



Journal de discours intérieur équilibré

Parfois, nous avons des pensées non aidantes concernant nous-mêmes, nos capacités et notre avenir. Mais cela ne veut pas dire qu'elles sont vraies, et ce genre de pensées peut ajouter à notre stress. Lorsque vous remarquez que des pensées non aidantes vous assaillent, défiez-les! Essayez de leur répondre par des pensées plus équilibrées. La pensée équilibrée n'est pas la même chose que la pensée positive. C'est une pensée juste et réaliste qui porte sur tous les aspects d'une situation (le positif, le négatif et le neutre), et non pas sur un seul point de vue.

Voici des exemples de pensées déséquilibrées et des moyens de leur répondre :

AU LIEU DE PENSER CECI... (PENSÉES DÉSÉQUILIBRÉES)	JE POURRAIS ESSAYER DE PENSER CELA... (PENSÉES BIEN ÉQUILIBRÉES)
Si je n'obtiens pas l'emploi que je veux, ma vie sera ruinée.	Mon bonheur dans la vie viendra de bien des choses. Le travail n'en est qu'une.
Si je ne vais pas au collège ou à l'université, je suis un échec dans la vie.	Ma valeur en tant que personne ne dépend pas de ce que j'étudie, de ma réussite scolaire, ni de l'emploi que j'occupe.
C'est en 11 ^e année que je dois prendre toutes les décisions qui auront une incidence sur le reste de ma vie.	Les décisions au sujet des études postsecondaires ne sont pas permanentes. Je ne suis jamais coincé. De nombreuses personnes changent de cheminement.
Je n'obtiendrai jamais les notes dont j'ai besoin pour participer au programme que je veux. Je vais échouer.	Je vais faire de mon mieux et me concentrer sur l'apprentissage plutôt que sur les notes. En étudiant, en restant organisé et en prenant soin de moi, je me mets dans une position pour faire de mon mieux.
Je devrais être meilleur que je ne le suis.	Je n'ai pas besoin d'être parfait. Personne ne l'est. Je vais apprendre de mes expériences plutôt que de me critiquer.
Mes parents/aidants naturels s'attendent à ce que j'aie une certaine carrière. Je ne veux pas les décevoir.	Je vais faire de mon mieux, mais je ne peux pas tout contrôler. Il y a d'autres façons dont je peux également rendre mes parents ou mes aidants naturels fiers, en étant la personne que je suis et non seulement par ce que j'étudie ou par le travail que j'exerce.



AU LIEU DE PENSER CECI... (PENSÉES DÉSÉQUILIBRÉES)	JE POURRAIS ESSAYER DE PENSER CELA... (PENSÉES BIEN ÉQUILIBRÉES)
<p>Mon frère, ma sœur ou mon ami avaient de bien meilleures notes et ils ont eu plus de succès que je n'en aurai jamais.</p>	<p>Mes frères et sœurs, mes amis et moi sommes différents et nous avons vécu des expériences différentes. Il n'est pas juste pour moi de nous comparer.</p>

Idées issues de la discussion de groupe :

Espace libre. Ce journal t'appartient!



Mes pensées non aidantes et les moyens de leur répondre :

AU LIEU DE PENSER CECI... (PENSÉES DÉSÉQUILIBRÉES)	JE POURRAIS ESSAYER DE PENSER CELA... (PENSÉES BIEN ÉQUILIBRÉES)

Conseils :

- ▶ Posez-vous la question : *y a-t-il des preuves pour soutenir ma pensée? Quelle en est la probabilité? Y a-t-il une autre façon de voir les choses? Existe-t-il d'autres explications ou points de vue?*
- ▶ En repensant à votre façon de vous exprimer dans votre for intérieur, pensez à ce que vous diriez à un ami. La plupart d'entre nous offrons à nos amis beaucoup plus de compassion et de soutien que nous n'en offrons à nous-mêmes.
- ▶ Essayez de vous surprendre à dire « je devrais » faire certaines choses (je devrais faire, agir, me sentir mieux). Le verbe « devoir » nous fait souvent nous sentir coupables. Pourquoi ne pas se défaire de cette façon de penser?
- ▶ Utilisez la remise en question de la pensée pour toutes sortes de pensées non aidantes et déséquilibrées, et pas seulement celles qui concernent la transition de l'école secondaire!

