

Stop à l'auto-critique destructive

Voici un résumé des articles de Nicolas Duchesne, psychiatre, écrit pour mieux faire face au confinement et à cette situation de crise sanitaire.

En cette période de pandémie, la société nous demande d'être fort, de lutter, d'être patient... peu de places pour les plaintes, les colères, les doutes, les angoisses...

Nous vous proposons une alternative: **activer la douceur et la compassion.**

1^{ère} étape : Prendre conscience de la toxicité d'une autocritique excessive

Être retenu depuis plusieurs semaines en confinement est une source importante de stress. Nous mobilisons nos ressources personnelles pour faire face à ces changements importants. Ceci constitue un moment favorable pour que notre aspiration à « la perfection » réveille notre autocritique...

Pour que cette présentation ne soit pas juste une lecture « inspirante », mais au contraire une opportunité pour un changement concret, nous vous proposons de prendre le temps de répondre à quelques questions.

Equipez-vous d'un carnet, et notez vos réponses :

Prenez le temps de remplir ce questionnaire, en vous référant à des situations ponctuelles les plus récentes possibles.

D'abord, identifiez 3 exemples de situation sur le modèle suivant : dans telle situation, je me suis senti [...], car je me disais [...]. Par exemple, *en faisant l'école à la maison, je me suis senti nul car je me suis énervé sur mes enfants.*

Maintenant, répondez aux questions suivantes :

Dans quel domaine de votre vie avez-vous le plus tendance à vous critiquer ? (Votre apparence, votre travail, vos relations, votre rôle filial ou parental, etc.)

Quelles sont les conséquences d'être dur avec vous-même ? Est-ce que cela vous motive davantage ou est-ce que cela a tendance à vous décourager et à vous déprimer ?

Imaginez comment vous vous sentiriez si vous pouviez vraiment vous accepter exactement comme vous êtes ?

Cette possibilité vous effraie-t-elle, vous donne-t-elle de l'espoir, ou les deux ?

L'autocritique semble vouloir nous tirer vers le haut, entretenir une belle image de nous capable du meilleur. Mais elle nous épuise et nourrit mal nos besoins émotionnels. L'autocritique excessive néglige les aléas qu'on peut rencontrer dans notre vie et fixe des objectifs peu réalistes.

Faute d'accepter nos échecs, nous épuisons notre confiance en nous, ce qui est en soi source d'échecs, et perdons le plaisir du parcours de vie.

De plus, nous sommes souvent notre pire ennemi : nous pardonnons aux autres ce que nous ne tolérerions pas chez nous.

« Il faut échouer pour réussir » nous apprend Michael Jordan mondialement connu pour sa carrière de basketteur.

Deux raisons au moins militent pour la “glorification de l’échec” :

- On apprend plus de ses revers que de ses succès et
- L’absence d’échec dans une vie n’est pas synonyme de génie mais d’insuffisante prise de risques.

Or, dans notre beau pays de France, l’échec est interdit, depuis le système scolaire, tandis qu’aux Etats-Unis, comme le suggère la déclaration de Michael Jordan, on positive l’échec qui instruit celui qui le subit et qui constitue un point de passage obligé vers le succès dans une société horizontale (caractérisée par une promotion au mérite).

En attendant la suite (découvrir la valeur de l'esprit compassionnel), on vous propose donc d'échouer avec entrain pour apprendre beaucoup !

Également, de tenir un petit cahier de vos erreurs, sur quelques jours, et de regarder sous l'angle futur de la compassion et de la douceur, quoi en faire sous peu...