

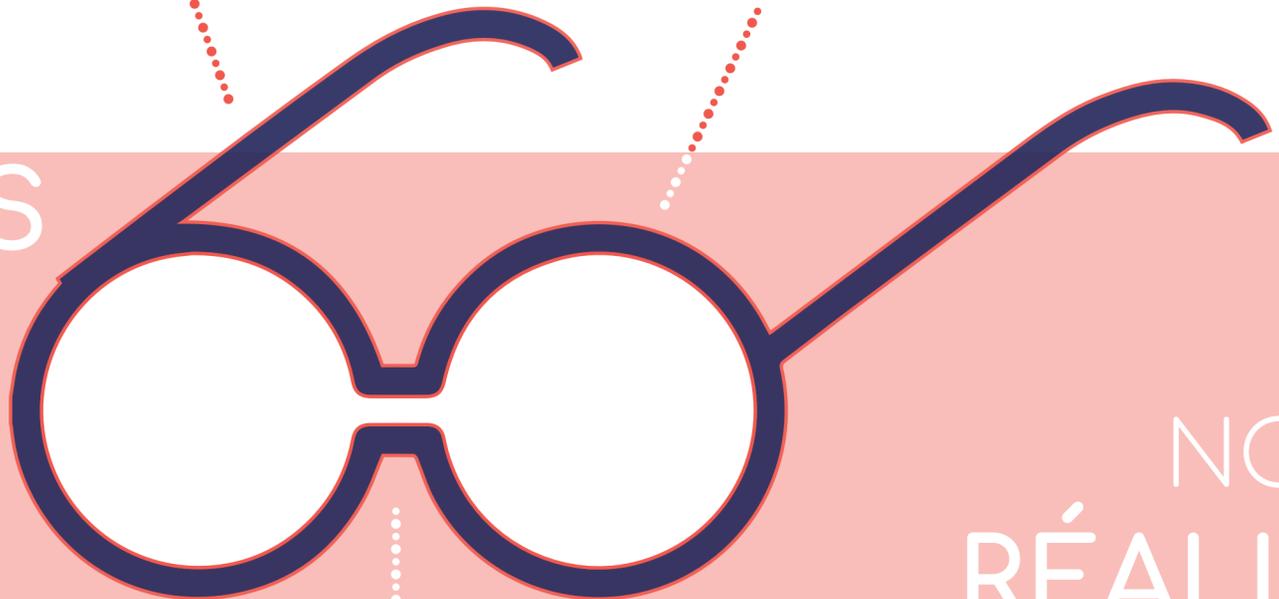
Confinement...

Les grands bouleversements

Le **STRESS** peut teinter nos **PERCEPTIONS** et activer, à notre insu, des pensées automatiques qui peuvent biaiser notre lecture de la réalité.

Une **DISTORSION COGNITIVE**, c'est un processus inconscient de transformation de l'information ou de la réalité. Nous en avons tous.

AJUSTONS
LES
LUNETTES



DE
NOTRE
RÉALITÉ!

Les **FAUSSES OBLIGATIONS** en font partie; il s'agit de s'imposer inutilement une pression et des obligations :
Je dois... Il faut que... Je devrais...

“ Je suis insatisfait de mes performances au travail... je devrais travailler davantage mais je manque de motivation, d'énergie et de concentration. Qu'est-ce qui se passe avec moi ? ”

“ Je suis stressé, je suis anxieux, je dors mal... il faut que je me calme ! ”

“ Je perds patience et je n'ai pas le goût de rire ni de m'amuser avec mes enfants... eux s'ennuient et sont tannants... je dois être un meilleur parent. ”

Et si on était plus compréhensif et plus patient envers nous-même ?

ON A TOUS PERDU NOS REPÈRES HABITUELS,
ON EST TOUS EN ADAPTATION DANS NOTRE QUOTIDIEN.

C'est correct d'être moins performant dans nos différents rôles. C'est correct d'être stressé et inquiet; on a de bonnes raisons de l'être ! Ce sont là des réactions normales à une situation anormale ! C'est temporaire. En attendant, on fait du mieux qu'on peut, et c'est OK !



boscoville
innover pour la jeunesse