

“Je me parle mal...”

Modifier son rapport à soi

Par Daniela Silva Moura, Docteur en Psychologie



Photo de David Garrison

Pourquoi je me parle aussi mal?

Il ne faut pas chercher trop loin. Bien souvent, nous reproduisons les comportements auxquels nous avons été exposés directement ou indirectement de façon répétée. Si vous avez grandi avec des personnes qui avaient l’habitude d’être excessivement critiques envers elles-mêmes, voire violentes à leur propre égard, il est possible que vous soyez juste en train de reproduire un comportement appris. Parfois, nous avons également été la cible de critiques excessives et violentes de la part d’autrui. Lorsque cette exposition se fait de manière répétée, notre cerveau

finit par l'enregistrer dans son répertoire comme un comportement pouvant être utilisé pour commenter sa propre manière d'être ou ses propres comportements.

Souvent, lorsque je demande à mes patients qui ont l'habitude de se parler très mal s'ils ont eu l'occasion d'être la cible de critiques excessives, violentes et répétées ou bien si c'était un comportement commun dans leur entourage, la réponse est oui pour l'une ou l'autre des options au moins.

Ainsi, la première étape est de prendre conscience que si vous vous parlez aussi mal aujourd'hui (avant même que ce soit une affaire d'estime de soi) c'est, le plus souvent par apprentissage et par habitude. A force d'être exposé à ce genre de comportement, votre cerveau a fini par croire que c'était juste normal car dans le cerveau la répétition conduit souvent à la banalisation et ce sans tenir compte des effets productifs ou négatifs de la chose.

Il ne faut pas oublier que nous fonctionnons là dedans (dans le cerveau) en mode automatique quasi tout le temps!

Parfois, sans pour autant avoir été particulièrement exposé à ce type de comportement en tant que témoin ou victime, un schéma d'exigence interne et de perfectionnisme trop élevé peut conduire à développer ce genre de dialogue vis-à-vis de soi. Bien sûr, chaque cas est unique, mais vous sortez de la lecture de ces premiers paragraphes avec quelques petites idées sur le pourquoi vous vous parlez si mal.

Dans tous les cas, se parler mal, se lancer des critiques plus ou moins violentes sur tout et rien devient une habitude dont nous prenons pas toujours conscience car c'est une sorte d'automatisme.

Qu'est ce que cela me fait vraiment?

Maintenant que vous arrivez à identifier plus ou moins pourquoi vous avez pris l'habitude de vous malmené à travers vos dialogues internes ou même à voix haute, vous vous demandez peut-être ce que cela fait vraiment de vous parler ainsi...

Et bien, cela vous fait beaucoup de mal! Recevoir des critiques sans arrêt et être insulté fait beaucoup de mal et ce peu importe qui est à l'origine du comportement. Votre cerveau ne fait pas la moindre distinction entre une insulte qui vous serait adressée par vous ou par quelqu'un d'autre. Vous êtes comme l'un de ces papiers froissés que l'on voit sur des story instagram et qui illustrent l'effet des vilains mots sur une personne. Une fois que c'est dit, cela laisse une trace, le

papier reste froissé. Pire encore, plus vous vous répétez une chose, plus votre cerveau pense que c'est vrai et vous finissez par vraiment croire à ce que vous dites...

Des études expérimentales ont montré que des personnes exposées à des mots négatifs à propos d'eux mêmes (on leur faisait lire une liste de critiques négatives dirigées à soi comme par exemple: "je suis nul", "je rate tout ce que je fais", "je suis un vrai échec" ...) juste avant une épreuve de résolution de problème avaient des performances moins bonnes que des personnes ayant lu une liste de phrases encourageantes (ex. "je suis quelqu'un d'assez valable", "je peux réussir beaucoup de choses", "je suis quelqu'un de bien"...) et celles ayant lu une liste de phrases neutres (ex. "j'ai des tee-shirts à la maison", "j'ai déjà vu la pluie", "je me brosse les dents"...). Ces études permettent de tirer des conclusions que j'aimerais vous faire garder à l'esprit: se répéter des critiques négatives et des méchancetés impacte votre performance générale et augmente le risque d'échec, ce qui aura pour effet de renforcer votre idée négative à propos de vous. A court terme cela va juste impacter votre performance, à moyen terme cela va vous conduire à douter un peu plus de vous et détruire votre estime et confiance en vous même. A long terme vous pourrez développer de l'anxiété et de la dépression.

Que faire?

