THE CATALYST

Comment transformer votre état d'esprit en une perspective positive

Comme un vol au-dessus d'un ciel tourmenté, changer de perspective peut tout transformer. Cultiver une pensée plus positive apaise le stress et nourrit la résilience.

By: Eric Gronke | Posted: April 22, 2022

Visualisez ceci : vous êtes dans un avion, la pluie battant contre les hublots alors que l'appareil accélère sur la piste. Le temps est maussade, pluvieux et sombre. Les nuages masquant l'horizon, vous amorcez le décollage et, comme l'avion fait son ascension, vous traversez la tempête. Soudain, vous émergez de l'obscurité et entrez dans la lumière du jour. Vous êtes accueillis par un grand ciel bleu et des rayons de soleil à perte de vue. Le temps est splendide, calme et invitant.

Qu'est-ce qui a changé? La pluie n'a pas cessé de tomber sur les habitants de la ville en dessous de vous. Les nuages n'ont pas disparu par magie pour laisser le soleil briller. Tout ce qui a changé, c'est votre perspective. Ce qui planait autrefois au-dessus de votre tête est désormais en dessous de vous.

Là où vous investissez votre temps et votre énergie peut définir la réalité que vous acceptez de nourrir. Il y a toujours du soleil au-dessus des nuages.

En ce sens, la pensée positive peut avoir une incidence majeure sur votre bien-être général, avec des effets allant d'une diminution des niveaux de stress à une plus grande résistance au rhume, voire à une augmentation de la durée de vie.

Voici quelques conseils pour vous aider à adopter une attitude positive

Pratiquer la gratitude

Concentrez-vous sur les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant dans la vie, même si elles semblent insignifiantes. Notez-les et relisez vos remarques lorsque vous êtes confronté à des moments de doutes.

Conseil : Saviez-vous que la façon dont vous agissez pendant les cinq premières minutes de votre réveil peut avoir des répercussions sur votre humeur pendant le reste de la journée? Au lieu de prendre votre téléphone pour vérifier les textos, les médias sociaux et les courriels, essayez de vous rappeler cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant chaque matin et remarquez si cela a un effet positif sur votre état d'esprit au cours de la journée.

Se concentrer uniquement sur les choses que l'on peut contrôler

La vie est remplie de difficultés et d'incertitudes. Lorsque vous êtes confronté à une nouvelle épreuve, il convient de vous limiter à ce que vous pouvez contrôler et d'accorder peu d'attention

au reste. Tenez?vous prêt, gardez l'esprit ouvert et rappelez-vous que certains des plus grands progrès réalisés dans la vie découlent d'obstacles difficiles à surmonter.

Conseil : si une situation vous inquiète, écrivez tous les détails qui vous tracassent. Ensuite, éliminez les aspects que vous ne pouvez pas contrôler et tenez compte de ce qu'il est possible de maîtriser.

S'entourer d'influences positives

On dit que l'état d'esprit et l'attitude sont le reflet des cinq personnes avec lesquelles vous passez le plus de temps et que l'on devient ce sur quoi on se concentre. Si c'est le cas, vous ne pouvez pas vous attendre à être positif si vous vous entourez constamment de négativité. Qu'il s'agisse des personnes avec lesquelles vous passez du temps ou du contenu que vous absorbez sur les médias sociaux, il faut être conscient de leur influence sur notre état d'esprit. Prenez le temps de lire les nouvelles positives, de célébrer les petites victoires et de vous entourer de personnes qui vous inspirent.

Conseil : si vous essayez de décider si vous devez poursuivre une relation ou une amitié ou y mettre fin, offrez tout ce que vous pouvez à cette personne pendant deux semaines en étant le meilleur ami, partenaire ou collègue que vous puissiez être. Si la personne ne fait pas d'effort pour s'améliorer après que vous ayez tout donné, vous pourrez passer à autre chose en toute confiance, sachant que rien de plus n'était à votre portée pour tisser des liens plus positifs.

Intégrer un langage positif

Le langage auquel vous recourez peut également avoir des conséquences sur vos pensées. Nous utilisons souvent un vocabulaire négatif dans les circonstances où nous manquons de confiance en nous. Par exemple, nous pouvons dire « C'est trop compliqué » ou « Je n'ai jamais fait ça avant » lorsque nous essayons quelque chose de nouveau. Bien que de telles affirmations puissent sembler inoffensives, elles risquent de détériorer lentement votre attitude face à la vie. Au lieu d'utiliser un vocabulaire négatif, tentez d'avoir recours à des mots qui sont encourageants et qui aident à maintenir une attitude positive à l'égard d'une situation.

Conseil : au lieu de dire « Je n'ai jamais fait ça avant », essayez de dire « Voilà l'occasion d'apprendre quelque chose de nouveau ». De petits changements comme celui-ci sont susceptibles d'avoir, au fil du temps, un effet considérable sur la façon dont vous voyez la vie. Efforcez-vous de repérer les aspects positifs de chaque situation et de les mettre en avant lorsque c'est possible.

Auteur: Eric Gronke

Diplômé de la Sprott School of Business de l'Université Carleton, Eric possède une vaste expérience du marketing et des communications dans le monde du sport et du divertissement. Eric est le cofondateur de mssn, une marque dédiée à la collecte de fonds et à la sensibilisation à la santé mentale au bénéfice des jeunes dans la région d'Ottawa.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989

mhccinfo@mentalhealthcommission.ca