

Capule Branchés Santé

Mardi le 12 mai 2020



Vous êtes peut-être de ceux qui ne peuvent faire cesser la petite voix intérieure qui craint les pires scénarios catastrophes? L'anxiété ressentie peut s'avérer difficile à contrôler, mais sachez qu'il existe des moyens de modifier la façon dont nous percevons les choses et de diminuer l'apparition d'émotions nuisibles. L'approche du double standard est justement l'un de ces moyens.

Cette approche est fondée sur le principe que nos émotions se forment à partir de notre dialogue intérieur, c'est-à-dire nos pensées. Lorsque notre dialogue intérieur se compose de pensées négatives, nous éprouvons encore plus d'émotions nuisibles face à une situation donnée, ce qui amplifie notre inquiétude et notre stress.

Et si, au moment de penser à un scénario catastrophe, vous preniez un moment pour vous demander « Qu'est-ce que je dirais à un ami qui serait dans cette même situation? ». Vous ne parleriez pas à un ami proche de façon à augmenter son mal-être. Au contraire, vous tenteriez de le rassurer. Pourquoi ne pas faire preuve de cette même bienveillance envers vous?

Autrement dit, nous devons avoir la même empathie, la même compassion et les mêmes pensées positives pour nous que pour nos proches. Et dès lors, notre dialogue intérieur qui était nuisible devient bénéfique, tel un vrai super pouvoir!

Source originale du texte : [Simon et le pouvoir du dialogue intérieur](#)

Vous pouvez également consulter : [L'anxiété : qu'est-ce que c'est ?](#)

Votre équipe Branchés santé

Un remerciement spécial à une membre de notre comité Branchés santé Christine Rousseau, kinésiologue pour la référence d'articles.