



JT (00:02)

Bonjour et bienvenue à un autre épisode de Healthy You. Je suis JT, votre animateur, et je suis accompagné de Tillman, qui s'occupe de la musique et des effets sonores. Dis bonjour, Tillman. Salut. À ma gauche se trouve l'homme qui marmonne en ce moment, DJ. DJ, ça va aujourd'hui?

DJ (00:20)

J'ai une voix magnifique. Je suis le meilleur animateur de balados des États américains continentaux, incluant peut-être même Porto Rico. Je suis humble et d'un charme réellement dévastateur. Que disais-tu JT? Désolé.

JT (00:36)

Oui, je vois que tu te familiarises avec le sujet de l'émission d'aujourd'hui, n'est-ce pas? On parle de pensées positives et de monologue intérieur.

DJ (00:43)

Effectivement, je dois dire que ces affirmations courtes peuvent vraiment aider à défier les pensées négatives, redonner de la confiance et reprogrammer l'état d'esprit. Je me sens déjà mieux. Je me sens si bien.

JT (00:57)

Oui, et en les répétant régulièrement, elles peuvent améliorer le bien-être général de votre esprit, de votre corps, de vos finances, de votre communauté, et plus encore. Il ne s'agit pas, vous savez, que du bla bla sur le bien-être. Le monologue intérieur positif doit être un engagement pratique avec un but précis et qui vous aide à aller de l'avant.

DJ (01:22)

Oui, il ne s'agit pas que d'en arriver à vous sentir mieux, ce qui est un effet secondaire agréable, mais le but premier est de reprogrammer votre cerveau à croire au développement. Cela vous permettra d'agir pour atteindre vos objectifs.

JT (01:35)

C'est ça. Plutôt que d'affirmer « L'argent, c'est pas mon affaire », dites plutôt « J'apprends à gérer mon argent. » Ou encore mieux, « Je ne maîtrise pas encore la gestion de mon argent. »

DJ (01:48)

Vous voyez, il s'agit de ce petit mot, encore. C'est comme activer l'esprit de développement comme un interrupteur. Et vous savez, vous pouvez très bien commencer par de petites étapes en affirmant des choses comme : J'apprends à utiliser le monologue intérieur positif ou Je suis fier(ière) du chemin que j'ai fait. Ou, vous pouvez même affirmer quelque chose comme : Je n'ai pas mangé le dîner de JT dans le frigo aujourd'hui. De petites victoires.

JT (02:09)

Je savais que c'était toi, je le savais

DJ (02:11)

Je suis désolé, j'ai juste tellement faim parfois. Je tente simplement d'augmenter mon apport en protéines, JT.

JT (02:17)

Alors, tout comme nous partageons nos repas, DJ, je suppose que nous pouvons également partager nos réflexions sur les monologues intérieurs positifs. Qu'en penses-tu?

DJ (02:26)

Ouais, je suis d'accord. C'est toujours agréable de partager des idées avec des amis, des membres de nos familles ou un coanimateur de balados lorsque vient le temps de créer des messages positifs pour soi-même. Ces personnes peuvent vous aider à mieux cerner vos valeurs et objectifs pour que vous restiez sur la voie que vous avez choisie.

JT (02:42)

Tu es brillant, DJ.

DJ (02:44)

Tu sais quoi? Tu es encore plus brillant, JT.

JT (02:47)

Regarde-nous! Regarde-nous! Une fois que vous déterminez ce que cela signifie pour vous et de quelle façon vous pouvez interagir avec des personnes autour de vous, le monologue intérieur positif peut vous aider dans tous les aspects de votre bien-être.

DJ (03:00)

OK, commençons par le pilier le plus évident, un esprit sain.

JT (03:05)

C'est celui qui nous fait réaliser le plus facilement les avantages de prendre soin de soi positivement.

DJ (03:10)

Effectivement, il est prouvé que de s'engager avec constance dans cette pratique renforce la résilience, permet de développer une perspective plus positive et rehausse la confiance en soi.

JT (03:19)

Ouais, ça me semble bien clair, mais a-t-on des exemples de phrases positives que nous pourrions utiliser pour développer un esprit sain? D'accord.

DJ (03:29)

Nous pouvons affirmer quelque chose comme : J'améliore ma résilience ou simplement Je suis fier(ière) de moi.

JT (03:38)

Excellent exemple. C'est un excellent exemple.

