

## Attention à la petite voix saboteuse !

La plupart des gens ont dans leur tête, une petite voix qui les juge, qui les déstabilise, qui essaie de mettre des obstacles sur notre chemin. Nous appelons cette voix, la petite voix saboteuse.

Est-ce que tu l'entends parfois te dire que tu n'es pas assez ceci ou trop cela pour réussir ? Cette petite voix peut réussir à te blesser et te faire douter de toi. Mais tu peux apprendre à démasquer ses trucs pour ne plus te laisser « casser ».

La petite voix saboteuse utilise 10 trucs pour te faire perdre confiance en toi :

### 1. Qui ne gagne pas perd !

La petite voix saboteuse est trop exigeante. Par exemple, si tu as eu une bonne note – mais que tu n'es pas la ou le meilleur-e - elle te dira que tu es nul-le. Ne te laisse pas avoir ! Réussir ne veut pas forcément dire être en tête !

### 2. Tu n'y arriveras jamais !

La petite voix saboteuse cherche souvent à te faire croire que tu n'y arriveras pas. Du coup, si tu ne réussis pas tout de suite à obtenir ce que tu veux, elle te fera croire que tu n'y arriveras jamais et que cela ne vaut même plus la peine d'essayer. Mais elle a tort. La plupart du temps, ça sert à quelque chose de persévérer !

### 3. Tu ne vaux rien !

La petite voix saboteuse attire toujours ton attention sur tes défauts pour te convaincre que tu ne vaux rien. Apprends à diriger ton regard sur tes bons côtés et tu constateras que tu as plus de qualités que de défauts.

### 4. C'est de ta faute !

La petite voix saboteuse a tendance à te rendre responsable de tout ce qui va mal. Tu es certes responsable de certaines choses, mais tout ne dépend pas de toi. Ne prends pas tout sur toi !

### 5. Le pouvoir des sentiments négatifs

La petite voix saboteuse te répète que tu n'es pas à la hauteur, que tu es moche, que c'est de ta faute, etc. Ce n'est pas parce que tu ressens ces émotions négatives, qu'elles sont vraies ! Ce que tu penses de toi ne correspond pas forcément à la réalité !

### 6. C'est grâce au hasard !

Quand quelqu'un te fait un compliment ou quand tu réussis quelque chose de bien, la petite voix saboteuse ne te laisse pas en profiter. Elle te dit que c'est le hasard ou la chance qui t'ont fait réussir. Ne l'écoute pas et félicite-toi de tes succès ! Tu en as le droit et ça te fera beaucoup de bien.

### 7. En faire tout un plat

Souvent, la petite voix saboteuse exagère les situations et les rend mille fois pires qu'elles ne le sont. Le moindre petit incident devient une catastrophe. Prends du recul : tout le monde peut commettre des maladresses, ça n'arrive pas qu'à toi ! Prends les choses avec humour.

### 8. C'est parce qu'ils ne t'aiment pas

La petite voix saboteuse te pousse souvent à imaginer le pire : quelqu'un rit, elle essaiera de te convaincre qu'on se moque de toi ! Quelqu'un annule un rendez-vous, elle te chuchotera que cette personne n'a juste pas envie de te voir. Il y a mille raisons pour rire ou annuler un rendez-vous, ne prends pas tout contre toi !

### 9. Tout doit être parfait !

La petite voix saboteuse ne se contente pas d'un bon travail, elle exige de toi que tout soit parfait. Nous savons tous que ce n'est pas possible de tout faire parfaitement ! Ne l'écoute pas et ne dramatiser pas tes (petites) fautes mais essaie de ne plus les refaire !

### 10. Le juge injuste

Souvent, la petite voix saboteuse nous incite à nous comparer aux autres...surtout avec ceux qui sont plus beaux, plus forts, et plus doués. Elle te fait voir tout ce qui te manque et ferme les yeux sur toutes tes qualités. C'est important d'être conscient qu'on se juge toujours plus sévèrement que les autres. Attendrais-tu de tes ami-e-s qu'ils ou elles soient toujours parfaites ? Ce serait ennuyeux non ?