

Comment arrêter l'auto-sabotage

6 étapes pour obtenir la relation de couple de vos rêves



Tout ce que vous avez besoin de savoir pour dompter votre critique intérieur

Rapport 2017



Apprivoiser votre critique intérieure - Le pouvoir de la pensée positive

Imaginez que vous êtes assis avec votre meilleur ami devant une tasse de café, en train de rattraper le temps perdu, lorsque vous décidez de partager quelques nouvelles. Il s'agit de nouvelles très importantes. Ce sont des nouvelles que vous ne pensiez pouvoir partager qu'à une personne de confiance. Cependant, il s'agit aussi du genre de nouvelles qui vous met dans une position vulnérable. Mais de toutes les personnes sur Terre, vous avez décidé que votre ami était une personne avec laquelle vous pouviez avoir confiance et qu'elle vous appuierait. Donc, vous prenez votre courage à deux mains et vous lui dites : "J'ai des nouvelles importantes à partager avec toi ..."

Vous faites votre grosse annonce – vous partagez vos espoirs, vos craintes et vos insécurités. Vous êtes excité, mais tout de même impatient d'entendre des mots gentils. Mais au lieu de recevoir de l'encouragement et du support, vous entendez quelque chose d'inattendu. Vous faites la rencontre de mots durs, qui sont blessants et décourageants. Plutôt que d'être heureux pour vous, votre ami vous critique. Votre "ami" ne donne aucunement l'impression d'être votre ami – il semble plutôt être votre ennemi. Vous vous sentez en colère, blessé, rejeté. Ses mots percutent de plein fouet votre confiance et vous commencez à douter de votre décision, douter de votre capacité et douter de votre estime de soi. Puis, quelque chose d'autre se produit – quelque chose de bien pire ! Vous commencez à croire que votre ami a raison. Les doutes de votre ami deviennent les vôtres et se collent dans votre tête, comme un petit morceau que vous ne pouvez pas enlever. Vous décidez de mettre vos projets sur la glace. Soudainement, vos grandes nouvelles deviennent une immense déception.

Que feriez-vous ? Pour la plupart d'entre nous, la solution serait de trouver un nouvel ami. Mais que faire si le "meilleur ami", celui qui vient de vous déprécier, n'est pas votre ami ? Et si tous ces jugements négatifs venaient plutôt de l'intérieur – de votre propre voix intérieure ?

* * *

Il s'agit d'un rapport spécial sur la critique intérieure qui existe en chacun de nous. Il se peut que vous lisiez ceci parce que vous avez déjà expérimenté la dure critique intérieure qui vous empêche de prendre action dans votre vie. Il se peut que vous ayez réalisé que votre dialogue intérieur vous retient, ou pire, sabote intentionnellement vos efforts. Faites-vous obstacle à vos rêves ? Êtes-vous votre pire ennemi ?

Nos cerveaux sont profondément ancrés pour donner un sens à notre monde. Nous évaluons les risques. Nous évaluons nos capacités à relever les défis et les changements dans nos environnements et nos relations. Nous interprétons, analysons et nous nous parlons plusieurs fois par jour. Jour après jour, nous sommes confrontés à des situations où nous disons à nous-mêmes des choses pour donner un sens à ce qui se déroule dans nos vies, dans nos relations, dans nos emplois, avec notre développement personnel.

Si nous sommes profondément établis pour critiquer nos capacités et compétences afin de mieux nous comprendre, pourquoi autant d'entre nous jugent notre comportement ou laissent nos pensées négatives nous empêcher de prendre action comme nous le voulons vraiment ? Qu'est-ce qui nous rends si méchants envers nous-mêmes ? D'où viennent ces voix ? Pourquoi choisissons-nous de nous dire que nous manquons de quelque chose, que nous ne sommes pas assez bons ?

Ce rapport spécial est conçu pour aborder le sujet de la critique intérieure, comment et pourquoi nous parlons à nous-mêmes. Nous découvrirons également comment être plus réalistes et authentiques envers nous-mêmes et comment accepter davantage nos dons, ainsi que nos lacunes. Essentiellement, nous apprendrons comment garder l'auto-saboteur à distance.

Le fonctionnement interne de la critique intérieure.

