L'esprit sage : comment prendre de bonnes décisions

Le concept d'esprit sage ou *"wise mind*" en anglais, vient de la thérapie comportementale dialectique (DBT). Le terme « esprit sage » peut être compris comme la synthèse ou l'équilibre entre deux autres états de l'esprit, à savoir l'esprit émotionnel ("*emotion mind*") et l'esprit rationnel ("*reasonable mind*"). L'esprit sage aide à prendre des décisions qui tiennent compte de ses émotions tout en restant rationnel, afin d'éviter des réactions impulsives et des décisions purement émotionnelles.

Esprit émotionnel

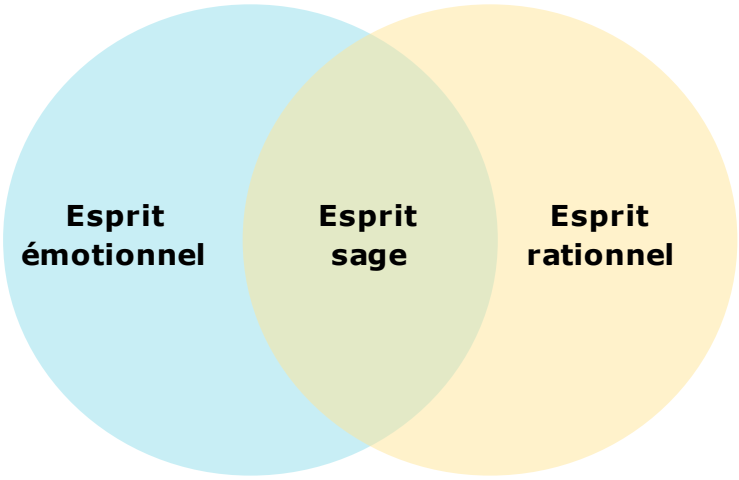
- Les émotions dirigent le comportement.
- Décisions prises en fonction des émotions intenses du moment ; impulsivité.

L'esprit sage

- Combinaison de la rationalité et du ressenti émotionnel & intuitif.
- Décisions réfléchies et adaptées à la situation.

Esprit rationnel

- Décisions prises principalement en fonction de la logique et de la raison.
- Émotions et intuition mises de côté.



Esprit émotionnel – *Que me dit mon esprit émotionnel dans cette situation ?*

Esprit rationnel – *Que me dit mon esprit rationnel dans cette situation ?*

L'esprit sage – *Que me dit mon esprit sage dans cette situation ?*

©2024 Outils Psy