

BOCAL D’AFFIRMATIONS

Améliorons notre estime de soi et favorisons l’expression personnelle grâce à des affirmations et à un discours intérieur positifs.

Vous aurez besoin de ce qui suit :

- un bocal;
- des stylos ou des crayons;
- un peu de papier.

QUE SONT LES AFFIRMATIONS POSITIVES?

Les affirmations positives sont des déclarations avec les mots « je suis » qui sont utilisées pour contrer des pensées négatives ou inutiles, telles que « je suis gentil » ou « je suis intelligent ». Tout comme nous faisons des exercices répétitifs pour améliorer notre santé physique, ces affirmations sont des exercices pour notre esprit et notre attitude. Ces répétitions mentales positives peuvent reprogrammer nos schémas de pensée pour que nous commençons à penser et à agir différemment au fil du temps.

L’exercice d’affirmations positives peut être extrêmement simple, et tout ce que vous avez à faire est de choisir une phrase et de vous la répéter. Vous pouvez choisir d’utiliser une affirmation positive pour vous motiver, encourager des changements positifs dans votre vie ou rehausser votre estime de soi!



Trousses Vivacité^{MC} est un partenariat entre la protectrice des enfants et des jeunes du Manitoba et l’Association canadienne pour la santé mentale (Manitoba-Winnipeg). Pour obtenir plus d’information, visitez le site thrivalkits.ca.

DÉMARCHE

1. Réfléchissez à ce que sont les affirmations positives et pourquoi un discours intérieur positif est important. N’oubliez pas que les affirmations peuvent même être neutres, comme « ça va aller ». Celles-ci sont parfaites pour être placées dans le bocal les jours où vous ne vous sentez pas bien.
2. Chaque jour pendant une semaine, écrivez une affirmation positive ou neutre sur un morceau de papier et placez-le dans le bocal.
3. Lisez chacune des affirmations positives ou neutres à la fin de la semaine.
4. Récapitulez à la fin de la semaine. Parlez à quelqu’un en qui vous avez confiance de l’effet qu’a eu sur vous la lecture de vos affirmations positives ou neutres.