



ET SI NOUS FAISONS TAIRE NOTRE CRITIQUE INTÉRIEUR

Le critique intérieur est cette petite voix en nous, inlassablement en action. Parfois sévère et exacerbée, cette autocritique est source de stress et constitue une entrave au bonheur et à la réussite.

Cette petite voix nous juge, nous critique avec des mots que nous n'oserions pas adresser à un(e) ami(e).

Elle trouve que ce n'est jamais assez bien. D'une exigence telle, qu'elle nous emmène dans un auto sabotage permanent. Elle envahit tous les domaines de notre vie.

Dans certaines circonstances elle peut nous dire :

– Tu es nul(le), tu me fais honte, tu es moche, tu es bon(ne) à rien, tu racontes n'importe quoi, tu es incapable, ton avis n'intéresse personne, tu es insupportable, tu n'as rien à faire ici, tu n'es rien comparé(e) à lui ou à elle.....

Au final, cette voix nous empêche d'avancer, nous coupe notre élan, nous réduit à néant, nous angoisse ou nous paralyse, bref, nous empêche de vivre et de nous réaliser dans notre potentiel.

D'où vient cette petite voix ?

Le critique intérieur trouve son origine dans le discours parental (ou figure d'autorité) entendu au cours de notre enfance.

Il y a beaucoup de « je dois », « il faut ».

C'est la manifestation de l'enfant intérieur qui a intégré un certain nombre d'injonctions, de phrases répétées par les parents, les éducateurs.

Encore une fois, l'enfant a besoin de plaire à ses parents pour se faire aimer, il va donc adapter son comportement.

Une éducation rigide et autoritaire, des exigences élevées, des attitudes ayant été ressenties de manière blessante, **ont conditionné** la personne à n'être jamais satisfaite d'elle-même et à prendre l'habitude de se juger sévèrement. Elle devient perfectionniste.

Toutes ces instances ont laissé des empreintes et nous devenons notre pire ennemi, nous nous tyrannisons avec cette petite voix.

Profondément ancré, nous ne prêtons plus attention à ce dialogue qui diffuse des messages négatifs et asservissants. Nous sommes loin d'imaginer, avant d'en prendre conscience, à quel point cela nuit à notre épanouissement personnel.

C'est ainsi que nous restons bloqué dans certaines situations par manque d'ambition ou parce que nous ne nous croyons pas capables, alors que nous en avons les capacités et les compétences.

C'est un cercle vicieux, d'insatisfaction, de culpabilisation et de dévalorisation, qui affecte l'estime de soi et la confiance en soi.

Les différents visages du critique intérieur.



- **Il dévalorise**

Derrière ce juge, il y a beaucoup de croyances et son arme favorite est le manque d'estime de soi.

Ces phrases favorites sont :

« Tu n'y arriveras pas, tu n'es pas capable, tu n'es pas assez bien..... »

Ou alors la petite phrase qui, au cours d'une action, nous fait dire, mine de rien : « oh, zut, qu'est-ce que je suis bête » ou « qu'est-ce que je suis nul(le) !! »

Ce juge fait croire que physiquement comme intellectuellement, ce n'est vraiment pas top ! Tout est bon pour se rabaisser.

Nous ne nous sentons pas légitime, ni à notre place.

Pourtant,

Nous avons tous des ressources et un potentiel que nous ne soupçonnons pas. Apprendre à se connaître pour vaincre ce juge intérieur est le passage obligé.

Tout le monde ou presque nommera plusieurs défauts mais qu'en est-il des qualités ??

Prenez une feuille et vous allez commencer à trouver vos qualités.

<https://descriptionparfaite.com/liste-des-qualites-francais>



- **Il compare.**

Celui ci nous pousse toujours à regarder vers l'extérieur, à trouver que les autres sont mieux que nous. Ils sont plus intelligents, plus beaux.

Un tel a toujours quelque chose à répondre, une telle est toujours entourée d'ami(e)s et a toujours le sourire. Le troisième semble toujours se sortir des situations difficiles.

L'herbe est toujours plus verte ailleurs et nous en oublions qui nous sommes.

Si nous commençons à nous observer vraiment, à regarder ce qui va bien, ce que nous savons faire, ce que nous avons réussi.