Peut-on se passer des prédictions de notre critique intérieure ? Oui et non. Vous ne pouvez vous en passer, mais vous pouvez apprendre comment le contourner lorsque cela se manifeste. Les pensées négatives vont continuer à s'immiscer, mais au lieu de les refuser et de les renier, vous apprendrez comment les inviter. Vous combattrez la critique intérieure, non pas en la repoussant, mais vous la vaincrez en l'embrassant. En l'acceptant, en l'apprivoisant, en la travaillant et même en la transformant, ces pensées négatives deviendront un allié utile dans votre quête pour trouver l'épanouissement et la paix.

Les pensées négatives peuvent se produire dans une variété de situations au cours d'une journée typique. Ce rapport se concentre sur le dialogue intérieur de l'auto-suggestion négative qui peut interférer avec le fait que nous vivons une vie saine et épanouissante. De quel dialogue s'agit-il ? C'est le genre de récit qui limite notre croyance en nous-mêmes. Il diminue notre confiance et estime de soi, ce qui nous maintient bloqué. Nous explorerons comment devenir amis avec la critique intérieure et, au lieu d'être paralysé par elle, nous apprendrons comment l'exploiter.

* * *

Alors, asseyez-vous de nouveau devant un café amical, mais cette fois imaginez-vous seule avec vos pensées. Voici quelques scénarios classiques des "grandes nouvelles" avec quelques réponses négatives typiques des critiques intérieures. Voyez si cela se rapporte à vous :

Vous songez à prendre un cours d'art, mais votre critique intérieure dit, *"Un cours d'art ? Je ne suis pas un artiste. Je vais tout simplement me ridiculiser."* Vous voulez demander cette promotion que vous méritez, mais votre voix vous rappelle, *"Je ne vais jamais obtenir cette promotion. Il y a d'autres personnes plus intelligentes et plus qualifiées qui le veulent, alors je n'ai aucune chance. Pourquoi devrais-je m'en faire ?"*

Vous voyez l'article parfait sur le présentoir et il est en vente, mais votre critique s'immisce, "Cela ne me fera pas ! Peut-être que j'aurais pu il y a 10 ans, mais je me suis vraiment laissé aller depuis. Je devrais m'en tenir à des vêtements plus volumineux, de sorte que je n'attire pas l'attention sur le fait que je suis devenu gros."

Vous avez pris la décision qu'il est enfin temps d'arrêter de vous sentir fatigué et déprimé, alors vous voulez vous joindre à un cours de conditionnement physique, jusqu'à ce que, "Pourquoi devrais-je rejoindre un cours ? Je ne finis jamais rien. Je vais simplement me retrouver à dépenser un tas d'argent et sauter des cours de toute façon. Admets-le, je suis trop paresseux pour commencer à m'entraîner dans ce genre de cours."

Vous souhaitez vous inscrire à la soirée ouverte aux amateurs, mais vous vous arrêtez net lorsque vous pensez, "Qui voudrait m'entendre de toute façon. Je vais probablement figer et me ridiculiser comme la dernière fois où je suis monté sur une scène."

Vous décidez de démarrer votre propre entreprise, jusqu'à ce que vous vous dites : "Je n'ai pas la discipline pour diriger une entreprise. Je n'ai pas besoin d'une autre déception dans ma vie. Je devrais continuer de faire ce que je fais."

Lorsque vous essayez quelque chose de nouveau et que cela ne se déroule pas comme vous l'aviez prévu, vous entendez cette petite voix vous dire, "Je suis nul !"

Aïe.

Avec un ami comme ça, qui a besoin d'ennemis, pas vrai ? Nous avons tous des conversations privées avec nous-mêmes et elles servent à nous garder sur notre chemin ou à nous mettre des bâtons dans les roues. Si vous vous identifiez à ce genre de dialogue intérieur, ces "prédictions venant de soi" peuvent facilement se transformer en prophéties qui limitent la vie et qui se réalisent.

Ce rapport est divisé en 4 sections. La première section est une brève introduction sur la critique intérieure et comment elle peut nous mener à saboter notre succès. La deuxième section se concentre sur l'auto-sabotage et la manière dont il affecte les résultats et le cycle prophétique vicieux et auto-réalisable qu'il engendre. La troisième section présente le processus en 5 étapes pour faire en sorte que votre voix négative soit de votre côté. La dernière section résume les idées de ce rapport et est conçue pour vous inspirer à aller de l'avant.

