

## Le « self-talk » positif – Pensées adaptées

Lorsqu'on se sent anxieux ou stressé, il est important d'être notre coach personnel. On peut s'auto-encourager en se répétant des phrases positives ou apaisantes. On peut trouver des phrases positives en se remémorant nos expériences passées (nous avons tous survécu des moments difficiles) pour ensuite les appliquer à notre situation actuelle.

Les exemples de « self-talk » positif incluent :

- Ça va passer.
- J'ai déjà vécu cela avant et je peux le vivre à nouveau.
- Ces sentiments vont passer.
- Une fois que je vais m'y habituer, ça va devenir plus facile.
- C'est difficile en ce moment, mais je sais que c'est temporaire.
- Ce n'est pas un marathon. Je peux prendre mon temps.
- Même si ce n'est pas agréable, ça ne veut pas dire que c'est réellement mauvais.
- Je suis fâché/triste/anxieux mais je peux quand même gérer cette situation.
- Ça ne va pas durer éternellement.
- J'ai une pensée mais elle n'est peut être pas juste.



Écrivez des phrases positives que vous avez apprises grâce à des expériences ultérieures ou que vous pensez vous aideront à mieux gérer la situation stressante actuelle. Ecrivez-les sur une fiche et portez-la sur vous. Quand vous vous sentez triste ou déprimé, lisez les phrases sur cette fiche pour vous rappeler que vous êtes capable et que vous allez vous en sortir.

Situation difficile ou stressante	Pensée adaptée / phrase positive