases ou idées: (Quand je vis cet évènement, je me dis des phrases comme...)

5- La Confrontation: (Par le questionnement, je compare les idées ou les phrases que je me dis avec la réalité.)

6- Comment je me sens maintenant? Résultat de 0 à 10 sur l'intensité de l'émotion après confrontation.

**10 idées réalistes à acquérir**
**pour une bonne santé émotive**

1- Quoique cela puisse être utile et agréable, je n'ai aucunement besoin d'être aimé, approuvé ou encouragé par quiconque, pour ce que j'ai fait ou pour ce que je désire faire.

2- Je suis un être humain faillible et imparfait, contraint à l'erreur, mais comme je ne suis pas ce que je fais, cela ne change en rien ma valeur d'être humain.

3- Tous les êtres humains étant menés par la vision de leurs avantages, nul n'est meilleur lorsque ses actions sont bonnes et utiles et nul n'est moins bon lorsque ses actions sont mauvaises ou nuisibles, car nous ne sommes pas ce que nous faisons.

4- Les catastrophes n'existent pas et toute situation peut être supportée jusqu'à la mort. Tout au plus, certaines situations ou certains événements peuvent être perçus comme très ennuyeux, très désagréables, mais si j'accepte ce qui ne peut être changé, j'aurai ainsi plus d'énergie pour changer ce qui peut l'être.

5- Je suis le principal artisan de mon malheur. Les événements et les autres ne sont que des occasions au sujet desquelles j'entretiens des idées qui causent mes émotions. Je peux changer mes idées et mes émotions, mais je n'ai aucun pouvoir pour changer celles des autres.

6- Me préoccuper, me tracasser ou m'inquiéter sans arrêt parce qu'une chose est ou peut devenir dangereuse ne changera rien à ce qui doit arriver. Si le danger n'est pas réel, je peux confronter mes idées irréalistes qui causent mes émotions désagréables.

7- Plus je fournis d'efforts, plus j'ai de chances d'obtenir des résultats. La recherche de plaisirs immédiats me prive souvent de l'obtention de plaisirs plus grands et plus durables.

8- Mon passé est une occasion inchangeable au sujet de laquelle j'entretiens aujourd'hui des idées irréalistes qui causent mes émotions désagréables. Je n'ai aucunement besoin d'avoir été aimé ou approuvé par les membres de mon entourage pendant mon enfance pour être heureux aujourd'hui.

9- Ce qui doit arriver arrive. Les choses et les gens sont comme ils sont. Je peux accepter ce que je ne peux changer et modifier ce que je peux, n'oubliant pas que les solutions parfaites n'existent pas.

10- Je suis heureux lorsque je suis habité d'émotions agréables ou lorsque mes désirs sont comblés, mais l'un comme l'autre me demande des efforts pour changer mes idées et passer à l'action pour tenter d'obtenir ce que je désire. Rien n'est gratuit en ce bas monde!