

Et si on pensait autrement?

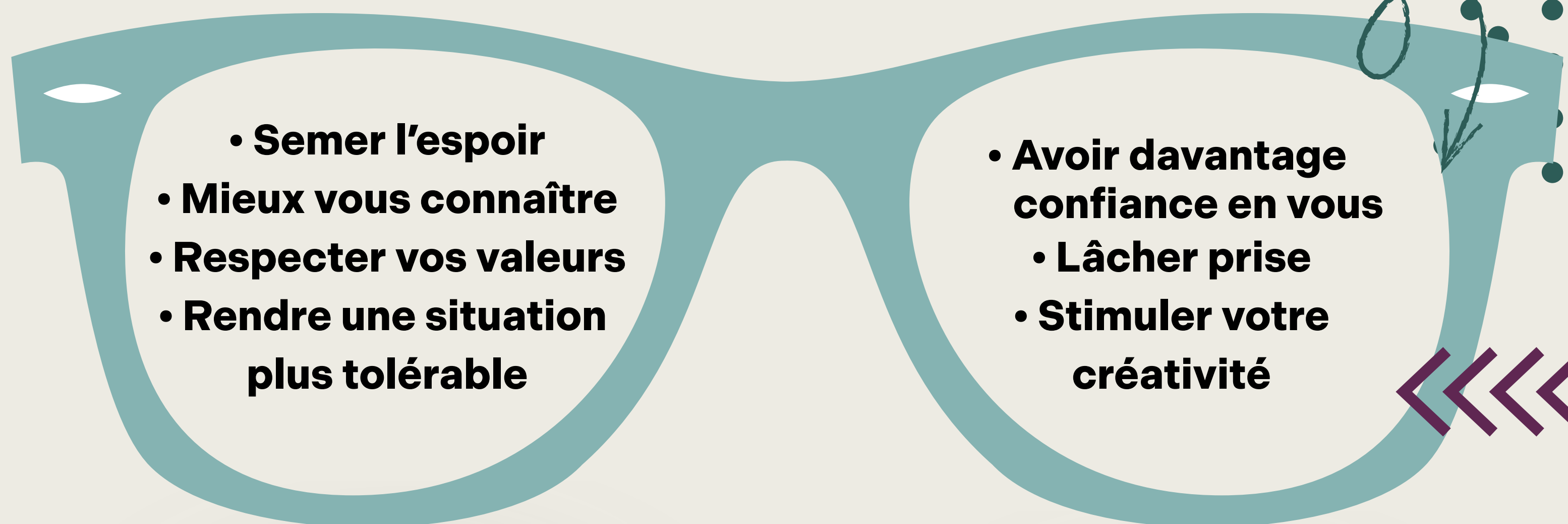
En tant que personne proche aidante, vous traversez sans doute des situations uniques et exigeantes. Dans ces moments-là, avez-vous déjà pris le temps d'écouter le dialogue intérieur qui se joue en vous ?

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:



Conserver ses anciennes lunettes pourrait avoir pour effet de:



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. »

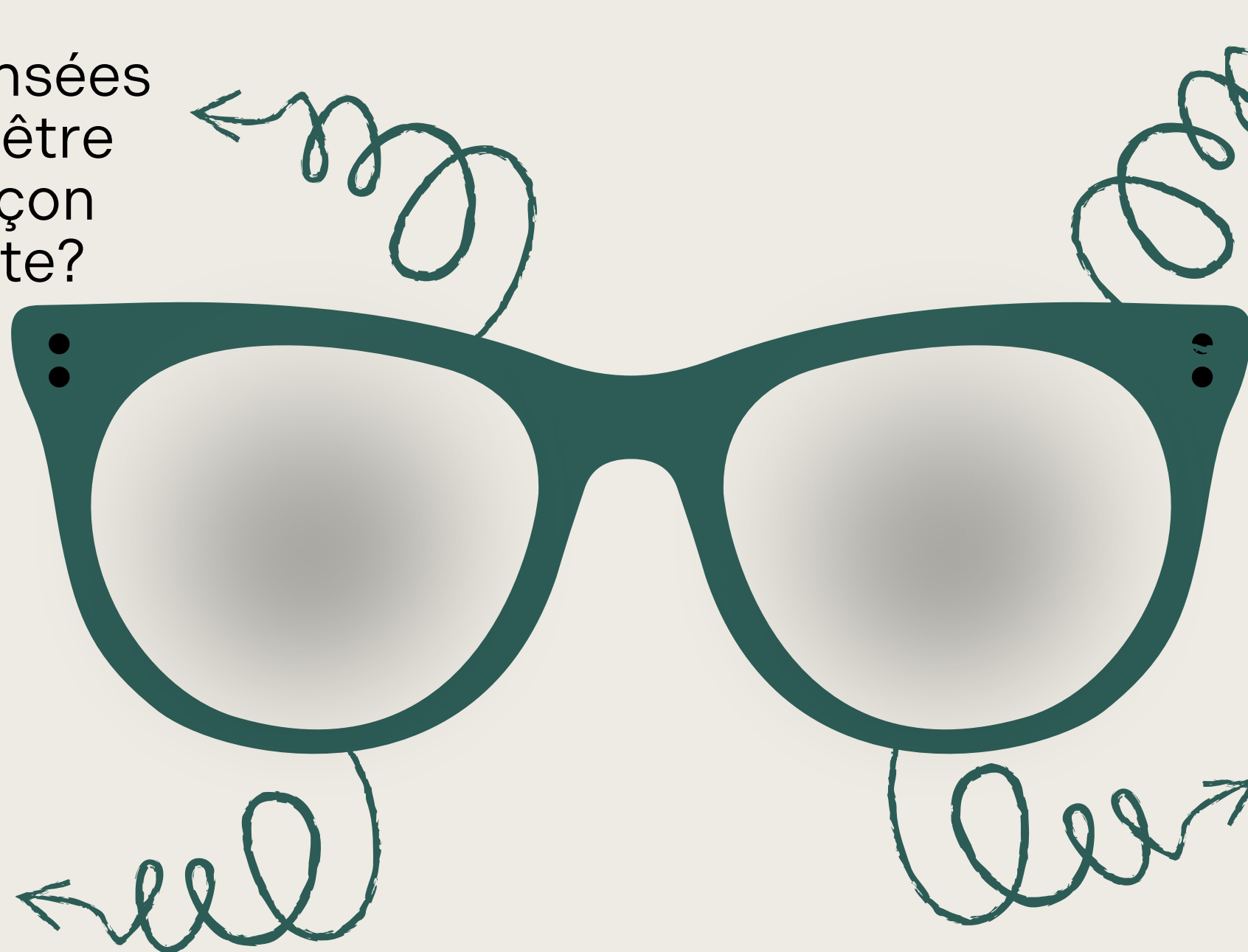
« Il n'y a pas d'aide pour les proches aidants en région, c'est mieux en ville. »



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. »