

Mon coffre aux trésors VI

Le recadrage positif – Exercice pratique

Remplacer la connotation négative de la première phrase en la remplaçant par une phrase plus positive.

1. Le cerveau cherche à prendre le chemin le plus court : il est paresseux !
Le cerveau cherche à prendre le chemin le plus court : il est efficace !
2. Le gamin parle tout le temps : il est *bavard* !
Le gamin parle tout le temps : il _____
3. La directrice fait plein d'erreurs : elle est *écervelée* !
La directrice fait plein d'erreurs : elle _____
4. L'employé est toujours en retard : il est tellement *con* !
L'employé est toujours en retard : il _____
5. Les enfants crient tout le temps dans la cour d'école : ils sont *fatigants* !
Les enfants crient tout le temps dans la cour d'école : ils _____
6. Je n'ai pas le goût de faire grand-chose aujourd'hui : je suis tellement *paresseux / paresseuse* !
Je n'ai pas le goût de faire grand-chose aujourd'hui : je _____
7. Je déteste faire le ménage : je suis tellement *égoïste* !
Je déteste faire le ménage : _____
8. Doris ne lâche jamais prise : il/elle est tellement *entêté-e* !
Doris ne lâche jamais prise : il/elle _____
9. Danielle a peur de tout : elle est tellement *paranoïaque* !
Danielle a peur de tout : elle _____
10. Mon père veut tout savoir : un vrai *compère* !
Mon père veut tout savoir : _____
11. Suzette me suit partout : elle est tellement *collante* !
Suzette me suit partout : elle _____
12. Je n'ai rien à faire aujourd'hui : la journée est tellement *plate* !
Je n'ai rien à faire aujourd'hui : _____

Voir plus bas pour des pistes de réponse.

Mon coffre aux trésors VI

Pistes de réponse possibles

Remarquer le ton plus doux, plus neutre, plus empathique, plus rempli de compassion – voire d'amour!

1. Le cerveau cherche à prendre le chemin le plus court : il est paresseux !
Le cerveau cherche à prendre le chemin le plus court : il est **efficace** !
2. Le gamin parle tout le temps : il est bavard !
Le gamin parle tout le temps : il **aime parler** / il est **dynamique** / il a **beaucoup d'énergie** !
3. La directrice fait plein d'erreurs : elle est écervelée !
La directrice fait plein d'erreurs : elle doit être **préoccupée** / avoir **plein de choses en tête** !
4. L'employé est toujours en retard : il est tellement con !
L'employé est toujours en retard : il semble être **désorganisé**; ça ne doit pas être facile pour lui!
5. Les enfants crient tout le temps dans la cour d'école : ils sont fatigants !
Ils crient tout le temps dans la cour d'école : ils **débordent d'énergie** et crient la santé !
6. Je n'ai pas le goût de faire grand-chose aujourd'hui : je suis tellement paresseux / paresseuse !
Je n'ai pas le goût de faire grand-chose aujourd'hui : **ça ne file pas** donc je **dois me reposer** !
7. Je déteste faire le ménage : je suis tellement égoïste !
Je déteste faire le ménage : je **n'aime vraiment pas faire cette tâche** (et c'est mon droit) !
8. Doris ne lâche jamais prise : il/elle est tellement entêté-e !
Doris ne lâche jamais prise : il/elle est **persévérant-e** !
9. Danielle a peur de tout : elle est tellement paranoïaque !
Danielle a peur de tout : elle est **vigilante** et **prudente** !
10. Mon père veut tout savoir : un vrai compère !
Mon père veut tout savoir : il est **curieux de nature** et un vrai étudiant de la vie !
11. Suzette me suit partout : elle est tellement collante !
Suzette me suit partout : elle est **attachante** ou doit **me tenir en haute estime** !
12. Je n'ai rien à faire aujourd'hui : la journée est tellement plate !
Je n'ai rien à faire aujourd'hui : **je vais me trouver quelque chose d'intéressant à faire** !

*

*

*