

CESPA

Clubs d'Éducation à la Santé
pour une Prévention Active



Comment rester positif en situation de crise ?

Capsule Santé
Février 2022

A dark blue circle containing a white lowercase letter 'f', representing the Facebook logo.A dark blue circle containing a white lowercase 'in', representing the LinkedIn logo.

www.cespahaiti.org

Pas facile de rester positif au quotidien dans un contexte anxiogène où les mauvaises nouvelles sont plus nombreuses que les bonnes. Toutefois, être optimiste s'apprend et se cultive au quotidien, quel qu'il soit. Il faut savoir :



Pour recevoir gratuitement les capsules santé à tous les mois, il suffit d'adhérer sans frais au réseau des Clubs-santé.

01

Apprivoiser ses émotions négatives

En colère, triste, jaloux, dégoûté, énervé, etc. il existe toute une palette d'émotions négatives qui peuvent nous envahir à chaque instant. Si celles-ci sont naturelles et qu'il est normal de les éprouver, il vaut mieux toutefois apprendre à les maîtriser pour prendre du recul.



Bien souvent, dans la majorité des cas, les réactions sont disproportionnées, négatives et sont rapidement enclenchées comme un processus automatique qui se met en place dans le cerveau, conditionné à réagir de telle ou telle façon. Pour pouvoir y voir plus clair, il faut mettre en application « le discours intérieur » il s'agit de s'interroger, en se posant la question: que peut-on tirer de positif de la situation que l'on est en train de vivre ? Si l'on a ce réflexe à chaque fois qu'on vit des émotions négatives, le cerveau va se "reprogrammer" et cela deviendra au fil du temps, un véritable mode de vie et une philosophie de l'optimisme.

02

Choisir ses relations



Pour rester positif et optimiste en toutes circonstances, il faut savoir bien s'entourer. Du point de vue des personnes pour commencer. Certaines personnes sont toxiques et nous vident de toute notre énergie, que cela soit volontaire ou non. Fréquentez des personnes qui vous tirent vers le haut et vous entraînent dans une dynamique positive.

03

Choisir ses sources d'informations

Les informations reçues au quotidien jouent également sur notre moral. Il est important de faire en sorte de se nourrir positivement. Plutôt que de les recevoir et de les subir, allez les chercher pour les choisir : livres, podcasts, vidéos, conférences, etc. C'est bien plus nourrissant que de regarder passivement la télévision ou les réseaux sociaux.



Créer un environnement propice



De même, l'endroit dans lequel on évolue et les habitudes qu'on a ont leur importance. Décorez votre logement avec soin en fonction de vos goûts, vous éprouverez naturellement du plaisir en vous y trouvant et vous sentirez en accord avec vous-même. Ayez des petits rituels qui mettent de bonne humeur comme un bon petit-déjeuner, faire du sport, une séance de méditation, etc. Le tout est de faire des choses qui vous correspondent et que vous aimez.

05

Adopter certaines routines

Faites attention également à la façon dont vous allez commencer votre journée, car cela détermine la façon dont elle va se passer : si vous vous réveillez toujours en retard, vous allez être pressé, stressé et ne pourrez démarrer la journée de façon positive. Ayez une routine vous permettant de respecter un temps pour l'hygiène corporelle, le travail, autres obligations, le loisir et le repos.



06

Se satisfaire de ce qu'on a



L'insatisfaction génère beaucoup de frustration et de négativité. Vouloir toujours plus et toujours mieux ne rend guère positif. Il faut être heureux avec ce qu'on a. Dressez la liste des choses positives dans votre vie : une famille aimante, des amis proches, un métier passionnant, une maison dans laquelle vous vous sentez bien, etc. Exprimez votre gratitude à ce que la vie vous offre ou à ce que vos proches vous apportent.

07

Demander de l'aide si nécessaire

Enfin, il ne faut pas avoir de faire appel à vos proches, à des amis et autres ressources pour vous aider à trouver une solution à un problème qui vous tracasse.

