



Responsabilisez-vous grâce à des affirmations positives

Les histoires que nous nous racontons façonnent nos pensées et nos émotions. Nous pouvons tout aussi bien nous relever que nous effondrer. Utiliser des affirmations positives nous encourage à nous concentrer sur nos forces et notre potentiel et nous aide à nous débarrasser de nos pensées négatives.

Ces affirmations positives doivent être courtes, faites d'énoncés qui reflètent fidèlement nos forces, nos objectifs, nos valeurs et les domaines d'amélioration souhaités. Elles commencent souvent par « je peux », « je vais faire » ou « je suis » et vous aident à vous sentir plus confiant et optimiste. Par exemple :

Je peux faire des choix sains

Je peux apprendre de nouvelles choses

Je serai bienveillant envers moi-même

Je ne me comparerai pas aux autres

Je suis digne d'amour et de respect

Je peux surmonter mes problèmes

Je suis important

Je choisis de me concentrer sur ce que je peux contrôler

Mon passé ne me définit pas

Aujourd'hui est un nouveau jour où s'ouvrent de nouvelles possibilités

Choisissez des affirmations qui vous paraissent avoir du sens et utilisez-les quotidiennement, voire plusieurs fois par jour. Vous pouvez les prononcer silencieusement dans votre tête, les dire à haute voix, les enregistrer et les écouter, ou les écrire. Il peut également être utile d'afficher des indications écrites pour vous rappeler vos affirmations. Choisissez ce qui vous convient le mieux.

Les affirmations positives peuvent améliorer notre santé mentale et notre bien-être de plusieurs manières :



Alimentez votre auto-estime en reformulant vos pensées négatives et vos croyances



Créez du calme en vous concentrant sur des pensées positives et rassurantes pour aider à réduire votre stress et vos angoisses



Améliorez votre détermination en vous rappelant vos objectifs et vos valeurs



Cultivez une attitude positive pour renforcer votre résilience et vous aider à faire face aux aléas de la vie

Créez vos propres affirmations positives

Faisons un petit exercice pour vous aider à créer des affirmations positives qui vous soient utiles.

- 1** Prenez quelques instants pour réfléchir aux points forts sur lesquels vous aimeriez vous concentrer, aux défis que vous aimeriez surmonter et aux expériences positives que vous aimeriez vivre. Écrivez ce qui vous vient à l'esprit.
- 2** Pensez à ce que vous devez croire pour soutenir ces forces, surmonter ces défis et profiter de ces expériences positives.
- 3** Écrivez ces pensées dans des déclarations positives qui vous donnent du pouvoir et du sens.
Par exemple, disons que vous souhaitez cesser de remettre en question la qualité de votre travail. Vos affirmations peuvent ressembler à ceci :
 - Je sais ce que je fais
 - Je choisis de croire en moi
 - Je peux surmonter mes problèmesElles peuvent également être plus spécifiques, comme :
 - Je suis expert dans mon domaine, diplômé dans mon domaine et j'ai 10 ans d'expérience professionnelle.
- 4** Prenez quelques instants pour réfléchir aux points forts sur lesquels vous aimeriez vous concentrer, aux défis que vous aimeriez surmonter et aux expériences positives que vous aimeriez vivre. Écrivez ce qui vous vient à l'esprit.
- 5** Utilisez l'espace ci-dessous pour créer vos propres affirmations. Si cela peut vous être utile, utilisez les invites pour commencer.

Je suis _____

Je peux _____

Je vais _____

Je choisis de _____

J'ai _____

BrightPaths, "Positive affirmations to help build self-esteem." Consulté le 19 juin 2024.

Calm, "How to use positive affirmations to support your mental health and wellbeing." Consulté le 19 juin 2024.

Crisis Text Line, "100 Positive Affirmations for Better Self-care." Publié le 8 janvier 2024.

Mayo Clinic, "Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk." Publié le 21 novembre 2023.

Mindful, "5 Benefits of Including Mindful Affirmations in Your Daily Routine." Publié le 24 février 2024.

PMC, National Institute of Health, "Reinstating the Resourceful Self: When and How Self-Affirmations Improve Executive Performance of the Powerless." Publié en février 2020.

The Australian College of Applied Professions, "Empower your thoughts with affirmations." Consulté le 19 juin 2024.

323727-062024