* * *

Parfois, cela est parfaitement utile et sain pour nous de se sentir déçu, honteux ou même en colère contre nous-mêmes lorsque nous ne réalisons pas ou ne produisons pas les résultats que nous voulions. Nous avons tous éprouvé des regrets de ne pas être à la hauteur de certaines de nos attentes.

Il est normal de trébucher, d'avoir des pensées négatives passagères au sujet de ce trébuchement, de mettre ces pensées négatives en perspective, de nous donner un discours d'encouragement et de passer à autre chose sans affecter notre estime de soi.

Le problème commence lorsque nous ne pouvons laisser tomber ces interprétations négatives. Nous nous trouvons pris dans un cycle non-si-joyeux de la pensée intérieure négative – un cycle qui finit par influencer sur notre estime et confiance en soi. Il est difficile de prendre des décisions sages lorsque nous sommes tourmentés par le doute envers ses moyens.

Les pensées négatives occasionnelles sont importantes à considérer, mais nous allons nous concentrer sur les types de dialogues intérieurs qui peuvent écraser notre image de soi, broyer nos actions jusqu'à un arrêt et nous maintenir dans des circonstances indésirables. Nous parlons des monologues intérieurs qui retirent le vent de notre voile pendant de longues périodes, des monologues qui altèrent notre perception de qui nous sommes réellement et de ce que nous sommes capables d'accomplir. Ce sont les types de pensées négatives qui étouffent notre créativité, productivité et estime de soi.

Pourquoi la critique intérieure semble toujours nous donner un “avis négatif”

Nous possédons tous une critique intérieure. Cette voix, située à l'intérieur de notre tête, qui se manifeste pour critiquer, frustrer ou abaisser notre comportement, nos actions ou nos décisions. C'est la voix qui nous fait hésiter, douter de nous-mêmes et questionner nos compétences. C'est la voix qui nous rappelle que nous pourrions être rejetés si nous faisons ce que nous voulons faire. Que ce soit, “J'aurais dû ...”, “Je n'ai jamais rien fait de bon...”, “Pourquoi ai-je (n'ai-je)...?”, “Qu'est-ce qui cloche chez moi ?”, “Quel est mon problème ?”, “Qui est-ce que je pense être ?”, la critique intérieure est une force puissante.

Les temps ont changé, mais ce n'est pas le cas de nos instincts.

La voix intérieure critique est une auto-perception déformée qui provient de nos premières expériences de vie. Elle a été créée après avoir observé ou vécu des événements blessants dans l'enfance et en réaction à un comportement négatif. Avoir honte de briser quelque chose par accident, par exemple, ou de voir un parent châtié par l'autre pour une infraction quelconque. De ces événements répétés et douloureux, nous avons assimilé des modèles de pensées destructeurs envers nous-mêmes. Ces influences ont été internalisées comme notre propre façon de voir les choses et forment maintenant nos perceptions de nous-mêmes, des autres et du monde qui nous entoure.

Qu'est-ce qui est si mauvais à propos de notre critique intérieure ?

La critique intérieure nous maintient coincés dans des relations, des carrières et des circonstances non récompensées. Notre critique nous envoie des messages qui favorisent l'anxiété et la honte, ce qui sert à bloquer la motivation, et interfèrent avec nos tentatives d'améliorer nos vies.

Pour éliminer le stress qui provient de l'anxiété et de la honte, nous évitons les situations, les gens et les expériences qui nous font sentir mal. Nous sommes aussi à la recherche de confort pour surmonter le stress de l'anxiété et de la honte. Comment trouvons-nous le confort ? Souvent en se retirant, en remettant à demain, en refusant des engagements sociaux, en passant trop de temps dans nos habitudes malsaines (télévision excessive, Internet, regarder constamment les appareils électroniques, tabagisme, abus de drogues, excès de nourriture, en achetant frénétiquement, en se plaignant d'une manière excessive, etc.). Bien que ces comportements fournissent une distraction et même un soulagement artificiel, cela est temporaire et, en fin de compte, auto-destructeur. Ces "remèdes" temporaires nous conduisent plus loin dans la spirale de honte – nous pouvons nous dire que, "J'aurais dû sortir avec mes amis la nuit dernière. Maintenant, ils vont parler comme quoi c'était amusant et je vais me sentir comme un étranger" par exemple.

