

Auto-dialogue Positif / Fiche Pensées pour Affronter



Les déclarations positives nous encouragent et nous aident à faire face dans les moments pénibles. Nous pouvons nous dire ces paroles encourageantes et être notre propre coach personnel. Nous avons tous survécu à des moments très difficiles et nous pouvons utiliser ces expériences pour nous encourager à affronter les difficultés actuelles. Des exemples de pensées d'adaptation pourraient être:

- Arrêtez et respirez, je peux le faire
- Ça va passer
- Je peux être anxieux/en colère/triste et quand même y arriver
- Je l'ai déjà fait, je peux le refaire
- Ça fait mal, c'est une réaction normale du corps – ça va passer
- Ça fait mal et les sentiments sont très souvent erronés
- Ce ne sont que des sentiments, ils vont disparaître
- Ça ne va pas durer éternellement
- Douleur à court terme pour un gain à long terme
- Je peux me sentir mal et quand même choisir de suivre une direction nouvelle et saine
- Je n'ai pas besoin de me précipiter, je peux prendre les choses lentement
- J'ai survécu auparavant, je survivrai maintenant
- Je me sens de cette façon à cause de mes expériences passées, mais je suis en sécurité en ce moment
- Il est normal de se sentir de cette façon, c'est une réaction normale
- Maintenant, je ne suis pas en danger. En ce moment, je suis en sécurité
- Mon esprit n'est pas toujours mon ami
- Les pensées sont juste des pensées - elles ne sont pas nécessairement vraies ou factuelles
- Cela est difficile et inconfortable, mais ce n'est que passager
- Je peux utiliser mes capacités d'adaptation et m'en sortir
- Je peux apprendre de cela et ça sera plus facile la prochaine fois
- Restez calme et continuez



Oui!

Écrivez une pensée d'adaptation ou une déclaration positive pour chaque situation difficile ou pénible - quelque chose que vous pouvez vous dire et qui vous aidera à y faire face. Écrivez-les sur une fiche en carton et emportez-la dans votre poche ou dans votre sac à main pour vous aider à vous en rappeler.

Situation difficile ou pénible	Pensée d'adaptation / Déclaration Positive