

Homewood

Therapy@Home

Positivement mémorable : Améliorez votre humeur grâce à un suivi des souvenirs

Lorsque vous passez une journée difficile, il est naturel que les pensées et les sentiments négatifs prennent le dessus et vous empêchent de vous souvenir des bons moments. Bien sûr, tous les souvenirs ne sont pas positifs, mais souvent, un petit changement de perspective peut vous aider à remarquer les points positifs que vous avez peut-être négligés.

S'il vous est difficile de vous rappeler les moments positifs, vous pouvez utiliser cet outil de suivi des souvenirs mensuel. Il peut vous aider à remarquer et à consigner des expériences positives tout en notant vos souvenirs tels qu'ils se sont réellement produits.

En voici un exemple :

Mois : septembre

Souvenir : Mon·ma meilleur·e ami·e m'a surpris·e avec une vidéo amusante lors d'une journée de travail difficile.

Qu'est-ce qui a rendu cet événement/cette expérience mémorable? Cela m'a rappelé qu'il y a des gens qui se soucient de moi, même quand je suis stressé·e.

Comment je me suis senti·e :

- Jusqu'à ce souvenir : Fatigué·e, accablé·e
- Pendant ce souvenir : Surpris·e, heureux·se, aimé·e
- Après ce souvenir : Soulagé·e, calme, plus positif·ve

Aspects positifs de l'expérience : Se sentir soutenu·e et apprécié·e.

Pourquoi ces aspects m'ont paru positifs : Ils m'ont rappelé que je n'étais pas seul·e dans des moments difficiles.

Aspects négatifs de l'expérience : La journée de travail stressante elle-même.

Pourquoi ces aspects m'ont semblé négatifs : Je me suis senti·e surchargé·e et vidé·e.

S'il reste des souvenirs négatifs, y a-t-il des souvenirs positifs durant cette période dont vous vous souvenez? Plus tard dans la semaine, j'ai eu un souper agréable avec ma famille.

Quel sentiment ce souvenir positif suscite-t-il en vous? Aimé·e, joyeux·se, plein·e d'espoir.

Comment je veux me souvenir de cette période de ma vie : Même lorsque je suis stressé·e, je peux trouver de la joie dans de petits moments significatifs.



C’est maintenant à votre tour de l’essayer :

Mois : ☐ Janvier ☐ Février ☐ Mars ☐ Avril
☐ Mai ☐ Juin ☐ Juillet ☐ Août
☐ Septembre ☐ Octobre ☐ Novembre ☐ Décembre

Souvenir : _____

_____

Qu’est-ce qui a rendu cet événement/cette expérience mémorable? _____

_____

Comment vous vous êtes senti·e :

1. Jusqu’à ce souvenir :

☐ Heureux·se ☐ Enthousiaste ☐ Calme ☐ Fatigué·e
☐ Triste ☐ Fâché·e ☐ Nerveux·se
☐ Autre : _____

2. Pendant ce souvenir :

☐ Heureux·se ☐ Enthousiaste ☐ Calme ☐ Fatigué·e
☐ Triste ☐ Fâché·e ☐ Nerveux·se
☐ Autre : _____

3. Après ce souvenir :

☐ Heureux·se ☐ Enthousiaste ☐ Calme ☐ Fatigué·e
☐ Triste ☐ Fâché·e ☐ Nerveux·se
☐ Autre : _____

Aspects positifs de l’événement/expérience qui vous ont aidé à vous sentir soutenu·e, réconforté·e ou encouragé·e : _____

_____

Dans l’affirmative, pourquoi ces aspects vous ont-ils semblé positifs ou significatifs? _____

_____

Aspects négatifs ou difficiles de l’événement/expérience (Qu’est-ce qui vous a semblé lourd, oppressant ou difficile?) : _____

_____

Dans la négative, pourquoi ces aspects vous ont-ils semblé difficiles ou épuisants? _____

_____



S'il reste des souvenirs négatifs ou difficiles, y a-t-il des souvenirs positifs durant cette période dont vous vous souvenez? _____

_____

Quel sentiment ce souvenir positif suscite-t-il en vous?

☐ Heureux·se ☐ Aimé·e ☐ Joyeux·euse ☐ Plein·e d'humour

☐ Nostalgique ☐ Autre : _____

Comment je veux me souvenir de cette période de ma vie : _____

_____

Les pensées négatives et les réflexions excessives sont chose courante – notre cerveau est fait pour se concentrer sur les difficultés afin de nous protéger. Cependant, lorsque ces schémas prennent le dessus, nous pouvons nous sentir bloqué·e·s. Un outil de suivi des souvenirs peut aider à rétablir l'équilibre en remettant l'accent sur les expériences positives.

Parfois, ces schémas de pensée peuvent être des symptômes de stress, d'anxiété, de dépression ou de traumatisme – autant de problèmes de santé mentale qui peuvent être résolus avec l'aide d'un·e conseiller·ère qualifié·e. Si vous remarquez que des pensées ou des souvenirs difficiles vous empêchent d'apprécier le moment présent, sachez que vous n'avez pas à y faire face seul·e. Parler avec un·e conseiller·ère peut vous apporter de soutien, des outils d'adaptation et un espace sûr pour explorer vos expériences.

Réserver une séance individuelle de counseling en ligne avec l'un·e des conseiller·ère·s canadien·ne·s qualifié·e·s du programme Therapy@Home de Homewood pour vous aider à améliorer votre humeur, à avoir des pensées positives et à garder des souvenirs pleins de tendresse :

https://homewoodhealth-therapy-counselling-services.janeapp.com/#/individual-counselling

140 ans Homewood Santé

Découvrez les bienfaits de nos soins

© 2025 Homewood Santé[MC] | T@H_Mood with a Memory Tracker_FR_Sept2025