DJ (03:40)

OK. À ton tour JT.

JT (03:43)

Tu sais, en songeant à tout ça, je me rends compte que je me concentre trop sur le négatif. Je pense donc que j'opterais pour quelque chose comme : J'apprends à reformuler mes pensées.

DJ (03:56)

Ça me plaît. Ça me plaît beaucoup. Si vous nous écoutez à la maison, et que vous avez peut-être levé les yeux au ciel en entendant des choses comme « Je suis fier(ière) de moi », c'est parce que vous n'y croyez pas. La résistance domine, dans ce cas, la critique intérieure. Et c'est exactement ce que l'on tente de faire taire.

JT (04:19)

Oui, et que diriez-vous de quelques conseils? Il est utile de surveiller les mots comme toujours et jamais. Évitez de les utiliser dans vos affirmations et reformulez ces absolus. Donc, plutôt que d'affirmer « Je fais toujours des erreurs » essayez « J'apprends à faire mieux ou Je ne comprends pas encore cela. » Cela permet à votre esprit de se concentrer sur l'occasion de développement en ce sens.

DJ (04:41)

Une fois que vous aurez eu la chance de vous exercer, vous reconnaîtrez plus facilement les énoncés comme Je ne suis pas capable. À partir de ce moment, vous vous souviendrez rapidement d'éviter à tout prix les mots toujours et jamais ou d'ajouter le mot encore, comme il en a été question plus tôt.

JT (04:57)

En vous exerçant, vous vous sentirez plus optimiste et vous saurez qu'il y a du potentiel pour la croissance plutôt que de vous dire, voici où j'en suis et ça ne changera jamais.

DJ (05:09)

D'accord. C'est de cette façon que le monologue intérieur positif mène à un esprit sain. Voyons maintenant comment il peut contribuer à une communauté en santé.

JT (05:17)

Oui, et c'est comme ces ondes dont parle sans cesse la génération Z.

DJ (05:28)

Cette génération parle toujours d'ondes.

JT (05:30)

Votre positivité se transmet aux personnes qui vous entourent, pas vrai? Lorsque vous vous présentez avec assurance, empathie et vivacité, c'est positivement contagieux.

DJ (05:41)

Absolument, et une fois que vous communiquez ces ondes à d'autres personnes, elles reviennent immédiatement vers vous. Cela crée donc une jolie boucle de rétroaction de positivité et de développement.

JT (05:45)

Tout à fait. Vous confier et discuter de positivité avec votre communauté et d'autres personnes mèneront à un développement mutuel et vous aideront à bâtir une forte communauté soutenant vos objectifs respectifs et des esprits sains.

DJ (06:00)

D'accord JT. Peux-tu donner des exemples de monologues intérieurs positifs axés sur une communauté en santé?

JT (06:07)

Oui, on pourrait dire: J'attire des gens qui offrent leur soutien ou Je fais partie d'une forte communauté ou encore quelque chose comme Ma communauté est chaleureuse et empathique.

DJ (06:21)

Ce balado est soutenu par une communauté chaleureuse et empathique.

JT (06:25)

Bien non DJ, tu as volé mon dîner. Non seulement une seule fois, mais plusieurs fois, donc je n'y crois pas.

DJ (06:32)

Je n'apporte pas assez de collations santé au studio. Pas encore.

JT (06:36)

Voilà! Maintenant tu comprends DJ. Tu comprends.

DJ (06:41)

Tu vois, lorsque tu es en mesure de reprogrammer ton esprit d'une certaine façon, tu peux appliquer cela à tous les aspects de ta vie, même au réfrigérateur du travail.

JT (06:52)

Oui et cela comprend également la santé financière, par le biais d'habitudes et d'objectifs financiers. Le monologue intérieur positif vous permet de réfléchir clairement à ce qui vous importe et à la façon d'intégrer de petites victoires pour vous-même tout au long de votre cheminement financier.

DJ (07:08)

En effet, les petites victoires financières créent une dynamique et peuvent mener à la réussite à long terme, ce qui représente alors une autre petite boucle de rétroaction positive pour vous, car la réussite engendre souvent la réussite.

JT (07:19)

Il s'agit de l'effet boule de neige. Peux-tu nous donner des exemples de monologue intérieur positif?