Avoir raté une soirée en ville avec des amis est une chose, mais ce qui est vraiment troublant, c'est la nature insidieuse de l'auto-suggestion négative – souvent, nous ne réalisons même pas que nous le faisons. Cela mène à une mauvaise perception de nous-mêmes (et des autres), ce qui peut nous emmener à attribuer à tort notre manque de succès à notre caractère inadapté. "Et puis, cela change quoi ?" vous pourriez demander, "Ce sont nos propres conversations privées". Eh bien, toute cette critique intérieure négative devient une habitude et en répétant ce dialogue interne, nous renforçons les messages nuisibles et cela peut nous mener à l'inaction, emmenant davantage de conversations négatives. Une fois que l'auto-suggestion devient bien enracinée dans nos pensées quotidiennes, nous ignorons bien souvent que nous le faisons. Laissées sans surveillance, nos pensées critiques internes peuvent mener à l'auto-sabotage.

Qu'est-ce que l'auto-sabotage ?

Vous retrouvez-vous à chroniquement déléguer les choses que vous voulez vraiment faire ? Êtes-vous obsédé par le passé ou l'avenir, aux dépens du moment présent ? Savez-vous ce que vous devez faire pour surmonter un obstacle personnel ou professionnel, mais vous avez peur ou êtes paralysé et vous choisissez d'éviter d'agir ? Tentez-vous d'engourdir les sentiments négatifs ? Ces actes peuvent offrir une distraction temporaire et étouffer la douleur émotionnelle, mais ne servent finalement qu'à nous discréditer.

Alors que vous examinerez les idées suivantes, choisissez-en une ou deux qui semblent le plus interférer dans votre progression – les deux qui seraient les plus utiles à modifier. Cela permettra de réduire le stress, le jugement et l’anxiété, tout en faisant place au dialogue positif qui mène à prendre des mesures positives.

Signes de l’auto-sabotage :

1. Être obsédé par le passé. Qu’il s’agisse de se plaindre au sujet des échecs passés ou d’idéaler les succès passés, se concentrer sur le passé signifie de rater le moment présent. Il est difficile de découvrir de nouvelles opportunités et de planifier notre avenir lorsque nous sommes bloqués à regarder dans le rétroviseur arrière. Apprendre du passé est un concept bien différent que d’être prisonnier. Reconnaître le passé – autant les expériences douloureuses que les triomphes – puis ne plus y penser pour aller de l’avant.

2. Prévoir un avenir négatif. Convaincu que la douleur dans votre hanche signifie que vous aurez besoin de plusieurs mois de thérapie physique ou d’un remplacement de la hanche ? Faites-vous une fixation sur l’erreur que vous avez commise au travail et êtes persuadé que vous serez congédié ? Être obsédé par les événements négatifs qui peuvent ou ne peuvent pas se produire dans le futur est un signe certain d’auto-sabotage. Le passé peut être un excellent professeur, mais nous ne pouvons pas changer ce qui s’est passé. Dans le même ordre d’idées, faire une fixation sur l’avenir ne pourra en rien le modifier. Seules nos actions dans le moment présent le peuvent.

3. Jouer de prudence. Être confortable semble sécuritaire, mais cette zone de confort peut facilement devenir une ornière. Lorsque vous n’êtes pas à la hauteur de votre réel potentiel, lorsque vous vous isolez et vous sentez insatisfait de vos résultats, vous pouvez être tenté de jouer de prudence. Est-ce le moment de faire bouger les choses ? Même de petites victoires peuvent stimuler la confiance. Quel petit risque pourriez-vous prendre pour vous pousser hors de votre zone de confort ?

4. Se contenter. Lorsque nous sous-performons et sommes satisfaits de moins que ce que nous savons mériter, nous nous contentons. Se contenter de moins que ce que nous espérons vient de la peur – la peur du rejet, de la déception, de l’échec et du succès – et cette peur peut mener à une stagnation de la carrière, des relations et de la santé physique et mentale.

