

# CINQ FAÇONS DE CHANGER DES $2 + 2 = 9$

Il existe au moins cinq différentes façons d'aider le client à modifier ses  $2 + 2 = 9$ , ses pensées irrationnelles. En voici les détails avec quelques exemples.

## 1. Par la créativité

L'approche d'impact se démarque grandement des autres écoles de psychothérapie par sa grande créativité basée sur la compréhension du fonctionnement mnésique et mental. L'intervention doit être concrète, multisensorielle, intéressante; elle doit surprendre le mental pour que l'information soit conservée. J'en ai déjà donné plusieurs exemples jusqu'à présent.

On me demande souvent comment développer sa créativité et trouver instantanément tous ces trucs? D'abord, ça ne pourra pas être instantané au début, pas plus que l'on s'attendrait à devenir champion de tennis ou de ski après deux semaines d'entraînement. Combien de chances donneriez-vous à un enfant pour apprendre à marcher? Est-ce qu'après 30 fois vous lui demanderez de s'asseoir sous prétexte qu'il n'y arrivera jamais? Vous lui donnerez autant de chances qu'il lui en faudra, n'est-ce pas? Si au bout de 50 fois il continue de tomber après son premier pas, est-ce que cela signifie qu'il n'apprendra jamais ou est-ce simplement un signe qu'il n'a pas eu encore assez de temps? Et vous, combien de chances vous donnez-vous pour apprendre à développer votre créativité en psychothérapie? Tout le monde peut y arriver, mais il faut y mettre un peu de travail... comme dans toute chose!