

# Et si on pensait autrement?

En tant que personne proche aidante, vous traversez sans doute des situations uniques et exigeantes. Dans ces moments-là, avez-vous déjà pris le temps d'écouter le dialogue intérieur qui se joue en vous ?

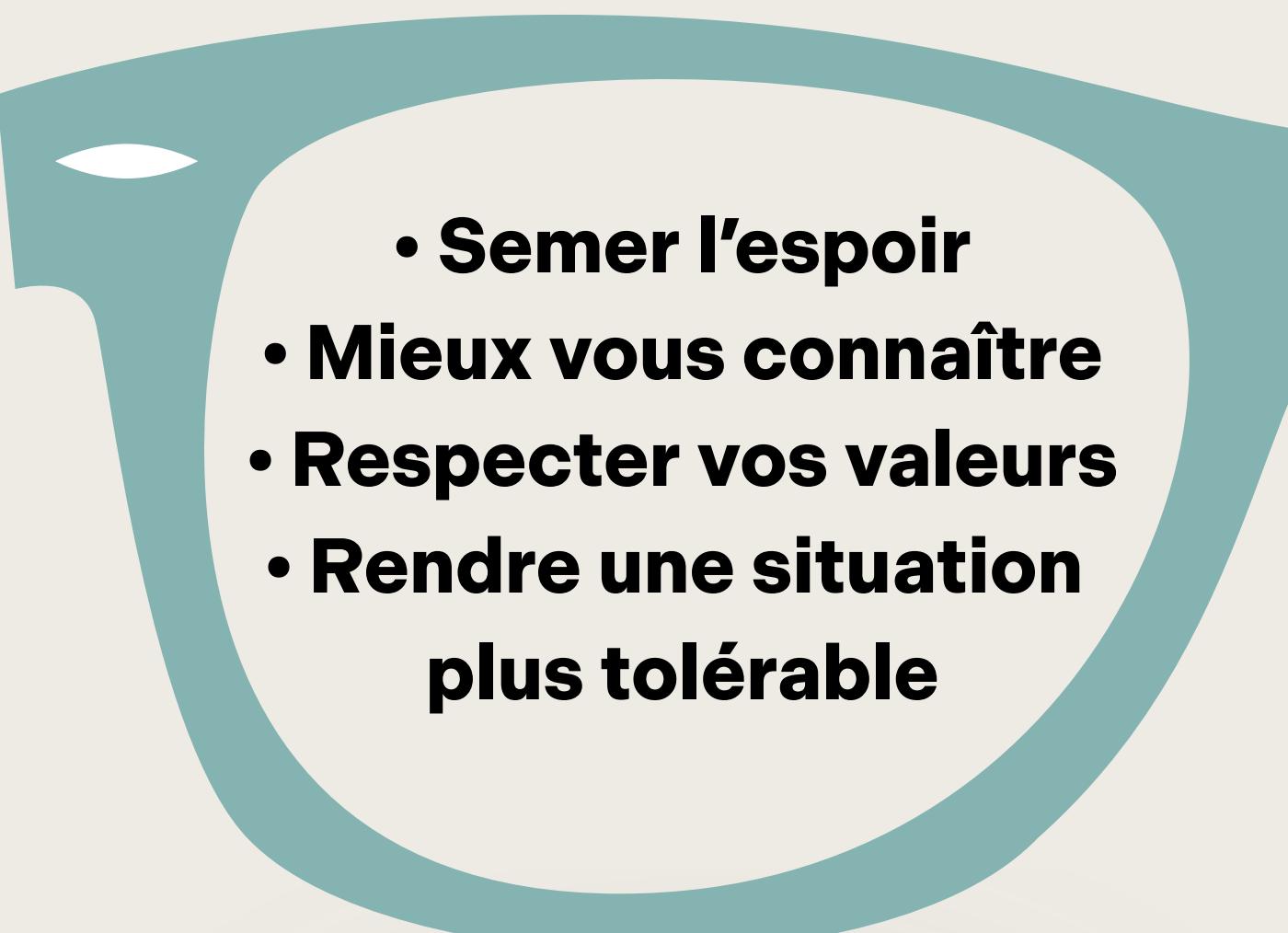
## Cette petite voix s'exprime parfois tout doucement... et parfois tellement fort!

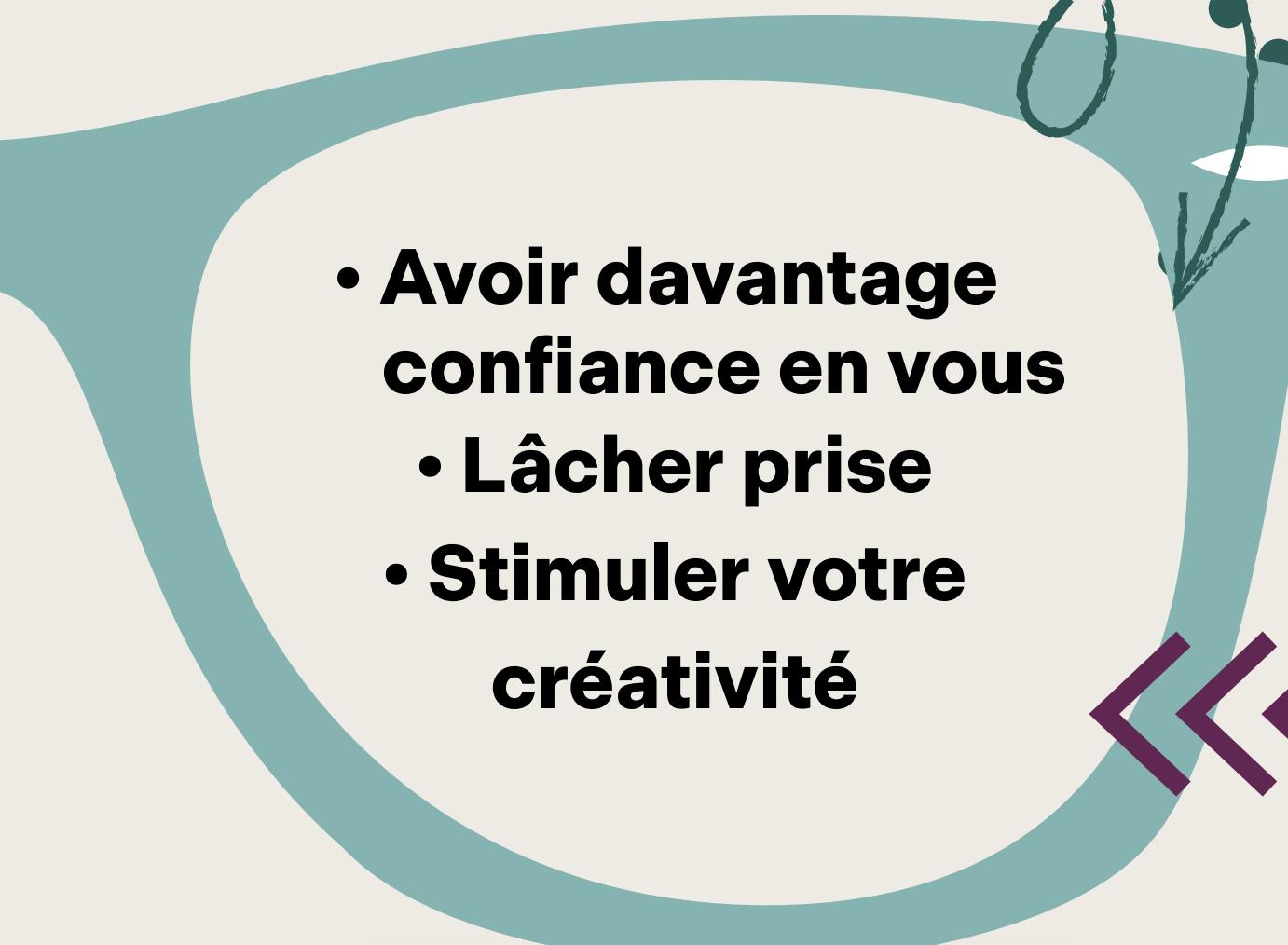
Vous semble-t-elle empreinte de bienveillance envers vous-même?

Nous vous invitons, avec cet outil, à observer vos pensées avec une nouvelle paire de lunettes.

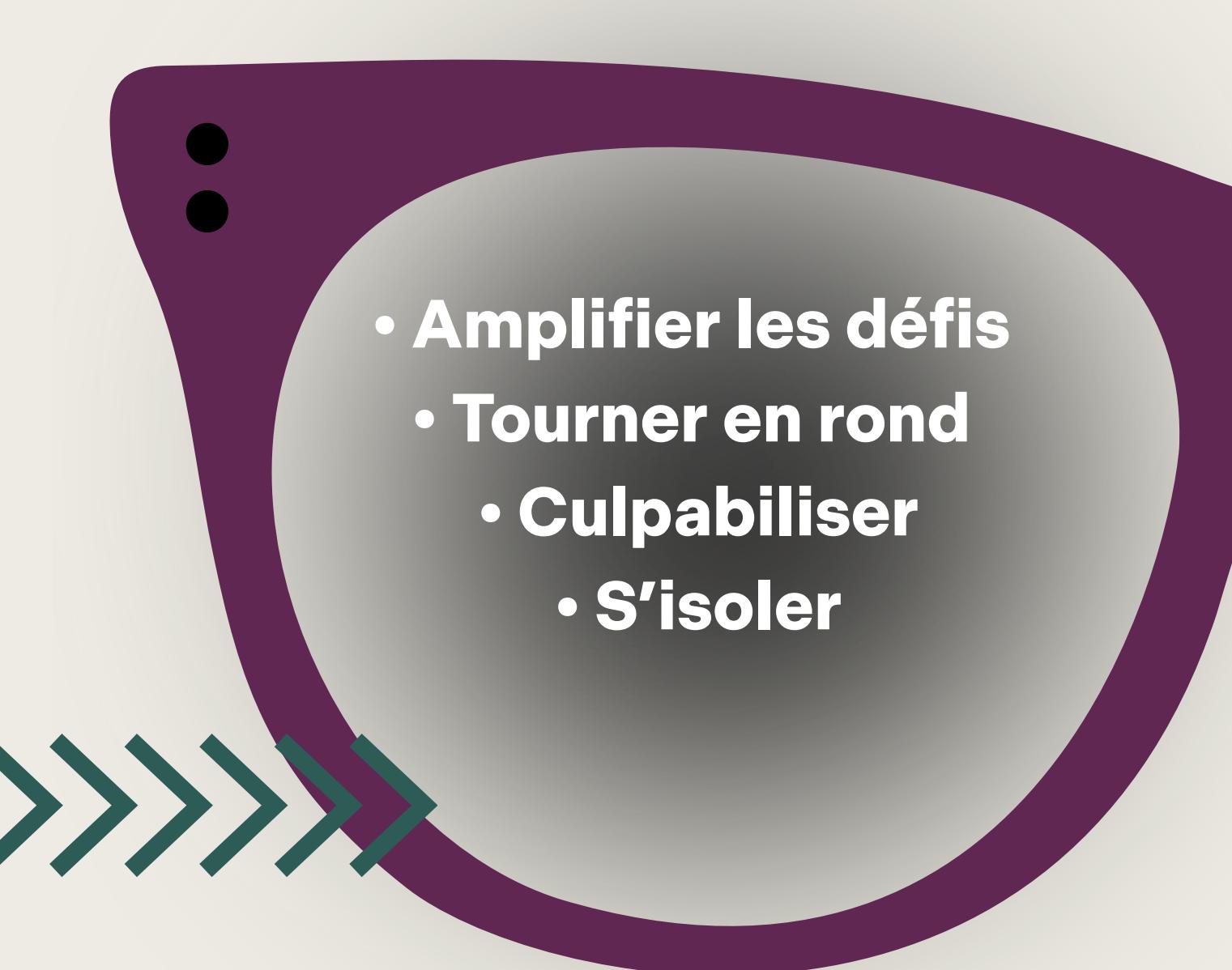
Nous vous proposons d'oser remettre vos pensées en question, de les assouplir afin d'adopter une vision différente et plus constructive.

