**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.

**Esprit rationnel**

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

**L’esprit sage**

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

**Esprit émotionnel**

**Esprit rationnel**

**Esprit sage**

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

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

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