Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Module d'apprentissage

Maîtriser son discours intérieur

Que vous dites-vous chaque jour? Le discours intérieur est la façon dont nous traitons nos expériences, et il façonne la perception que nous avons de nous-mêmes. Mais parfois, nous sommes plus durs avec nous-mêmes que nous ne le pensons.

Certains d'entre nous sont constamment en proie à un discours intérieur négatif. Cela peut saper notre confiance en nous et notre bonheur. La bonne nouvelle? Vous pouvez le changer, une fois que vous en êtes conscient.



Soyez conscient

Prenez note de votre discours intérieur



Soyez juste

Votre discours intérieur est-il réaliste?



Pratiquez l'autocompassion

Reformulez votre discours intérieur



Interrompez

Modifiez les tendances du discours intérieur

Pour en savoir plus, consultez les articles suivants :

Maîtriser son discours intérieur
ssmcv.com/discours-interieur

Le doute de soi et le syndrome de l'imposteur
ssmcv.com/syndrome-de-limposteur

La fenêtre de tolérance (au stress)
ssmcv.com/fenetre

Gérer les pensées anxieuses ou dépressives
ssmcv.com/gerer-les-pensees

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, visitez le ssmcv.com.

canada vie MC

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie.