



Si je reçois ce document, c'est que :

- J'ai déjà essayé et je n'y arriverai jamais
- Lorsque je fais un excès alimentaire même léger, je me dis que tout est perdu et je ne respecte plus les règles à suivre
- Avec moi, c'est tout ou rien, soit je fais de l'activité à tous les jours, soit je n'en fais pas de la semaine
- J'ai essayé souvent de me prendre en main, alors je me dis : « En bout de ligne, ça ne marchera pas longtemps »
- Quand je suis frustré, déçu, découragé, ou en colère, je me dis : « Au diable mes bonnes habitudes ! »
- Quand je suis débordé, stressé, que je m'ennuie, j'ai le goût de tout lâcher
- Je mange mes émotions

Vous arrive-t-il de vous sentir mal et de ne pas savoir pourquoi ?

Nous avons tous un dialogue intérieur qui défile dans notre tête au cours de la journée. À chaque situation, notre esprit formule des opinions, pensées, jugements et observations de façon automatique au sujet de ce qui se passe. Ce dialogue fait tellement partie de notre vie qu'on en vient à ne plus lui porter attention, à ne plus l'écouter.

EXEMPLE DE DIALOGUE INTÉRIEUR (PENSÉES) :

- Après s'être fait couper par un autre automobiliste : « Quel crétin, il ne sait pas conduire... »
- Après un reproche de notre patron : « Je suis vraiment incompetent d'avoir fait cette erreur »

Les pensées peuvent être positives ou négatives. Ce sont les pensées négatives qui nous jouent des tours. Les pensées « automatiques » négatives ont un impact sur nous...

- **Un impact physique** : mon patron veut me rencontrer, j'imagine le pire (renvoi, conflits), j'ai soudainement mal au ventre
- **Un impact sur nos comportements** : puisque je pense que personne ne va m'écouter, je n'ose pas prendre la parole lors des soupers de famille
- **Un impact sur nos émotions** : je n'ai pas fait mon activité physique, je me dis que je suis paresseux et sans volonté, et je sens conséquemment triste et découragé

Nos pensées peuvent donc affecter la façon dont on se sent physiquement, émotionnellement, ainsi qu'affecter nos actions et nos comportements sans que l'on s'en rende compte puisque nous ne portons pas attention à notre dialogue intérieur.

DONC...

Si je me sens triste mais je ne sais pas pourquoi...

Si je n'ai pas envie de faire mon activité physique et je ne sais pas pourquoi...

Si j'ai envie de manger un sac de croustilles en entier et je ne sais pas pourquoi...

...en portant attention à mon dialogue intérieur (mes pensées), j'en apprendrai beaucoup sur la façon dont je me sens intérieurement et sur la façon dont j'agis. Je serai donc ensuite en meilleure mesure de régler la situation adéquatement.

CET OUTIL VISE DONC À...

- Apprendre graduellement à porter attention et à écouter votre dialogue intérieur
- Prendre connaissance des impacts de votre dialogue intérieur
- Modifier votre dialogue intérieur pour le rendre plus réaliste

Apprendre graduellement à porter attention et écouter votre dialogue intérieur

Apprendre à écouter son dialogue intérieur, c'est un peu comme apprendre à jouer du piano; cela demande du temps et de la pratique. Il est normal que cela ne vienne pas naturellement au départ. Voici quelques astuces pour vous aider à porter attention à votre dialogue intérieur :

- Je prends un moment pour moi, dans un endroit calme et intime pour revenir sur les événements de la journée
- J'écris (dans un journal intime ou autre) les événements principaux de la journée en prenant soin de noter comment je me suis senti, ce que j'ai pensé et comment j'ai réagi
- J'accepte que cela prendra peut-être quelques semaines avant d'être capable de prendre contact avec mes pensées
- Je parle de ce que je vis aux personnes en qui j'ai confiance

Si cela peut vous aider, vous pouvez utiliser un tableau pour structurer votre réflexion :

Décrire la situation	Pris dans le trafic
Comment je me suis senti	En colère, nerveux
Ce que j'ai pensé	Je vais arriver en retard
Ce que j'ai fait	Klaxonné, crié, blasphémé

Vous avez de la difficulté à mettre des mots sur ce que vous ressentez ?

Consultez la liste d'émotions pour vous aider à décrire la façon dont vous vous sentez

Prendre connaissance des impacts de votre dialogue intérieur

Nos pensées ont un tel impact sur nous parce que notre corps ne fait pas la différence entre ce qui est réel de ce qui est imaginé (ou irréel).

L'EXERCICE DU CITRON

Prenez quelques minutes pour vous arrêter. Détendez-vous. Fermez les yeux et faites l'exercice suivant : Imaginez un citron (couleur, odeur, texture, forme), ensuite toujours en gardant les yeux fermés, imaginez-vous en train de couper le citron en quartiers (toujours en utilisant tous vos sens en imagination), ensuite, imaginez-vous en train de prendre un quartier de citron et de le croquer (goût, odeur, texture en bouche...).

Qu'avez-vous ressenti ?

Lors de cet exercice la majorité des individus ressentiront une sensation dans la bouche (acidité) comparable à celle que l'on a réellement quand on croque dans un citron...même si ce n'est pas la réalité !