DJ (07:25)

Oui, on parlera d'affirmations comme : Je suis reconnaissant ou reconnaissante pour tout ce que j'ai ou Je peux partager avec les personnes qui ont moins que moi ou peut-être J'apprends à atteindre l'indépendance financière.

JT (07:41)

Oui, oui, il s'agit de bons exemples. Et maintenant nous venons de discuter de quoi déjà? D'esprit et de communauté en santé, ainsi que de santé financière. Il ne nous reste à aborder que la santé du corps.

DJ (07:54)

Oui. Le monologue intérieur positif joue un rôle important dans ce cas, car, lorsqu'une personne est positive, elle est en général plus bienveillante envers elle-même. Et lorsque nous sommes plus bienveillants envers nous-mêmes, cela permet d'établir des objectifs de santé plus réalistes, réalisables et empathiques.

JT (08:09)

Oui. On passe alors de résultats extrêmes à des habitudes durables.

DJ (08:13)

Et une fois encore, et je perçois un thème ici JT, nous en arrivons à une boucle de rétroaction positive. De petits objectifs réalisables mènent à la réussite, qui en retour, génère plus de développement et d'amélioration.

JT (08:26)

Et un gros avantage du monologue intérieur positif est que nous savons qu'un esprit sain est lié à la santé physique. Il permet de réduire le stress pour un corps plus en santé et se faisant, contribue à plusieurs facteurs positifs, dont l'un des plus importants est la réduction des maladies cardiaques.

DJ (08:44)

En effet, j'ai lu dans un article du Harvard Health que des chercheurs du R.-U. ont conclu que les personnes ayant participé à leur sondage et qui ont obtenu des résultats plus élevés dans les catégories de l'optimisme et du sentiment de bien-être avaient 30 % moins de chance de développer des maladies cardiaques.

JT (08:59)

Ce qui est tout à fait fondé, car lorsqu'une personne n'est pas toujours en situation de stress, elle adopte des comportements plus sains.

DJ (09:05)

Tout à fait, tout à fait. Parle-moi donc du monologue intérieur pour un corps en santé.

JT (09:10)

OK. On parle donc d'affirmations comme : Mes objectifs sont atteignables, Mon corps devient plus fort et plus en santé chaque jour, Mon système immunitaire est résistant.

DJ (09:21)

Si vous désirez connaître davantage de phrases de monologue intérieur, nous avons un cadeau pour vous. Consultez le lien vers la vidéo apparaissant dans la description de cet épisode. Vous y trouverez des tas d'excellentes phrases de monologue intérieur que vous pourrez écouter pour rehausser votre confiance.

JT (09:37)

C'est comme le mariage des ondes ambiantes et du monologue intérieur positif.

DJ (09:41)

Hum, ça promet. Maintenant, n'oubliez pas que le monologue intérieur positif centré sur des objectifs peut avoir une incidence positive sur tous les aspects de votre santé et vous pouvez vous y exercer n'importe où et à n'importe quel moment. Le choix vous appartient.

JT (09:55)

C'est vrai et, comme toujours, pour en apprendre plus sur toutes les ressources Healthy You, visitez le même site où vous trouvez notre balado, rtxhealthyyou.com. Jusqu'à la prochaine fois, portez-vous bien.

HEALTHY *you*

Je fais preuve de force et de résilience.

Je peux relever n'importe quel défi qui se présente à moi.

Je suis digne de réussite.

Je mérite toutes les belles choses que m'offre la vie.

Je suis en constante évolution et c'est normal.

Je suis fier(ière) de mes réalisations, petites et grandes.

Je bénéficie de soutien.

J'apprends et je me développe chaque jour.

Je m'engage à atteindre mes objectifs.

Je choisis de m'adresser à moi-même avec bienveillance.

Je choisis de me concentrer sur ce que je peux contrôler et j'ignore le reste.

Mes objectifs sont à ma portée.

Mon corps est fort et en santé.

Mon système immunitaire est résilient.

Ma santé s'améliore chaque jour.

Je déborde d'énergie et de vitalité.

J'ai le pouvoir de créer des changements positifs dans ma vie.

J'apprécie tout ce que j'ai.

Je m'accepte et je m'aime sans réserve.

J'apprécie l'abondance dans ma vie.

Je suis ouvert ou ouverte à toute la richesse que m'offre la vie.

Nous sommes plus forts ensemble et notre pouvoir collectif est illimité.

Je fais partie d'une communauté centrée sur la bonté, la compassion et la compréhension.