

# HEALTHY *you*

JT (00:02)

Bonjour et bienvenue dans ce nouvel épisode de Healthy You. Je suis JT, votre animateur, et j'ai Tillman, ici à mes côtés, pour la musique et les effets sonores. Tillman, bonjour. Bonjour. Et à ma gauche, l'homme qui est en train de marmonner dans sa barbe, c'est DJ. DJ, ça va aujourd'hui ?

DJ (00:20)

J'ai une super voix. Je suis le meilleur animateur de podcast de l'Amérique continentale et peut-être même de Porto Rico aussi. J'ai une grande humilité et un charme ravageur. De quoi parlais-tu, JT ? Désolé.

JT (00:36)

Oui, je vois que vous collez parfaitement au thème de l'émission d'aujourd'hui, hein ? Les pensées positives et le discours intérieur.

DJ (00:43)

Tout à fait, tout à fait, et je dois dire que ces petites déclarations courtes et puissantes peuvent vraiment remettre en question les pensées négatives, booster la confiance et contribuer à recadrer son état d'esprit. Je me sens déjà mieux. Je me sens tellement bien.

JT (00:57)

Oui, et lorsqu'on les répète régulièrement, elles peuvent améliorer le bien-être général, non seulement de son esprit, mais aussi de son corps, de son portefeuille et de sa communauté. Et vous savez, il ne s'agit pas simplement de blabla qui fait du bien. Le monologue intérieur positif doit être concret et orienté vers les résultats. Tu sais, c'est le langage qui t'aide à aller de l'avant.

DJ (01:22)

Oui, en fait, il ne s'agit pas seulement de se sentir mieux, ce qui est, comme vous le savez, un autre aspect intéressant, mais le véritable objectif est de reprogrammer son cerveau pour qu'il ait la conviction qu'il est possible de se développer. Il vous aide à prendre les mesures nécessaires pour atteindre vos objectifs.

JT (01:35)

Oui, au lieu de dire « je ne suis pas un bon gestionnaire », mieux vaut dire « j'apprends à gérer mon argent ». Ou mieux encore, « je ne suis pas encore un bon gestionnaire ».

DJ (01:48)

Ah, tu vois, ce petit mot, « encore ». Il est un peu comme l'interrupteur de l'état d'esprit de développement (le Growth Mindset, comme on dit en anglais). Et tu sais, il n'y a pas de mal à commencer petit, à faire des essais, par exemple, « j'apprends à pratiquer la pensée positive » ou « je suis fier du chemin parcouru ». Ou même quelque chose comme « je n'ai pas mangé le déjeuner de JT qui était dans le réfrigérateur aujourd'hui », tu sais, ces petites victoires.

JT (02:09)

Je savais que c'était toi, je le savais.

DJ (02:11)

Je suis désolé, c'est juste qu'il m'arrive parfois de mourir littéralement de faim. Je m'efforce simplement d'accroître mon apport en protéines, JT.

JT (02:17)

Eh bien, tout comme nous partageons nos déjeuners, DJ, je pense que nous pouvons également partager les réflexions de notre discours intérieur positif avec les autres. Qu'en penses-tu ?

DJ (02:26)

Oui, je suis d'accord. Il est toujours bon d'avoir un ami, un proche ou un co-animateur de podcast avec lequel échanger des idées lorsqu'il s'agit de rédiger des messages positifs pour soi-même. Tu sais, il peut t'aider à faire le point sur tes valeurs et tes objectifs pour t'assurer que tu restes sur la bonne voie.

JT (02:42)

Tu es rayonnant, DJ.

DJ (02:44)

Tu sais quoi ? Tu l'es encore plus que moi, JT.

JT (02:47)

Regardez, prenez notre exemple. Prenez notre exemple. Une fois que tu en comprends le sens et comment travailler avec ceux qui t'entourent, la pensée positive peut t'aider dans tous les aspects de ta santé.

DJ (03:00)

D'accord. Commençons par le pilier le plus évident, un esprit sain.

JT (03:05)

Oui, et c'est là qu'il est le plus facile de constater les avantages d'un self-care positif.

DJ (03:10)

Oui, il a été démontré que la pratique régulière de cet exercice permet de booster la résilience, d'adopter une attitude plus positive et de renforcer la confiance en soi.

JT (03:19)

Oui, et tout cela me semble assez clair, mais peux-tu donner quelques exemples de phrases positives que nous pourrions nous redire pour garder un esprit sain ? OK.

DJ (03:29)

On pourrait se dire « j'améliore ma résilience » ou même tout simplement « je suis fier de moi ».