Cet exercice vise à montrer à quel point **notre cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est réel (je croque bel et bien un citron) et ce qui est irréel (je pense croquer un citron). Notre corps réagit de façon semblable, que la situation soit réelle ou imaginée.** Les cauchemars, en sont un autre bon exemple... ils nous semblent si réels que même notre corps se met en mode d'alarme et pourtant...

Dans la réalité, cela veut dire... Si je pense que personne ne m'aime = mon corps et mon esprit ressentent et agissent en ce sens parce qu'on ne remet pas en doute la véracité de nos pensées.

Nous prenons nos pensées pour la réalité !

Si nous remettons en doute nos pensées souvent exagérées, irréalistes et négatives, on peut imaginer comment cela améliorerait notre qualité de vie et notre potentiel d'épanouissement

Modifier le dialogue intérieur pour devenir plus réaliste

Les pensées qui nous jouent des tours sont souvent peu réalistes (parfois dramatiques, disproportionnées, catastrophiques) et ont des impacts négatifs sur nous et sur notre bien-être. Il peut donc s'avérer utile de mettre en doute nos pensées.

VOICI QUELQUES QUESTIONS À SE POSER POUR METTRE EN DOUTE VOS PENSÉES :

- Est-ce que c'est vrai ?
- Est-ce que je saute aux conclusions ?
- Quelle est la preuve ?
- Comment puis-je savoir que cela va arriver ?
- Est-ce la fin du monde si cela m'arrive... ?
- Est-ce à mon avantage de penser ainsi ?
- Existe-t-il une autre façon de voir la situation ?
- Mon jugement est-il basé sur des impressions ou sur des faits ?
- Si j'étais mon meilleur ami, qu'est-ce que je recommanderais ?

Voici un exemple :

Pensée : Je suis certain que mon employeur va me renvoyer

Questions : Est-ce que je saute aux conclusions ? Quelle est la preuve ? Comment puis-je savoir que cela va arriver ? Est-ce la fin du monde si cela m'arrive ?

Remise en doute de la pensée : Il est vrai que j'ai fait une erreur sur un dossier important. Par contre, je sais bien que je ne perdrai pas mon emploi. Je pense plutôt que mon patron apprécie mon travail. Je réalise toutefois que je dois mieux m'organiser pour ne pas que cela se reproduise à nouveau. Si j'étais mon meilleur ami, je dirais que ce n'est pas la fin du monde, que l'erreur est humaine et que je ferai mieux la prochaine fois. Maintenant que vous avez tenté d'ébranler vos pensées, celles-ci vous paraissent-elles toujours aussi réelles ou véridiques ?

Maintenant que vous avez remis en doute vos pensées, il faut passer à l'étape de modifier votre dialogue intérieur en le rendant plus réaliste :

La méthode la plus facile, bien que cela vous demandera un peu de temps de travail, est de vous arrêter pour compléter un tableau à 4 colonnes (comme dans l'exemple ci-contre) quand vous commencerez à vous sentir mal (dans votre tête ou dans votre cœur).

- Notez l'émotion ou la situation qui vous rend mal à l'intérieur en écrivant les pensées qui viennent spontanément
- Répondez aux questions suggérées pour mettre en doute ces pensées
- Formulez une pensée qui tient compte de la réalité et notez-la

Situations et émotions	J'essaie de faire attention à mon alimentation mais hier j'ai triché et j'ai mangé des gâteries après une mauvaise journée au travail. J'ai honte de moi, je suis déçu et je me sens coupable
Ce que j'ai pensé	Je n'y arriverai jamais Je n'ai aucune volonté ni aucune discipline
Mes réponses aux questions	Est-ce que je saute aux conclusions ? : Je crois que je saute un peu aux conclusions. Oui, j'ai succombé aux gâteries. Par contre, je ne pense pas que cela veut nécessairement dire que je n'y arriverai jamais. J'augmente d'ailleurs mes chances d'y arriver si je tire des leçons de cette situation et que j'essaie de comprendre pourquoi je mange moins bien après une mauvaise journée au travail. Quelle est la preuve ? : Je ne peux pas dire que je n'ai aucune volonté ou discipline. J'ai cessé de fumer sans aide voilà 5 ans et cela m'a demandé beaucoup de volonté et de discipline
Ma nouvelle façon de voir les choses	J'ai succombé aux gâteries, mais je sais que je peux réussir à atteindre mon objectif puisque j'apprends à développer des moyens de fois en fois Je trouve des solutions à ma tendance à manger mes émotions après une journée de travail Je possède beaucoup de volonté et de discipline et je sais que je dois y aller pas à pas en apprenant de mes erreurs

En modifiant vos pensées pour les rendre plus réalistes, vous diminuez (pour ne pas dire éliminez) l'impact de vos pensées négatives sur vos sensations physiques, vos émotions et vos comportements :

Plus vous serez attentif à votre dialogue intérieur, mieux vous comprendrez ce qui se passe dans votre cœur et dans votre vie et plus vous pourrez trouver des solutions efficaces adaptées à vos besoins

Cet outil demande de la pratique et de la persévérance, n'hésitez pas à aller chercher une aide professionnelle pour réaliser ce travail