

Séries de graphiques sur la littératie en matière de santé mentale et la gestion de l'anxiété, conçues pour les médias sociaux

Exercices pour changer ses pensées

Nous sommes tous prisonniers de nos pensées, que ce soit à propos de l'avenir ou de ce qui se passe maintenant, ou encore de notre sécurité. Nous pouvons tous tomber dans les pièges de la pensée!



Voici quelques-uns des pièges les plus courants de la pensée :

→

Nous pouvons nous entraîner à reconnaître ces pièges de la pensée et apprendre à penser de manière plus positive.

PIÈGES DE LA PENSÉE LES PLUS COURANTS	EXEMPLES
La pensée « tout ou rien »	Tout ira VRAIMENT très bien ou VRAIMENT très mal.
Le catastrophisme	La pandémie ne finira jamais!
Généralisation abusive	J'ai obtenu C- à mon premier examen, je vais rater le cours au complet.
La télépathie	Je sais qu'on parle de moi et du message que j'ai publié hier soir sur Instagram.
Filtre négatif	Qu'importe si j'ai marqué deux buts, j'ai aussi raté un tir de réparation. Nous avons perdu et c'est ma faute.

Pour en savoir plus : jack.org/covid |  | 

RECONNAÎTRE ET DÉJOUER LES PENSÉES NÉGATIVES

Réfléchis à tes pensées des derniers jours. Y a-t-il des pensées négatives ou anxieuses récurrentes? Es-tu pris avec une pensée particulière qui revient constamment?

Essaie de reconnaître les pensées qui reviennent souvent. Chaque fois que cette pensée négative surgit dans ton esprit, remplace-la par une nouvelle pensée positive.

Voici des exemples de pensées négatives que tu peux transformer en pensées positives :

→

PENSÉES NÉGATIVES	PENSÉES POSITIVES
J'ai fait une erreur. Je suis une mauvaise personne.	Je suis une bonne personne. Personne n'est parfait et nous faisons tous des erreurs.
Je n'ai fait aucun devoir cette semaine; je suis le pire élève!	C'est normal de se sentir moins productif durant une pandémie.
J'ai ignoré le message de mon amie. Elle doit penser que je ne l'aime plus.	Elle sait probablement que je me soucie d'elle. Nous vivons une période étrange et nous devons être compréhensifs.
Nous allons tous être malades. Personne n'est en sécurité.	Nous en apprenons toujours plus au sujet du virus et des moyens de rester en sécurité. Lorsque nous suivons les directives de la santé publique, nous contribuons à ce que tout le monde soit plus en sécurité.

Pour en savoir plus : jack.org/covid |  | 



REMPLE LES PENSÉES NÉGATIVES

Il est parfois difficile de reconnaître et changer nos pensées négatives. Elles surviennent **souvent par habitude** et peuvent être persistantes. Continue d'essayer, ça devient plus facile avec la pratique!



Si tu as de la difficulté à trouver des réponses positives pour remplacer tes pensées négatives, essaie de te mettre dans l'état d'esprit d'un ami. **Si ton ami avait la même pensée négative**, que lui répondrais-tu?



Identifier les pensées négatives et les remplacer par des pensées positives peut faire toute une différence. Dans la colonne de gauche, inscrivez vos pensées négatives. Dans la colonne de droite, inscrivez les pensées positives que vous substituez aux pensées négatives.

PENSÉES NÉGATIVES	PENSÉES POSITIVES
J'ai fait une erreur. Je suis une mauvaise personne.	Je suis une bonne personne. Personne n'est parfait et nous faisons tous des erreurs.

Pour en savoir plus : jack.org/covid  Santé mentale en milieu scolaire Ontario

ARRÊTER LE DISCOURS INTÉRIEUR NÉGATIF

S
O
S

Stop! - Lorsque tu as une pensée négative, ARRÊTE-TOI et prends un moment pour y réfléchir.

Observe - Réfléchis à ce que tu dis. Essaie de trouver la provenance de ces pensées.

Substitue - Remplace la pensée négative par quelque chose de positif. Modifie ta façon de penser.

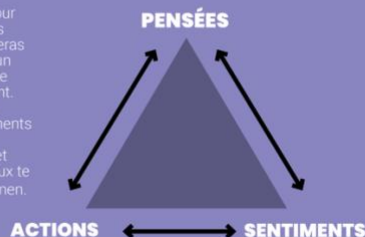
Répète ceci chaque fois que tu as une pensée négative récurrente.

Pour en savoir plus : jack.org/covid  Santé mentale en milieu scolaire Ontario

LES PENSÉES, LES SENTIMENTS, ET LES ACTIONS

Tous les jours, nos pensées, nos émotions et nos actions ont une influence sur comment nous nous sentons et nous nous comportons. Parfois cette influence est positive, parfois elle ne l'est pas vraiment.

Par exemple, si tu penses que tu n'es pas bien préparé pour un examen, tu seras nerveux et tu décideras peut-être d'étudier un peu plus que tu ne le ferais habituellement. C'est très bien! Tes pensées, tes sentiments et tes actions ont travaillé ensemble et t'ont permis de mieux te préparer pour l'examen.



Pour en savoir plus : jack.org/covid  Santé mentale en milieu scolaire Ontario

NE LAISSEZ PAS LES PIÈGES DE LA PENSÉE PRENDRE LE DESSUS !

Nous sommes tous prisonniers des pièges de la pensée, un moment ou l'autre. Avec les bons outils, nous pouvons identifier les pensées négatives et les remplacer par des pensées positives. Ceci peut avoir des effets positifs sur notre niveau d'anxiété et notre santé mentale.



Pour en savoir plus : jack.org/covid  Santé mentale en milieu scolaire Ontario



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario