



Canadian Mental  
Health Association  
Champlain East  
*Mental health for all*

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Champlain Est  
*La santé mentale pour tous*

329 rue Pitt Street  
Cornwall, ON K6J 3R1  
Tel 613-933-5845  
1-800-493-8271  
Fax 613-936-2323  
cmha-east.on.ca  
acsm-est.on.ca

Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

## **Adopter un état d'esprit positif**

Si vous êtes comme moi, lorsque l'été touche à sa fin et que le temps se rafraîchit, j'attends déjà avec impatience le prochain été, avec ses journées lumineuses, chaudes et ensoleillées. Après tout, c'est ma saison préférée ! Bien sûr, l'automne et l'hiver peuvent aussi offrir de bons moments et des moments agréables. Cependant, je dois faire un effort conscient pour les remarquer au quotidien. C'est pourquoi j'aime utiliser mes stratégies pour adopter un état d'esprit positif. Je voudrais les partager avec vous dans cet article.

Tout d'abord, permettez-moi de définir ce que nous entendons par « état d'esprit positif ». Un état d'esprit positif est une façon de penser optimale qui se concentre sur les aspects positifs de toute situation. Les personnes ayant un état d'esprit positif sont capables de faire face aux difficultés de la vie et croient que tout finira par s'arranger. Par exemple, nous pouvons décider de nous concentrer sur les choses que nous pouvons contrôler et ne pas nous attarder sur celles que nous ne pouvons pas contrôler.

Voici quelques stratégies qui peuvent nous aider à adopter un état d'esprit positif :

### **Adopter une attitude de gratitude**

Tenir un journal de gratitude peut être une bonne habitude à prendre. Certaines personnes aiment noter chaque jour trois choses pour lesquelles elles sont reconnaissantes avant d'aller se coucher. D'autres préfèrent commencer leur journée par cette pratique. Voici quelques exemples de choses que vous pouvez noter : j'ai appris quelque chose de nouveau et d'amusant aujourd'hui, il faisait très beau aujourd'hui, j'ai rencontré un ami que je n'avais pas vu depuis longtemps et j'ai passé un très bon moment. J'ai fait un compliment à un inconnu et cela l'a fait sourire.

### **Changer le scénario dans notre esprit**

Nous avons tous tendance à nous laisser aller à des pensées qui ne nous sont d'aucune utilité, ni sur le moment ni à long terme. C'est ce que nous appelons le discours intérieur négatif. Voici quelques exemples pour passer d'un discours intérieur négatif à un discours intérieur positif :

Négatif : j'ai échoué et je me suis ridiculisé.

Positif : je suis fier d'avoir essayé. Il fallait du courage pour le faire.



Canadian Mental  
Health Association  
Champlain East  
Mental health for all

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Champlain Est  
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street  
Cornwall, ON K6J 3R1  
Tel 613-933-5845  
1-800-493-8271  
Fax 613-936-2323  
cmha-east.on.ca  
acsm-est.on.ca

Négatif : Je n'ai jamais fait ça auparavant et je ne serai pas doué pour ça.

Positif : C'est pour moi l'occasion d'apprendre des autres et de m'épanouir.

Négatif : Et si je fais une erreur ou si j'échoue ?

Positif : Et si je réussis ?

## Pratiquer l'autosoins

Les pratiques d'autosoins sont directement liées à un état d'esprit positif, car lorsque nous accordons activement la priorité à notre bien-être par le biais d'activités telles que l'exercice physique, une alimentation saine, la relaxation et un sommeil suffisant, nous améliorons naturellement notre humeur, réduisons notre stress et cultivons une vision plus optimiste de la vie. Toutes ces activités de soins personnels sont également essentielles lorsque les jours raccourcissent et que nous bénéficions de moins de lumière du jour. Il est donc judicieux d'accorder davantage d'attention à notre santé physique et mentale afin d'augmenter nos chances de nous sentir bien tout au long des mois d'hiver à venir.

Que seriez-vous prêt à essayer pour adopter un état d'esprit plus positif ?

## AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE ?

Composez ou textez le 2-1-1 pour bénéficier d'un service gratuit et confidentiel qui met facilement les gens en contact avec les aides sociales et communautaires essentielles dont ils ont besoin.

**Si vous pensez au suicide, composez le 9-8-8, une ligne d'urgence pour la santé mentale et la prévention du suicide.**

*Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifiée. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse [www.cmha-east.on.ca](http://www.cmha-east.on.ca).*