JT (03:38)

Oui, c'est une bonne pensée. C'est parfait, ça.

DJ (03:40)

OK, ton tour, JT. Donne-nous un exemple.

JT (03:43)

Tu sais, quand j'y pense, j'ai tendance à trop me focaliser sur le négatif, je le sais. Alors, je pense que je vais dire quelque chose comme, hum, « j'apprends à recadrer mes pensées ».

DJ (03:56)

Ah oui, c'est bien ça. C'est parfait ! Maintenant, si vous écoutez chez vous et que certaines de ces phrases ont pu vous faire lever les yeux au ciel, comme « je suis fier de moi », vous n'avez pas eu l'impression que c'était quelque chose de vrai. C'est la résistance qui parle, ce critique intérieur. Et c'est exactement ce que nous cherchons à apaiser.

JT (04:19)

Oui, et peut-être pourrions-nous donner quelques conseils en la matière... Faites très attention aux mots comme « toujours » et « jamais ». Vous devez vous efforcer de les éviter dans vos déclarations et de recadrer ces absolus. Donc au lieu de dire « je me trompe toujours », essayez la formule « j'apprends à faire mieux » ou « je ne comprends pas encore ». Cela vous aide à focaliser votre esprit sur les possibilités de croissance dans ce domaine.

DJ (04:41)

Une fois que vous aurez eu la possibilité de vous entraîner un peu, il vous sera plus facile de reconnaître les moments où vous vous dites que vous n'êtes pas bon à quelque chose. À partir de là, vous pourrez rapidement vous rappeler d'éviter les mots « toujours » et « jamais », ou peut-être d'ajouter le mot « pas encore », comme nous l'avons vu plus tôt.

JT (04:57)

Par cette pratique, vous vous sentirez probablement plus optimiste et vous percevrez les opportunités de croissance, au lieu de vous dire « c'est là que je suis et c'est là que je serai toujours ».

DJ (05:09)

Voilà donc comment la pensée positive peut entraîner un esprit sain. Maintenant, voici ce qu'elle peut faire pour la santé de la communauté.

JT (05:17)

C'est comme ces vibes dont les membres de la génération Z parlent tout le temps.

DJ (05:28)

Ils parlent toujours des vibes.

JT (05:30)

Ta positivité est contagieuse pour les autres, n'est-ce pas ? Lorsque tu as confiance en toi, que tu exprimes de la compassion et que tu penses clairement, c'est contagieux, et dans le bon sens du terme.

DJ (05:41)

Oui, et une fois que tu transmets ces bons vibes aux autres, ils te les renvoient directement. On obtient une belle boucle de feedback pour la positivité et la croissance.

JT (05:45)

C'est ça. De plus, le fait d'avoir recours à votre communauté et d'aborder le sujet de la positivité avec d'autres peut mener à une croissance mutuelle et vous aider à resserrer les liens dans la communauté, pour pouvoir se soutenir mutuellement et pour que tout le monde garde un esprit sain.

DJ (06:00)

Bon, JT. Alors, donne-nous quelques exemples de discours intérieur positif axés sur la santé de la communauté.

JT (06:07)

Oui, il s'agit de déclarations du genre « j'attire des gens qui me soutiennent », « je fais partie d'une communauté très soudée » ou peut-être « ma communauté est chaleureuse et compatissante ».

DJ (06:21)

Ce podcast est une communauté chaleureuse et compatissante.

JT (06:25)

Eh bien, non, DJ, tu as volé mon déjeuner. Plusieurs fois, pas une seule fois, mais plusieurs fois, donc non.

DJ (06:32)

Je n'apporte pas assez d'en-cas sains au studio. Pas encore.

JT (06:36)

Voilà. Maintenant, tu as compris, DJ. Maintenant, tu as vraiment compris.

DJ (06:41)

Tu vois, une fois que tu arrives à recadrer ta pensée, tu peux l'appliquer à tous les aspects de ta vie, jusqu'au réfrigérateur sur ton lieu de travail.

JT (06:52)

Oui, et entre autres aussi un portefeuille sain, grâce à des habitudes et des objectifs financiers. La pensée positive vous permet de penser clairement à ce que vous appréciez et à la façon dont vous pouvez remporter de petites victoires tout au long de votre parcours financier.

DJ (07:08)

C'est vrai, les petites victoires financières créent une dynamique pouvant mener à une réussite à long terme, autre petite boucle de feedback. En effet, le succès génère souvent le succès.

