**Méthode de Martin Seligman de lutte contre le pessimisme**

* Adversité (Situation)
* Interprétation (Pensées automatiques négatives PAN)
* Conséquences :
  + Emotions
  + ‎Comportements
* Distraction ou
* Réfutation
  + Faits à l'appui : quels éléments tangibles, objectifs, j’ai pour dire que cette pensée est vraie
  + Explications de rechange (PALT pensées alternatives)
  + Portée (Dédramatiser la portée de la PAN) : Et même si c’était vrai et alors !!
  + ‎Utilité (de la PAN à ce moment ) : à quoi ça sert de penser à ça maintenant
* Dynamisation