

PRATIQUER LE DISCOURS INTÉRIEUR POSITIF POUR RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ SOCIALE

FEUILLE DE TRAVAIL

conquersocialanxiety.com

Le dialogue intérieur positif est une technique puissante qui peut aider les personnes souffrant d'anxiété sociale à gérer leurs symptômes et à améliorer leur bien-être général. En changeant la façon dont nous nous parlons à nous-mêmes, nous pouvons améliorer notre humeur, renforcer notre confiance et réduire notre anxiété.

Le monologue intérieur positif fait référence aux messages que nous nous donnons dans notre esprit. Il s'agit de changer les pensées négatives et autodestructrices en pensées positives et constructives. Le monologue intérieur positif consiste à aborder les situations avec une attitude optimiste et pleine d'espoir et à reconnaître nos forces et nos capacités.

Le monologue intérieur négatif peut amplifier les sentiments de peur et d'insuffisance, ce qui rend difficile de profiter des expériences sociales. Le discours intérieur positif peut contrecarrer ces pensées négatives et aider les personnes souffrant d'anxiété sociale à se sentir plus confiantes, détendues et en contrôle.

Voici quelques directives pratiques pour pratiquer le dialogue intérieur positif :

1. Remarque le monologue intérieur négatif : La première étape pour changer le monologue intérieur négatif est d'en prendre conscience. Fais attention aux messages que tu te donnes et remarque quand ils sont négatifs ou autodestructeurs.
2. Conteste le monologue intérieur négatif : Lorsque tu remarques un monologue intérieur négatif, conteste-le avec une pensée plus positive et constructive. Par exemple, si tu te surprends à penser "*Je fais toujours des erreurs*", conteste cette pensée avec "*Je fais peut-être des erreurs, mais j'ai aussi beaucoup de forces et de réussites*".
3. Utilise des affirmations : Les affirmations sont des déclarations positives que l'on peut répéter pour renforcer le discours intérieur positif. Choisis des affirmations qui résonnent en toi et répète-les à toi-même tout au long de la journée.

Associer le monologue intérieur positif aux techniques de visualisation abordées ci-dessus peut également être bénéfique. Avec de la pratique, le monologue intérieur positif peut devenir un moyen naturel et efficace de gérer l'anxiété sociale et d'améliorer le bien-être général.

Veillez noter que les informations fournies dans cette feuille de travail sont uniquement à des fins informatives et ne sont pas destinées à remplacer les conseils, le diagnostic ou le traitement d'un professionnel.