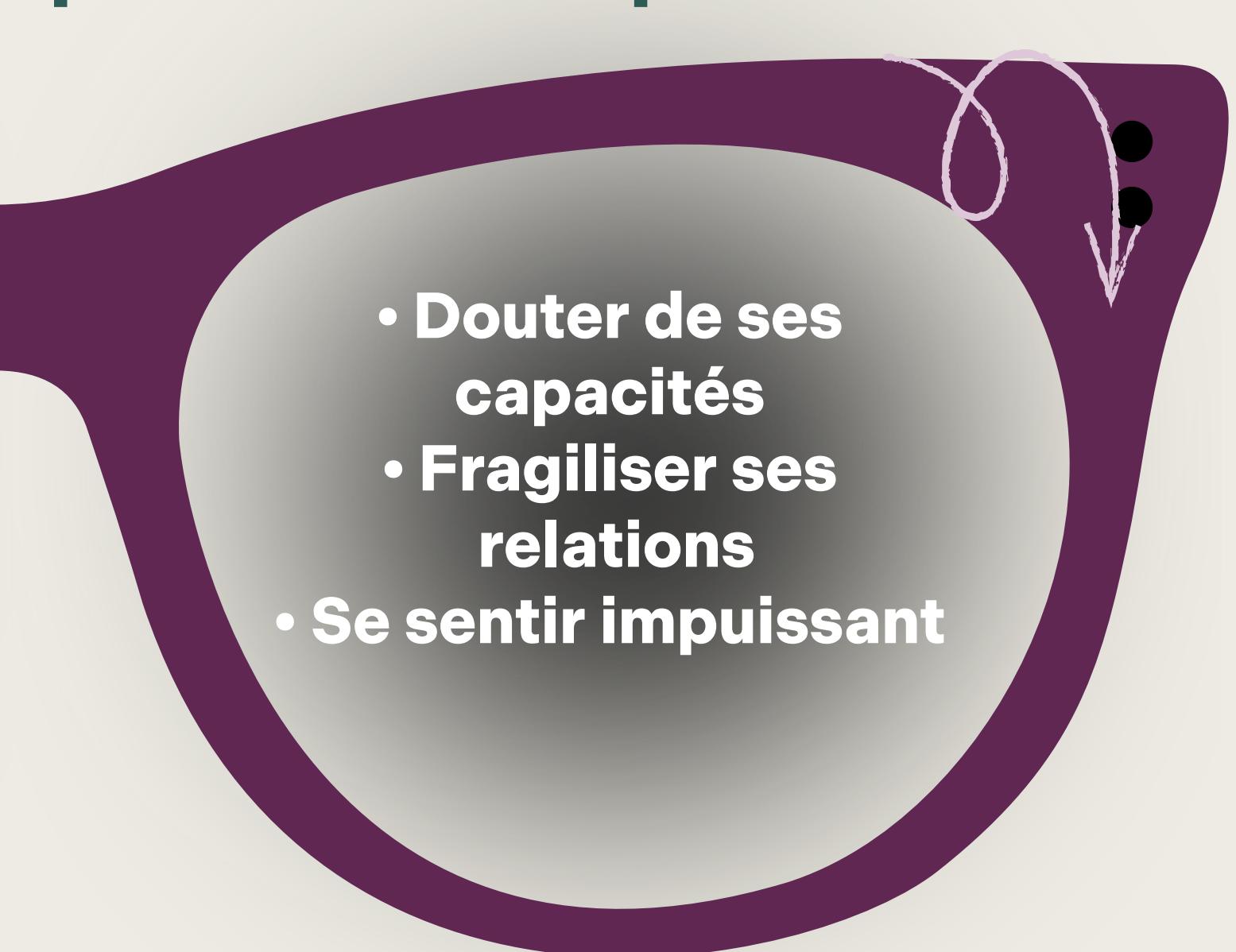
## Mettre de nouvelles lunettes peut vous permettre de:

- 
- Semer l'espoir
  - Mieux vous connaître
  - Respecter vos valeurs
  - Rendre une situation plus tolérable

- 
- Avoir davantage confiance en vous
  - Lâcher prise
  - Stimuler votre créativité

## Conserver ses anciennes lunettes pourrait avoir pour effet de:

- 
- Amplifier les défis
  - Tourner en rond
  - Culpabiliser
  - S'isoler

- 
- Douter de ses capacités
  - Fragiliser ses relations
  - Se sentir impuissant

# Et si on pensait autrement?

## Avez-vous déjà eu des pensées comme celles-ci?

« C'est de ma faute, j'aurais dû le savoir. »

« C'est clair: ma tante n'acceptera jamais que quelqu'un d'autre lave ses sous-vêtements. »

« Je suis trop vieux pour les rencontres virtuelles, je n'y arriverai jamais. »

« Il n'y a pas d'aide pour les proches aidants en région, c'est mieux en ville. »



## Comment ont-elles influencé votre situation?

Comment vos pensées pourraient-elles être formulées de façon plus bienveillante?



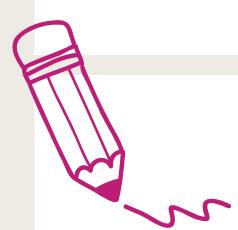
Si vous vous mettiez à la place de l'autre, est-ce que vous auriez le même discours?

Aimeriez-vous essayer d'utiliser votre petite voix pour qu'elle soit plus constructive, et ainsi changer vos lunettes?

Est-ce qu'il semble vous manquer des informations dans cette situation?

### Petite voix intérieure

« Mon conjoint n'aime pas les repas dans son hébergement. Les gens ne mangent pas bien dans ces endroits. »



### Changer de lunette

« À bien y penser, mon conjoint a tendance à ne pas aimer la nourriture que je n'ai pas cuisinée. »



**LIGNE D'ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE 7 jours/ 7**

579-888-0211 p.0  [www.lantraidant.com](http://www.lantraidant.com)  [ligne.daccueil@lantraidant.com](mailto:ligne.daccueil@lantraidant.com)