5. Rejeter le blâme. Lorsque les choses ne se déroulent pas comme nous l’avions prévu, il est facile de faire porter le blâme à quelqu’un d’autre. Nous blâmons l’économie, nos parents, le système scolaire, la météo ou le mercure à la baisse. Cela crée une apathie qui, à son tour, nourrit notre inaction et sabote nos efforts. Nous sommes responsables de nos succès et de nos échecs, tout comme nous le sommes pour nos déceptions et notre bonheur. Lorsque nous nous convainquons que nos résultats sont hors de notre contrôle, nous faisons don de notre pouvoir.

6. Se comparer aux autres. Se comparer aux autres peut être une habitude utile lorsqu'elle nous motive à devenir de meilleures personnes. Mais lorsqu'on se compare aux autres et qu'on se malmène parce qu'on ne réussit pas à "se mesurer", c'est un drapeau rouge d'auto-sabotage. La prochaine fois que vous serez tenté de vous comparer à quelqu'un, faites l'essai de l'approche 5-10-15. Cela fonctionne comme ceci : notez les 5 réalisations dont vous êtes le plus fier; les 10 compétences que vous aimez le plus à votre sujet, et; 15 adjectifs qui décrivent vos meilleures qualités. Affichez-le à un endroit visible et utilisez-le comme un rappel pour vous garder concentré sur vos propres efforts et réalisations au lieu des accomplissements des autres.

Mettre fin au cycle

Les pensées négatives sont comme les mauvaises herbes et tout jardinier qui se respecte vous le dira, si vous ne soignez pas les mauvaises herbes, votre jardin sera bientôt envahi par elles. L'autre vérité sur les mauvaises herbes est qu'indépendamment de la manière dont vous les enlevez avec diligence, vous ne parviendrez jamais à toutes les éradiquer. Pensez à n'importe quel pavé de stationnement comprenant une mauvaise herbe solitaire, qui étire sa tête vers le haut. Les mauvaises trouveront toujours un moyen pour refaire surface.

Donc, le but n'est pas d'éliminer la critique intérieure. Le véritable tour est de donner à cette critique intérieure une voix. De reconnaître le négatif. Donnez-lui de l'oxygène. C'est seulement à partir de ce moment-là que vous serez en mesure de l'examiner et de la gérer.

La prochaine fois que vous serez confronté à cette critique intérieure lancinante, essayez ce processus de 5 étapes – vous parviendrez probablement même à apprendre à connaître, à aimer à faire confiance à votre critique interne.

Étape #1 – Prendre note du message négatif

Notre auto-suggestion négative peut être si banale que nous ne la remarquons même pas consciemment. Pour devenir plus conscient de la présence de votre voix intérieure de critique, remarquez le moment où votre humeur ou énergie vous emmène vers la pensée négative, lorsqu'il n'y a pas eu d'incident pour provoquer un tel changement. Si vous remarquez un changement, revenez en arrière et demandez-vous ce à quoi vous pensiez à ce moment-là. Souvent, vous découvrirez que vous avez amorcé une auto-suggestion négative sans même vous en rendre compte.

Étape #2 – Arrêtez-la en chemin

Même si les pensées négatives sont vraies, elles ne sont pas saines. Alors, arrêtez-les immédiatement. Vous pouvez utiliser cette technique simple de Prentice Mulford, un pionnier célèbre de la pensée des années 1800. Il a dit que nous devons refuser l'accès à ces pensées que nous ne voulons pas. Il a créé un outil de "refus de pensée" dans lequel il dit :

"Je refuse cette pensée et la condition mentale qu'elle m'a apportée, ce qui affecte mon corps."

Étape #3 – Questionner la pensée pour trouver sa vérité.

Souvent, nous acceptons nos auto-critiques négatives comme des vérités, sans même remettre en question leur validité. La prochaine fois que vous prendrez conscience d'une pensée négative, défiez-la. Demandez-vous si c'est vrai ou non. Opposer nos pensées négatives à ce qui est réellement vrai peut être un exercice simple, mais puissant et un pas vers l'éclatement de notre fausse croyance négative.

Étape #4 – Corriger la critique intérieure en lui disant la fausse déclaration.

Maintenant que vous avez reconnu et contesté votre critique intérieure, il est temps de remplacer les déclarations inexactes par une vérité plus précise et empathique. Au lieu de "Vous êtes un perdant et vous ne réussirez jamais", essayez "Je ne suis peut-être pas parfait, mais j'ai fait de mon mieux et j'ai obtenu un très bon résultat." Reformulez les pensées négatives afin qu'elles reflètent plus fidèlement la vérité.

