

Je donnerais une note de 9 sur 10 aux aspects important sur ce que j'ai appris dans le cadre du programme Vivre sa Vie, Pleinement.



Par: Tom Hickey

Animateur Vivre sa Vie, Pleinement – Projet jeunesse – ACSM Ontario et ACSM Champlain Est

<< Comprendre le pouvoir du cercle vicieux a changé mon attitude envers l'apprentissage >>

Ce qui a rendu le programme si important pour ma vie, c'est la leçon sur le cercle vicieux. Dans le programme, nous prenons conscience de la relation entre nos pensées, nos émotions et nos comportements. Nous apprenons comment gérer ce cercle vicieux afin d'être en mesure de mieux soutenir l'amélioration de notre vie.

J'ai beaucoup lutté avec mes pensées dans le passé, au point que cela me conduisait souvent à une spirale descendante. Apprendre à gérer ce cercle vicieux est quelque chose que j'ai adopté et qui a changé ma vie.

J'aurais aimé le connaître à l'époque de mon premier emploi. Je me rends compte maintenant de la dynamique dans laquelle je me trouvais en ce qui concerne mes performances professionnelles, mon manque de motivation et à quel point je voulais simplement partir. Si seulement j'avais eu la formation Vivre sa Vie, Pleinement à l'époque, j'aurais été capable de reconnaître la pensée négative qui affectait mes performances et d'arrêter le cycle avant que je ne perde mon emploi. Je suis actuellement en formation pour un futur emploi et le programme m'a aidé à améliorer ma confiance et mes croyances en moi pour surmonter mes doutes sur mes capacités. J'ai remplacé mes pensées négatives par des pensées et des émotions propices à créer le comportement et la résilience dont j'ai besoin pour atteindre mes objectifs.

<< Significatif, changement de vie et perspicacité >>

À quand remonte la dernière fois où vous avez vécu quelque chose de significatif, qui a changé votre vie et qui vous a ouvert les yeux ?

Vivre sa Vie, Pleinement est un programme qui nous donne l'occasion non seulement de prendre conscience de nos difficultés, mais aussi de comprendre comment modifier nos comportements et changer notre réalité pour le mieux. Les leçons enseignées dans le cadre du programme sont faciles à appliquer et j'ai l'intention de continuer à changer les choses dans ma vie. Maintenant que je sais comment réagir à des pensées et des comportements négatifs, je prévois d'essayer d'arrêter le cercle vicieux le plus tôt possible au lieu de le laisser avoir un impact sur ma vie. J'applique également ces leçons pour gérer mes frustrations et ma colère. L'approche "respirations 1, 2, 3" pour garder son sang-froid est merveilleuse et constitue pour moi une leçon facile et perspicace. Lorsque nous luttons contre les frustrations et la colère, il est très important de savoir comment les gérer de manière équilibrée et plus saine.

Le programme Vivre sa Vie, Pleinement a changé ma vie et j'attends avec impatience les nouveaux défis et les nouvelles expériences, car je sens que j'ai la capacité de les gérer d'une manière qui me permettra de réussir.



Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

**VIVRE SA VIE,
PLEINEMENT**



Association canadienne
pour la santé mentale
Ontario