

LE MODELE DE BROOKE CASTILLO

C (*circonstances*) : sont neutres, ce sont des faits



P (*pensée*) : sont la coloration que nous donnons aux faits précédemment établis



E (*émotion*) : ce que nous ressentons lorsque nous pensons cela



A (*action*) : qu'est que nous faisons lorsque nous ressentons telle(s) émotion(s).



R : (*résultat*) quel est le résultat concret de ces actions dans notre vie

LE
RESULTAT CONFIRME
TOUJOURS LA PENSEE DE
DEPART

Résumé

Etape 1: Séparer les circonstances des pensées !

Tout ce qui peut être prouvé devant un tribunal et qui est extérieur à moi est un fait.
Exemple: telle personne m'a dit « termes exactes » et non telle personne a été méchant avec moi P: c'est méchant

Pensée: En une seule phrase

Etape 2: Trouver l'émotion

Se concentrer sur la pensée qu'on a et se référer à une liste d'émotion pour trouver exactement l'émotion que fait naître la pensée.

Etape 3: Nos actions

Quand je ressens ça qu'est ce que je fais (je fais... je ne fais rien ou je procrastine, j'insulte...)

Etape 4: Les résultats

La somme de nos actions ou inaction: la situation ne change pas, le résultat reste le même, je grossis, je fume, la détérioration de la relation...)

Etape 5: Les bonnes questions

Suis-je ok avec tout ce que j'ai découvert: mes pensées, mes émotions, mes actions, mes résultats? Si non qu'est ce que je veux changer précisément ? Mon émotion dans telle situation, mon résultat ou mes pensées?

Etape 6: Soyez bienveillant

Je garde une posture d'observateur, je ne me flagelle pas et si j'ai un doute sur la pertinence de la bienveillance je lis: <http://evolution-positive.com/la-bienveillance-envers-soi-pourquoi-cest-une-cle-indispensable-pour-avancer/>

Etape 7: Le changement

J'accepte ce qui est. Je cherche ce que je voudrais qu'il soit. Je pratique encore et encore ces pensées

L'exercice « guide du modèle Brooke Castillo » :

1- Prendre une circonstance qui fait naître une émotion vive (ou pas mais ce sera plus facile de la retracer si vous ressentez vraiment)
La noter sur la première ligne.

2- Se poser pendant quelques minutes et écrire tout ce qui vous passe par la tête sur cette circonstance SANS vous mettre de filtre (très important de ne pas vous brider.)

3- Séparer vos pensées des faits (rappelez-vous tout ce qui est adjectif, jugement, subjectif est une pensée. Il a été méchant: pensée. Il m'a dit « tu es moche »: fait.) Vous pouvez le faire sous la forme d'un tableau.

CIRCONSTANCES	PENSEES

4- Faites un modèle avec l'une des pensées que vous avez trouvé (vous pouvez aussi en faire plusieurs: prenez les pensées qui vous semblent les plus « touchy »)

5- Pour chaque pensée, écoutez vous et demandez vous: qu'est ce que je ressens (référer vous à une liste de penser si nécessaire, il y en a beaucoup de disponible sur internet).

6- Réfléchissez maintenant à quelle(s) action(s) vous mettez en place lorsque vous ressentez cette émotion dans cette circonstance (ex: rien, je procrastine...)

7- Quelle résultat cela crée dans ma vie (ex: je n'avance pas dans tel projet, je reste dans ma peur, je continue à faire...)

Ressources *(certaines ressources sont en anglais! Je n'ai pas trouvé de traduction)*

Livres

- Mind set Carol Dweck. En français: Osez réussir !: Changez d'état d'esprit
- Mindpower: Changez votre façon de penser, changez votre vie de James Borg

Podcasts (en anglais)

[The Life Coach School Podcast Episode #1: Why You Aren't Taking Action](#)

[The Life Coach School Podcast Episode #17: How to Solve Any Problem](#)

[The Life Coach School Podcast Episode #26: The Self Coaching Model](#)

Vidéo (en anglais)

Présentation du modèle par Brooke Castillo

https://www.youtube.com/watch?v=En3_jDNifC0

<https://www.youtube.com/watch?v=04q1SCEJISl>

<https://www.youtube.com/watch?v=FqJ6rYhcYhA>