Est-ce qu'il faut se lancer des fleurs tout le temps? Non! Gardez à l'esprit que ce qui doit être ciblé ce sont les critiques destructrices et pas celles que nous devons nous faire afin de nous améliorer. Il y a une différence fondamentale entre se dire "je suis nul dans tout ce que je fais" ou "je ne suis qu'un monstre" et "je ne me suis pas prise suffisamment à temps pour faire ce travail et là j'ai un peu bâclé les choses...sur ce coup là, j'aurais dû mieux m'organiser" ou "je crois que je suis moins assidue dans le sport ces derniers temps et je ne suis pas contente de ma performance actuelle, je crois que je dois être plus discipliné à l'avenir..."

Dans un cas, la critique arrive comme une généralité, pas vraiment fondée sur un fait objectif et sans aucune ouverture vers une réflexion constructive ou une résolution du problème; c'est juste inutile et gratuitement méchant. Dans l'autre cas, la critique est une observation d'une attitude ou d'un comportement qui a eu une conséquence très objective dont nous ne sommes pas satisfaits et elle tend vers la réflexion pour le changement ou la résolution du problème"

Donc, que ce soit clair, on cible ici les critiques destructives car inutiles (dysfonctionnelles).

Comment faire?

Prenez l'habitude de faire cet exercice le plus souvent possible. Idéalement, choisissez à l'avance les jours et les heures à dédier. Il vous faudra environ 20 minutes. Plus vous le ferez, plus vous serez conscient et meilleures seront vos chances de modifier votre manière de vous traiter.

Pas de miracle, que du travail. Votre cerveau est capable du mieux comme du pire, mais généralement, tout comme chez les enfants, les bêtises arrivent facilement. Pour que votre cerveau travaille pour vous, il faut l'entraîner.

Chaque jour de travail choisi, identifiez un moment où vous savez que vous vous êtes mal parlé et suivez les étapes

1. notez où vous étiez, avec qui, comment, qu'est-ce qui se passait

décrivez précisément la situation, le moment déclencheur du comportement autocritique

2. notez l'émotion et son siège corporel

du mieux que vous pouvez, identifiez et nommez l'émotion qui était en vous à ce moment-là et son intensité de 0 à 10. Quelle sensation dans votre corps vous a permis de reconnaître cette émotion et à quelle point cette sensation était intense de 0 à 10

3. notez vos pensées autocritiques destructrices

Notez que ces pensées vous sont auto-adressées à la première personne. Notez donc vos pensées commençant par "Je..."

4. notez des pensées alternatives

Notez ce que vous auriez pu vous dire d'autre de façon plus bienveillante et réaliste (imaginez que vous devez le faire pour un ami ou une personne que vous aimez profondément et que vous ne souhaitez pas blesser).

5. notez l'émotion et son siège corporel maintenant

maintenant, repensez à la situation et imaginez-vous vous dire des choses de manière plus encourageante, soutenante, bienveillante et réaliste et notez comment vous vous

sentez: émotion et son intensité de 0 à 10; siège de l'émotion dans le corps et intensité de la sensation de 0 à 10

Conclusion et Mise en Garde

Il est possible que vous notiez des différences dans votre manière de percevoir les choses en faisant cet exercice. Il est aussi possible que lorsque vous produisez des pensées alternatives bienveillantes vous vous sentiez triste (triste pour vous). Cela est naturel et s'appelle de la compassion. Ce sentiment vous indique alors que vous êtes empathique avec vous au point de ressentir de la compassion. Parfois il faut de l'aide supplémentaire pour avancer...C'est pour cette raison que si vous vous sentez fragile ou en détresse il est important de chercher de l'aide appropriée. Vous pouvez avoir recours à un psychologue mais aussi, si vous vous sentez en danger en raison de votre détresse, vous diriger aux urgences les plus proches ou appeler les services d'aide et d'écoute comme :

- **SOS Suicide Phénix Ecoute**
- **01 40 44 46 45**
- 7j/7 de 13h à 23h
- **Suicide Écoute**
- **01 45 39 40 00**
- **France dépression**
- **07 84 96 88 28**
bénévoles, du lundi au vendredi après-midi de 14H30 à 17H
- **Drogues info service** (8h – 2h)
- **08 00 23 13 13**
- **Alcool Info Service** (14h00 – 2h00)
- **09 80 98 09 30**
(lundi au vendredi de 16h00 à 18h00)
- **Fil Santé Jeunes**
- **08 00 23 52 36**
ou **01 44 93 30 74** Service anonyme et gratuit ou depuis un portable tous les jours de 9h à 23h
- **SOS Amitié** (Ile de France) SOS Suicide Phénix Ecoute
01 40 44 46 45 7j/7 de 13h à 23h

