

Essayez l'exercice de recadrage de Sharon et voyez comment cela peut changer votre point de vue :

1. Imprimez le tableau de recadrage ci-dessous.

5 traits de personnalité	Traits psychologiques opposés	Votre perspective recadrée
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

2. **Énumérez cinq de vos traits de personnalité** dans la première colonne. Par exemple, vous êtes peut-être calme ou serviable.

3. Pour chacun de ces traits, **écrivez son opposé** dans la colonne du centre. Pour « calme » et « serviable », les caractéristiques opposées seraient par exemple « énervé » et « égocentrique ». Une fois cette étape terminée, jetez un coup d'œil à la colonne des traits psychologiques opposés. Est-ce que cela ressemble à quelqu'un que vous connaissez? Il y a de bonnes chances que ces termes décrivent une personne qui suscite chez vous de la colère ou de la frustration. Beaucoup y reconnaissent leur futur ex-partenaire!

4. Maintenant, regardez à nouveau les mots que vous avez écrits dans la colonne des « traits psychologiques opposés » et **demandez-vous pourquoi quelqu'un serait comme ça**. Écrivez les termes qui vous viennent à l'esprit dans la colonne de droite, « Perspective recadrée ».

À titre d'exemple, votre tableau pourrait ressembler à ceci :

5 traits de personnalité	Traits psychologiques opposés	Perspective recadrée
1. Calme	Énervé	Dépassé ou stressé
2. Serviable	Égocentrique	Accablé
3. Curieux	Rigide	Craintif
4. Intelligent	Ignorant ou stupide	Peu éduqué
5. Positif	Négatif	Déprimé

Dans ce cas-ci, une personne qu'on décrirait comme énervée et rigide peut maintenant être perçue comme stressée ou dépassée par les événements et craintive. Cette constatation vous aidera à percevoir cette personne ou votre conflit sous un nouveau jour.

Une fois que vous avez changé votre perspective par rapport à une personne, vous pouvez choisir de réagir différemment face à elle. Vous pouvez ainsi réagir consciemment, en ayant des réactions appropriées plutôt que des réactions émotives.