

Les 10 trucs de 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 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 garder ta confiance :

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 le·la 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 n'arrives pas à obtenir tout de suite ce que tu souhaites, 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, cela 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. Si tu apprends à diriger ton regard sur tes bons côtés, 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 dit souvent « tu n'es pas à la hauteur », « c'est ta faute », « t'es moche », « tu traînes », 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, ta petite voix saboteuse ne te laisse pas en profiter. Elle te dit que c'est le hasard ou la chance qui t'ont permis de réussir. Dans ces cas-là, tu essaies de ne pas écouter ta voix saboteuse et de te féliciter de tes succès. Tu en as le droit et cela te fera du 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. Avant tout, prendre du recul : tout le monde peut commettre des maladresses, ça n'arrive pas qu'à toi. Et si tu essayais de voir les choses avec humour.
8. **C'est parce qu'ils-elles ne t'aiment pas.** La petite voix saboteuse te pousse fréquemment 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, sans prendre 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. Toutes et tous savons que ce n'est pas possible de tout faire parfaitement. Il est alors utile de ne pas l'écouter ni dramatiser les petites fautes, mais essayer de ne plus les refaire.
10. **Le "juge" injuste.** Souvent, la petite voix saboteuse t'incite à te comparer aux autres... surtout avec ceux·celles qui sont plus beaux·belles, plus fort·e·s, et plus doué·e·s. Elle te fait voir tout ce qui te manque et te ferme les yeux sur tes qualités. C'est important d'être conscient·e qu'on se juge généralement plus sévèrement que les autres. Attendrais-tu de tes ami·e·s qu'ils-elles soient toujours parfait·e·s ? Ce serait ennuyeux, non ?!