**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