JT (07:19)

Oui, c'est l'effet boule de neige. Tu as des exemples de discours intérieur positif ?

DJ (07:25)

Oui, par exemple « je suis reconnaissant pour tout ce que j'ai », « je peux partager avec ceux qui ont moins que moi » ou peut-être « j'apprends comment être plus indépendant sur le plan financier ».

JT (07:41)

Oui, oui, ce sont de bons exemples. Et maintenant, de quoi avons-nous parlé ? D'un esprit sain, d'un portefeuille sain et d'une communauté saine, il ne nous reste plus qu'à parler d'un corps sain.

DJ (07:54)

Oui, et la pensée positive revêt une grande importance ici. En effet, une personne qui est dans un espace mental positif est souvent plus gentille avec elle-même. Et lorsqu'on est plus gentil avec soi-même, cela incite à se fixer des objectifs de santé réalistes, atteignables et bienveillants.

JT (08:09)

C'est vrai. On passe des résultats extrêmes aux habitudes durables.

DJ (08:13)

Encore une fois, et je perçois un petit thème ici, JT, on obtient une autre boucle de feedback positif. De petits objectifs atteignables mènent à la réussite, ce qui conduit à une croissance et une amélioration plus significatives.

JT (08:26)

Le discours intérieur positif offre un avantage de taille : le fait de savoir qu'un esprit sain est associé à la santé physique. Il peut réduire le stress, et pour la santé du corps, la réduction du stress peut aider à bien des égards, mais l'un des principaux est la réduction du risque de maladie cardiaque.

DJ (08:44)

Oui, j'ai lu dans un article du Harvard Health que des chercheurs britanniques avaient découvert que les personnes ayant répondu à leur enquête et ayant obtenu un score plus élevé dans les catégories de l'optimisme et du sentiment de bien-être avaient 30 % moins de chances de développer une maladie cardiaque.

JT (08:59)

C'est logique. Lorsqu'on n'est pas stressé en permanence, on a plus de latitude pour adopter des comportements sains.

DJ (09:05)

Exactement. Maintenant, parle-moi un peu de ce discours intérieur corporel sain.

JT (09:10)

Oui. Il va s'agir de choses comme « mes objectifs sont à portée de main », « mon corps est plus sain et plus résistant jour après jour », « mon système immunitaire est résilient », par exemple.

DJ (09:21)

Et si vous voulez entendre d'autres phrases de discours intérieur de ce genre, nous avons un bonus pour vous. Consultez le lien renvoyant à la vidéo dans la description de cet épisode. Il contient un grand nombre de bonnes phrases du discours intérieur que vous pouvez écouter, pour booster réellement votre confiance.

JT (09:37)

Oui, c'est comme lorsque les vibes ambiants rencontrent un discours intérieur positif.

DJ (09:41)

Hmm, ça a l'air sympa. Bon, maintenant, rappelez-vous. Le discours intérieur positif orienté vers les résultats peut avoir un aspect positif sur tous les aspects de votre santé, et vous pouvez le pratiquer où que vous soyez, aussi longtemps que vous voulez.

JT (09:55)

C'est vrai. Et comme toujours, pour en apprendre plus sur les ressources Healthy You, rendez-vous sur le même site où vous trouverez notre podcast, [rtxhealthyyou.com](https://rtxhealthyyou.com). Jusqu'à la prochaine fois, portez-vous bien !

# HEALTHY *you*

Je suis résistant et résilient.

Je peux relever tous les défis qui se présentent à moi.

Je suis digne de réussir.

Je mérite ce que la vie a de meilleur à offrir.

Je suis un travail en cours, et c'est bien ainsi.

Je suis fier de mes réalisations, les grandes comme les petites.

Je suis entouré de soutien.

J'apprends et je grandis chaque jour.

Je m'engage à atteindre mes objectifs.

Je choisis de me parler avec gentillesse.

Je choisis de me concentrer sur ce que je peux contrôler et de renoncer à ce que je ne peux pas contrôler.

Mes objectifs sont à portée de main.

Mon corps est sain et résistant.

Mon système immunitaire est résilient.

Ma santé s'améliore de jour en jour.

Je rayonne d'énergie positive et de vitalité.

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

Je suis reconnaissant pour tout ce que j'ai.

Je m'accepte et je m'aime inconditionnellement.

Je suis reconnaissant de l'abondance qui règne dans ma vie.

Je suis ouvert et réceptif à toutes les richesses que la vie m'offre.

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

Je fais partie d'une communauté axée sur la gentillesse, la compassion et la compréhension.