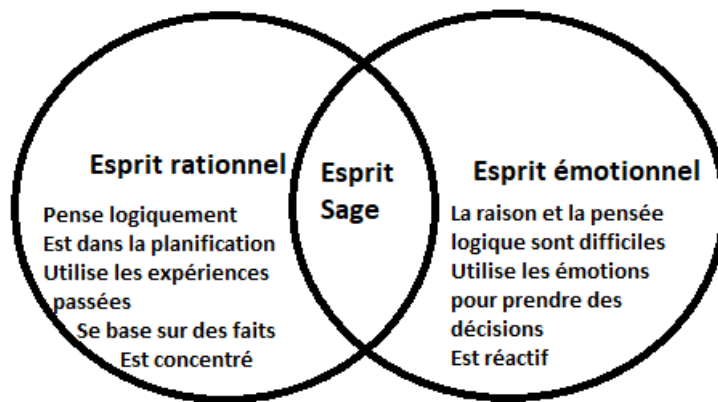


Feuille de travail sur l'esprit sage

« L'esprit sage » traduit de l'expression en anglais Wise Mind de (Linehan 1993) est la partie de notre esprit où « l'esprit émotionnel » (pensées fondées sur des sentiments de détresse) et « l'esprit raisonnable » (pensées rationnelles) fusionnent ensemble. L'esprit sage nous aide à comprendre nos pensées et nos sentiments et à aboutir à une réponse équilibrée et sage, de sorte que les besoins de l'esprit raisonnable (ce que je devrais faire) et l'esprit émotionnel (ce que je veux faire) sont réunis. Habituellement, c'est cette partie intérieure sage de nous qui « sait » ce qui est vrai ou valable. Oui, L'esprit raisonnable est juste, mais il faut apaiser l'esprit émotionnel.



Esprit émotionnel

Basé et motivé par nos opinions et nos interprétations personnelles des événements.

Qu'est-ce qui a traversé mon esprit? Qu'est-ce qui m'a dérangé? A quoi suis-je en train de réagir? Quelle est la pire chose à qui pourrait arriver? Qu'est-ce que je veux faire? Qu'est-ce que je ressens?

Donnez des exemples où c'est votre esprit émotionnel qui a agi :

Quand je suis dans mon esprit émotionnel j'ai tendance à :

Esprit rationnel

Basées sur des preuves factuelles. Qu'est-ce qui serait plus raisonnable? Qu'est-ce que je pense que je devrais faire? Quels conseils devrais-je donner à un ami, ou qu'est-ce qu'un ami me dirait? Est-ce vraiment aussi important que ça semble? Quelles sont les preuves que ce que je pense est susceptible de se produire? Quels sont les faits? J'ai ressenti ça avant et je l'ai traversé.

Donnez des exemples où c'est votre esprit rationnel qui a agi :

Quand je suis dans mon esprit rationnel j'ai tendance à :

Pour privilégier, atteindre l'esprit sage :

- Prendre une pause, respirer, ne pas se précipiter!
- Prendre en compte ses émotions, comprendre comment ils se manifestent par des sensations physiques, les nommer, les accepter, les exprimer (en parler, écrire, courir, décharger la tension...)
- Prendre soin de soi et de ses émotions et agir de façon rationnelle
- Se donner du temps
- Ne pas décider sur le coup
- Réfléchir aux conséquences de nos actions au court et long terme
- Choisir une action qui sera favorable pour moi et les autres
- Choisir ce qui serait le plus aidant, le plus effectif