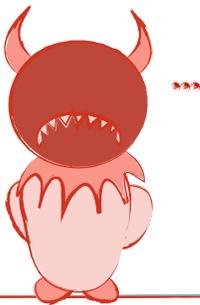


Mes pensées négatives

Une pensée négative, c'est un peu comme un diable qui vous murmure à l'oreille. Elle arrive dans un moment plus difficile et vous critique tout bas. Elle prend progressivement de plus en plus de place. Plus elle grandit, plus elle fait partie de vous. Tellement, qu'on en vient parfois à ne plus distinguer sa voix. Ce petit diable "pensouille" beaucoup, mais il pense très peu.



Il y a une raison pour laquelle il se fait invisible. Quand on reconnaît sa petite voix perfide et on le chasse, il peut s'affaiblir, jusqu'à disparaître. C'est en le chassant qu'on peut aller de l'avant dans notre vie. Ce petit diable, il est votre création, vous avez plus de pouvoir que vous pensez sur lui. Si vous l'avez créé, vous pouvez le chasser.



Chasser le diable, ça s'apprend!



Voici un exercice pour aider à l'illustrer.

Prends la feuille à la page suivante.

Commence par inscrire au centre un grand défi pour toi.

À gauche, écris:

- Tes peurs face à ce défi.
- Les choses que tu crois t'empêchent d'avancer.
- Les faiblesses que tu penses avoir face à ce défi.

Ce sont tes pensées ruminantes.

Maintenant, pense à ce que tu dirais à un ami qui a peur du même problème.

À droite, écris:

- Des ressources qui pourraient l'aider à y arriver.
- Des moyens pour y arriver.
- Des pensées positives pour l'aider à le motiver.

Si ces pensées sont bonnes pour un ami, pourquoi pas pour toi?

C'est en éliminant les pensées de gauche et en se concentrant sur celles de droite qu'on trouve la force d'avancer.

Si tu es prêt commence à plier la partie de gauche. Une fois pliée complètement, on peut se concentrer seulement sur les voix positives. Conserve la feuille et regarde-la quand tu as besoin d'un rappel. Plus on se répète les bonnes voix, plus on a le courage d'avancer!

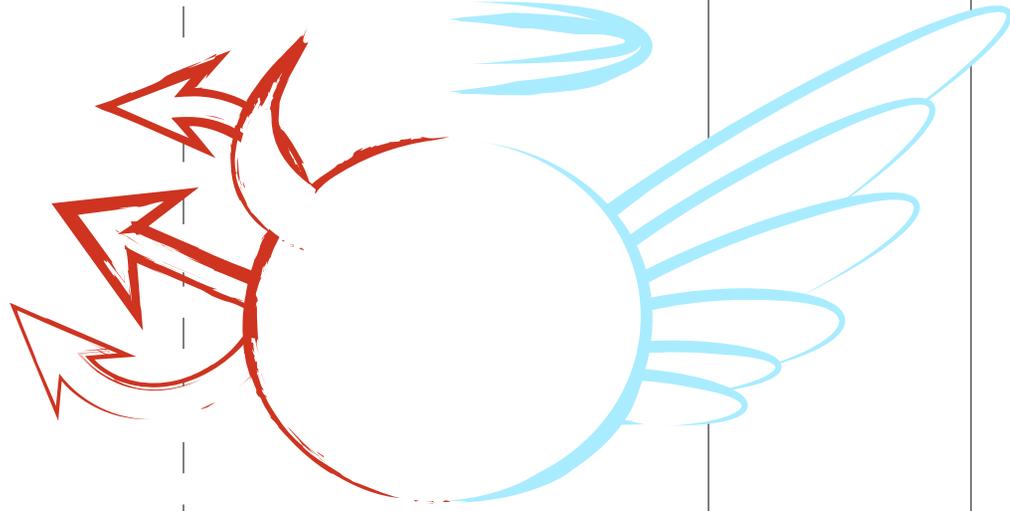


Peurs

Plier ici ▾

Barrières

Faiblesses



Ressources

Moyens

Pensées positives



Tu es capable !

Moins tu y penses moins le négatif est fort.

Plier ▾

Le négatif prend la place que tu veux bien lui donner.

Plier ▾