Cherchez bien,

Des compétences, vous en avez comme tout le monde. Chacun à sa particularité.

A tel point, que certaines choses nous semblent faciles et nous ne nous accordons pas le fait que ce soit une compétence.

Essayez de lister vos compétences en gardant à l'esprit que vous êtes unique et différent.

https://ese.urhaj-idf.fr/IMG/pdf/liste_des_compétences_generique.pdf

Que pouvez-vous proposer qui vous caractérise ?



- **Il est défaitiste.**

Celui là, il voit toujours le verre à moitié vide. Il est bien souvent battu avant de commencer, c'est terrible !

Il va toujours trouver des prétextes pour ne pas se lancer parce qu'il ne voit que les problèmes qui pourraient survenir.

Il a un côté anxieux qui le scotche au sol pourrait-on dire, parce que :
« ça ne va pas marcher, c'est impossible à réaliser, c'est trop de temps et d'argent, c'est trop difficile... »

En fait, bien cachée derrière tout ça, il y a la peur.

La peur de ne pas réussir, la peur d'échouer, la peur de ne pas être à la hauteur, la peur de n'être jamais assez...

Le défaitiste n'est jamais du côté de la solution mais toujours du côté du problème. Il a une image de lui catastrophique, ne s'aime pas et n'a pas confiance en lui.

Il va devoir commencer par observer ses pensées, comprendre qu'elles génèrent des émotions associées et des comportements limitants.

Faites des pauses dans la journée.

Quelles sont les pensées qui occupent votre esprit ? Notez-les.

Votre corps est-il relâché, détendu ou crispé ? Observez.

Et enfin revenez au présent pour respirer et vous recentrer.

Le but est d'éliminer l'habitude de laisser cette voix vous user et de la remplacer par une nouvelle façon de penser qui va vous reconstruire.

Déplacer votre attention sur ce que vous a été positif pour vous dans la journée.



- **Il culpabilise.**

Celui-ci est assez dévastateur parce que nous nous sentons responsable de tout et de tout le monde.

Nous nous interrogeons sans cesse, nous essayons de nous améliorer parce que nous pensons que ce qui arrive est de notre faute :

« J'aurais dû....j' aurais pu » ...et nous en oublions notre propre bien-être pour être au service des autres. C'est épuisant.

Derrière ce saboteur intérieur, il y a la quête d'amour et de reconnaissance bien souvent associée à la peur d'être rejeté.

Nous avons besoin d'être accepté par les autres pour nous sentir en sécurité.

Pour lui tordre le cou,

Allez vérifier auprès de la personne concernée si ce que vous pensez et qui vous fait culpabiliser est juste plutôt que de rester à vous morfondre et à vous accuser.

Mais soyez aussi vigilant face à ceux qui vous accuse de tout et qui ne se remettent pas en question. Ils vous font porter une histoire qui ne vous appartient pas.

Il va être nécessaire de vous recentrer sur vous plutôt que d'être toujours tourné(e) vers l'extérieur.

Ce qui veut dire laisser aux autres la responsabilité de leur vie et de leur action. Revenir à votre propre vie et vider le sac à dos qui consiste à tout porter pour les autres.

Pour conclure,

Comment se manifeste votre critique intérieur ?

Que vous raconte t-il au quotidien ?

Ce tyran est difficile à déloger. Retourner visiter les injonctions de l'enfance vous donnera les pistes nécessaires.

Sans réfléchir, quelle phrase vous vient à l'esprit ?

Quels messages vous ont fait vous sentir : pas à la hauteur, bon à rien, indigne d'être aimé, mauvais et associés à la honte et à la culpabilité ?

Prenez une feuille :

Divisez la page verticalement en deux parties égales.

Écrivez un dialogue.

Intitulez une colonne : *critiques*. Puis écrivez tous les messages de dénigrement tels que vous vous les rappelez.

Ensuite, dans l'autre colonne, répondez à chaque critique, en exprimant ce que vous ressentez maintenant, en lisant ces assertions.



Prenez soin de vous, c'est essentiel
M-Noëlle Mesureur

<https://cultivons-la-vie.com/>

