

# Ces signes qui montrent que vous êtes mentalement fort



La force mentale est une qualité qui peut s'identifier très rapidement. Voici quelques indices pour vous aider

- La force mentale prend du temps à se développer. C'est un exercice quotidien qui vous pousse à grandir plus fort, à maintenir un niveau d'optimisme réaliste, et à fixer des barrières saines. Les personnes mentalement fortes ne perdent pas de temps à se morfondre ou à faire don de leurs facultés aux autres.

Comment savoir si nous faisons partie de ce groupe de personnes? Nous avons posé la question à la psychothérapeute Amy Morin, auteur de l'ouvrage "13 Things Mentally Strong People Don't Do." Morin a partagé ces 21 signes qui prouvent que vous êtes mentalement plus fort que la moyenne :

## **Vous compensez l'émotion par la logique**

Les personnes fortes mentalement comprennent que leurs émotions peuvent affecter leur pensée. Dans le but de prendre les meilleures décisions possibles, elles compensent leurs émotions avec de la logique.

## **Vous ne dénigrez pas les autres**

Alors qu'il est tentant de faire des excuses, se plaindre à propos des autres ou éviter les situations difficiles, les personnes mentalement fortes refusent de perdre leur temps sur ce genre d'activités contre-productives.

## **Vous vous sentez confiant quant à vos capacités à vous adapter aux changements**

Les individus qui se sentent bien dans leur tête savent que même si le changement est inconfortable, il est tolérable. Ils concentrent leur énergie à s'adapter au changement, plutôt qu'à s'y opposer.

## **Vous faites face aux peurs qui vous freinent**

Bien que les personnes fortes mentalement n'aient pas besoin de vaincre leurs peurs pour prouver quelque chose aux autres, elles vont faire tout leur possible pour faire face aux peurs qui leur sont un frein.

## **Vous apprenez de vos erreurs**

Les personnes solides dans leur tête ne se cachent pas ou ne s'excusent pas de leurs erreurs. Elles se servent de leurs erreurs et en tirent de précieuses leçons.

## **Vous trouvez un équilibre entre acceptation et amélioration de soi**

Si elles éprouvent un besoin de développement personnel, les personnes solides mentalement s'acceptent telles qu'elles sont.

## **Vous fêtez sincèrement le succès des autres**

Plutôt que de se battre avec ceux qui les entourent, les personnes mentalement fortes privilégient la coopération. Pour elles, le succès des autres ne diminue pas la valeur de leurs propres prouesses.

## **Vous vivez facilement en accord avec vos valeurs**

Connaître vos priorités et vivre en accord avec vos valeurs permet de prendre les décisions avec aisance et d'être mentalement bien structuré.

## **Vous passez du temps à parfaire vos compétences**

Alors que certaines personnes cherchent l'approbation des autres, d'autres sont moins soucieuses de gagner la reconnaissance de leurs pairs. Elles sont intrinsèquement motivées à devenir meilleures, avant tout pour elles.

## **Vous vivez une vie authentique**

Les personnes fortes mentalement sont vraies envers elles-mêmes. Leurs paroles sont en accord avec leur attitude.

### **Vous voyez les épreuves comme des opportunités de développement**

Alors que les épreuves difficiles rendent certaines personnes aigries, d'autres laissent l'adversité les rendre meilleures.

### **Votre estime de vous dépend de qui vous êtes, et non de ce que vous accomplissez**

Les personnes fortes mentalement se sentent bien dans leur peau, qu'elles gagnent ou qu'elles perdent.

### **Vous êtes prêt à attendre un peu pour être satisfait**

La patience caractérise la force mentale. Les personnes fortes considèrent les buts à atteindre comme un marathon, et non comme un sprint. Elles sont prêtes à tolérer une douleur sur le court terme lorsque cela peut apporter un gain sur le long terme.

### **Vous vous remettez vite d'un échec**

Ne pas voir un échec comme une fin en soi est un élément qui caractérise les personnes mentalement fortes. Au contraire, ces dernières utilisent leurs échecs comme des opportunités d'acquérir des connaissances qui augmenteront leur chance de réussite dans le futur.

### **Vous êtes un optimiste réaliste**

Les personnes fortes mentalement sont capables de chercher le meilleur partout et de tout voir du bon côté, mais elles ne laissent pas leurs tendances optimistes troubler la réalité.



Rappelez-vous: c'est un marathon, pas un sprint. © Monkey Business - Fotolia.com

### **Vous acceptez les responsabilités personnelles pour vos choix**

Si les personnes dotées d'une bonne force mentale prennent toujours l'entière responsabilité de leurs actions, elles ne sont pas trop dures envers elles.

### **Vous exprimez votre reconnaissance**

Au lieu de crier qu'elles ont besoin de plus, les personnes fortes mentalement, admettent qu'elles ont plus que ce dont elles ont besoin.

### **Vous vous concentrez sur ce que vous pouvez contrôler**

Les personnes fortes mentalement sont efficaces et productives dans la vie car elles consacrent leurs ressources aux choses qu'elles peuvent contrôler.

### **Vous résolvez activement vos problèmes**

Les personnes à la force mentale développée ne s'attardent pas sur le problème. Elles trouvent des solutions.

### **Vous êtes prêt à apprendre davantage de tout ce qui vous entoure**

Les personnes fortes mentalement apprennent constamment des situations et personnes qu'elles rencontrent tous les jours.

### **Vous travaillez sur vos faiblesses plutôt que de les masquer.**

Alors que beaucoup de personnes travaillent dur pour dissimuler leur vulnérabilité, les personnes fortes mentalement mettent à contribution leur énergie pour améliorer leurs défauts.

*Article de Steven Benna. Traduction par Caroline Brenière, JDN*