



# Comment puis-je arrêter mes Pensées négatives?

"Le pire pourrait arriver. Le meilleur pourrait se produire. La vie généralement est quelque part entre les deux."

## Quelles sont les pensées négatives?

- Vous passez beaucoup de temps à penser aux problèmes.
- Les problèmes semblent plus grands qu'ils le sont.
- Vous pouvez commencer à vous blâmer, ce qui n'est pas juste envers vous-même.
- Vous pouvez vous sentir impuissant quant à changer les choses.



## Comment puis-je changer mes pensées négatives?

- Faites attention à toutes les choses que vous faites bien.
- Sachez que vous faites de votre mieux.
- Rappelez-vous que vous n'êtes pas seule.
- Pensez à différentes façons de résoudre votre problème et choisissez une. Essayez-la.
- Lorsque vous vous sentez coincé dans la pensée négative, pratiquer un exercice de respiration.
- Rappelez-vous que vous pouvez choisir de penser différemment.



**La dépression postpartum est une maladie traitable. Elle prendra fin.**

En nous parlant c'est dans votre intérêt et celui de votre bébé. Nous pouvons vous aider.  
Appelez 403 205 5178

Support for this resource was generously provided by :

