

## Cesser l'auto-critique

Regardons comment nous nous maltraitons nous-mêmes. Nous nous critiquons souvent dans notre for intérieur pour des broutilles : « je me suis trouvé(e) stupide dans cette situation, j'ai répondu trop vite à cette question ou je n'ai pas trouvé de répartie pertinente sur le moment... » et nous nous jugeons nul, inadéquat... Personne n'a rien remarqué ou si peu, en tout cas si quelqu'un a eu une pensée interrogative à notre sujet, en général il la laisse passer et ne s'y fixe pas. Par contre nous, nous gardons notre critique en tête pendant des heures, parfois des jours : « j'aurais dû, je n'aurais pas dû, j'aurais mieux fait de, je suis imbécile d'avoir réagi comme ça, je, je, je... »

N'est-ce pas là une attitude égocentrique ? nous nous donnons plus d'importance que nous n'en n'avons en imaginant que notre maladresse pourrait avoir des conséquences si importantes sur le monde, notre monde. En fait notre sentiment de dévalorisation n'est pas tant un signe d'infériorité, mais plutôt une preuve d'orgueil.

Bien sûr les autres sont déjà passés à autre chose depuis longtemps ! D'ailleurs peut-être qu'eux aussi se fustigent parce qu'ils auraient dû ou pas dû... Avec du recul si nous pouvions entendre les pensées des uns et des autres, la situation nous paraîtrait cocasse !

Notons le paradoxe que nous sommes très souvent critiques avec nous-mêmes tout en pensant que ce sont les autres qui nous jugent. La peur du regard des autres et de leurs jugements freine notre spontanéité et limite parfois nos élans. Mais au final qui juge le plus souvent qui ?

En restant dans cet état d'esprit nous nous maltraitons car nous perdons contact avec nos besoins. Nous laissons une pensée négative de soi-même prendre toute la place dans notre tête, affecter notre humeur et nos relations avec nos proches. Nous nous crispions sur un mini instant, déjà passé et sur lequel on ne peut pas revenir, et nous laissons le pouvoir à ce détail de nous empoisonner la vie ! Quand nous sommes en boucle sur cette soi-disant erreur, nous sommes moins disponibles à ce que nous faisons et encore moins aux autres. C'est un comble si on y réfléchit un peu : pour une maladresse passée de quelques heures ou quelques jours, nous passons à côté de **notre présent** !

Si je ne me pardonne pas de ne pas être parfait(e) ou à la hauteur de ce que je voudrais être, c'est que je ne m'aime pas suffisamment. Et si je ne m'apprécie pas, comment aimer les autres ? Je pourrais profiter des prochaines interactions avec autrui pour prendre conscience que mes auto-jugements sont trop sévères et adoucir ma façon de me considérer. Ce serait un pas vers une plus juste estime de soi.

Je vous souhaite de passer de chaleureuses fêtes de fin d'année avant de vous tourner avec enthousiasme vers de nouveaux objectifs...

**Marie-Claire Jelen**  
Votre coach.