Étape #5 – Reformuler la pensée négative du "vous" par celle positive en "Je".

Les déclarations commençant par "Je" nous aident à affirmer ce que nous croyons réellement en nous connectant à ce que nous ressentons. Par exemple, le dialogue interne passerait de "Vous ne faites jamais rien de bon", à "Je me sens frustré et en colère lorsque les résultats ne reflètent pas mes efforts." En remplaçant les déclarations débutant par "vous" en des déclarations par "Je", cela ôte la charge négative de notre dialogue intérieur.

Le chant de sirènes de la critique interne sert comme une opportunité de contester des pensées inexactes et de les remplacer par des pensées positives utiles. Ce processus en 5 étapes peut vous aider. Que vous dit votre critique intérieure ? Que pouvez-vous en apprendre ? Comment pouvez-vous utiliser ce dialogue interne pour vous aider à améliorer votre vie ?

Résumé

Notre critique intérieure a une nature insidieuse et glisse souvent au-delà de notre garde lorsque nos défenses sont à leur plus bas – lorsque nous sommes fatigués, malades, affamés, frustrés ou stressés. Elle est si furtive que nous remarquons même à peine que cela se produit jusqu'à ce qu'il soit trop tard. Lâchée sans surveillance, cette voix nous encourage à faire obstacle et à saboter nos rêves, mais seulement si nous lui laissons la chance.

Il se peut que les points suivants vous aident à renforcer ce que vous avez déjà appris :

- Nous possédons tous une critique intérieure. Cette voix négative est un comportement normal, appris.
- Cela est sain d'exprimer de la déception, du regret ou de la colère contre nous-mêmes lorsque nous ne réalisons pas ou ne produisons pas les résultats que nous voulions.

- Lorsque ces sentiments temporaires deviennent excessifs, nous pouvons nous retrouver au cœur d'un cycle non-si-joyeux de pensées négatives, qui finissent par influencer sur notre estime de soi et notre confiance.
- Le dialogue interne négatif est le résultat de messages douloureux du passé, que nous avons appris à internaliser.
- Laissée sans surveillance, cette voix intérieure "utile" peut être auto-destructrice.
- Il n'est pas rare que le dialogue intérieur négatif se manifeste comme un auto-sabotage. Il est fréquent d'être réprimé par la critique intérieure.
- Notre critique intérieure nous envoie des messages qui favorisent l'angoisse et la honte, ce qui sert à bloquer la motivation. Elle interfère également envers nos tentatives d'améliorer nos vies.
- L'auto-sabotage provient également de la focalisation sur les erreurs, les échecs, ce qui ne fonctionne pas, ce qui manque – en portant essentiellement une attention disproportionnée sur ce qui est "faux".
- Les 5 étapes pour vous aider à faire en sorte que votre critique interne devienne votre alliée – Noter le message négatif, arrêter la pensée en cours de route, questionner la pensée pour connaître sa vérité, corriger la critique intérieure en lui disant que l'affirmation est fautive et reformuler la pensée négative du "vous" par une déclaration positive commençant par "Je".
- La capacité de reconnaître la critique intérieure, d'entendre et de reformuler le message, tout en prenant des mesures fondées sur la vérité, offre une occasion de mettre un terme au comportement d'auto-sabotage et donne une chance de ressentir l'épanouissement qui vient lorsqu'on poursuit nos rêves.

Ces conversations privées que vous avez avec vous-même sont de puissantes prophétesses du comportement et du succès. Elles peuvent vous tirer vers le haut, hors de la boue, lorsque vous tombez ou vous rabaissez et littéralement vous clouer au sol. Elles peuvent être la différence entre défoncer nos barrières personnelles et abandonner et se contenter de moins.

Lorsque vous appliquerez ce que vous avez appris à la suite de cette lecture, les chances sont que la critique intérieure devienne plus silencieuse au fil du temps, mais dès que vous baisserez votre garde, que vous serez fatigué, malade ou autrement vulnérable, elle se réaffirmera – c'est tout simplement la façon dont elle fonctionne. Maintenant, vous êtes équipé pour lui faire face lorsque cela se produira.

"Vous pouvez obtenir tout ce que vous voulez si vous êtes prêt à renoncer à la croyance que vous ne pouvez l'obtenir." – Robert Anthony