

## Exercice Prendre soin de soi-même : Pensée positive et culture de l'espoir

Les personnes qui font preuve d'optimisme et d'espoir sont convaincues que des choses positives peuvent arriver, et arrivent. Ils ont généralement une vision plus positive de la vie et ont tendance à se fixer des objectifs à atteindre. Ils sont davantage confiants dans leur capacité à surmonter les épreuves difficiles.



### Et la recherche leur donne raison !<sup>1,2,3</sup>

S'il est naturel de se sentir déprimé parfois, les gens qui ont généralement une vision plus positive ont tendance à être en meilleure santé, à vivre plus longtemps et à bénéficier d'une meilleure qualité de vie. Par ailleurs, ils présentent généralement des taux plus faibles de dépression, de détresse et de mal-être. Et s'ils sont atteints d'un problème de santé, ils sont généralement plus enclins à le gérer. Selon les chercheurs, cela s'expliquerait parce que les gens qui ont une vision positive de la vie, ont également un ressenti positif, ce qui leur permet d'être moins stressés. Ils ont également tendance à mieux prendre soin d'eux-mêmes et à privilégier un mode de vie plus sain.

**Pour cultiver votre propre pensée positive et votre espoir, utilisez cette fiche de travail afin de vous rappeler tout ce qu'il y a de bon dans votre vie et en vous-même.**

- |                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 1 Cela me fait rire :           | 6 Si j'ai besoin d'aide, je peux : |
| 2 Cela me détend :              | 7 Je me sens bien quand :          |
| 3 Mes points forts sont :       | 8 Je suis reconnaissant pour :     |
| 4 J'ai atteint cet objectif :   | 9 Je me réjouis de :               |
| 5 J'ai surmonté cette épreuve : | 10 Un bon souvenir est :           |

**Consultez vos réponses et cette fiche de travail chaque fois que vous avez besoin de vous remonter le moral.**

## Notes supplémentaires :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Sources :

Harvard Health Publishing. Hope: Why it matters. [health.harvard.edu/blog/hope-why-it-matters-202107162547#:~:text=It%20also%20protects%20against%20depression,developing%20both%20maturity%20and%20resilience](https://health.harvard.edu/blog/hope-why-it-matters-202107162547#:~:text=It%20also%20protects%20against%20depression,developing%20both%20maturity%20and%20resilience). Consulté le 23 juin 2023.

Mayo Clinic. Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress. [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950](https://mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950). Consulté le 23 juin 2023.

National Library of Medicine. Hope and optimism as an opportunity to improve the 'positive mental health' demand. [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8907849/](https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8907849/). Consulté le 23 juin 2023.

Extern. Why is hope important? [extern.org/why-is-hope-important#:~:text=Hope%20reduces%20feelings%20of%20helplessness,improves%20our%20quality%20of%20life](https://extern.org/why-is-hope-important#:~:text=Hope%20reduces%20feelings%20of%20helplessness,improves%20our%20quality%20of%20life). Consulté le 23 juin 2023.

WF10920168 304470-082023