



Développer de la compassion pour notre critique intérieur

Nous savons à quel point ç'est douloureux et anxiogène de se dire : "Je suis un incapable!" "Je ne suis pas à la hauteur." "Je ne mérite pas d'être aimé(e) ou qu'on s'intéresse à moi." "Quelle idiote."

Alors pourquoi le faisons-nous ?

Ne cherchons nous pas à être aimable, apaisé, tranquille ?

Bien que cela puisse paraître dans un premier temps étrange, notre critique intérieur nous veut du bien, il cherche en fait à nous protéger. C'était du moins son objectif lorsqu'il s'est installé dans votre vie... pour répondre efficacement à des attentes ou contraintes perçues il y a longtemps, dans notre environnement familial et scolaire.

Alors une fois conscient(e) de la présence de notre critique intérieur, de ses mots, et petites histoires qu'il nous raconte ... faites un pas de côté, continuez à l'observer du coin de l'œil pour mieux vous rendre compte à quel point c'est toujours les mêmes vieilles histoires.

En tant qu'êtres humains, nous avons deux principaux systèmes de sécurité évolués. Le plus ancien et le plus rapidement déclenché est le système de défense contre les menaces, qui implique l'amygdale. Lorsque nous nous sentons en danger, nous développons le réflexe de combattre, de fuir, de faire le mort. Si cela est efficace dans le règne animal, cela s'avère désastreux pour nous et risque bien au contraire, d'empirer les choses.

C'est parce que la menace à laquelle nous sommes habituellement confrontés est une menace pour notre image de soi. Nous confondons nos pensées et nos représentations de nous-mêmes avec nous-mêmes, ce qui signifie que lorsque notre image de soi est assiégée, nous réagissons comme si notre existence même était menacée. Quand cela arrive, notre système de défense contre les menaces utilise les mêmes stratégies pour rester en sécurité :

Combattre- nous nous battons émotionnellement, en utilisant un langage cruel pour nous abattre, sous forme de jugement et de critique assurées.

Fuite - nous devenons anxieux et agités, nous fuyant nous-mêmes en nous étourdissant par des pensées en boucles ou en utilisant des distractions comme la nourriture ou l'alcool ou tout autre substitut.

Se soumettre- nous admettons que nous ne sommes pas terribles et acceptons tous les jugements sévères que nous nous jetons sur nous-mêmes.

Ainsi nous augmentons notre niveau de stress qui active encore plus notre amygdale qui elle-même active notre système nerveux sympathique (qui nous éveille pour que nous puissions faire face aux menaces) et finit par inonder notre corps d'adrénaline et de cortisol.

Et c'est un double coup dur car quand on se critique, on est à la fois l'agresseur et l'agressé. Ce type de stress chronique peut éventuellement conduire à l'anxiété et à la dépression, compromettant notre bien-être physique et émotionnel.

Pourtant, il est important de se rappeler que lorsque notre critique intérieur attaque, à la base, il essaie de conjurer le danger. Maréchal Rosenberg, auteur du livre *Communication non violente*, dit que l'autocritique est "l'expression tragique d'un besoin non satisfait". C'est tragique parce que l'autocritique nous fait nous sentir horribles et ne motive pas efficacement un changement productif.

Notre critique intérieur a un besoin de sécurité auquel il essaie de répondre. Notre critique intérieur veut que nous soyons heureux, mais ne connaît pas de meilleure façon de s'y prendre. Disons que vous vous reprochez de ne pas aller à la salle de gym, en vous qualifiant de « paresseux ». À un certain niveau, votre critique intérieur réagit par crainte que si vous n'allez pas au gymnase, vous ne serez pas en bonne santé ou que vous serez rejeté par les autres. Nous pouvons être gentils et compatissants envers cette partie de nous-mêmes, car à un certain niveau, nos intérêts lui tiennent à cœur. Et croyez-le ou non, en donnant de la compassion à notre critique intérieur, nous sortons du système de défense contre les menaces et passons à notre autre système de sécurité.

En tant que mammifères, nous avons également fait évoluer le système d'attachement/affiliation en tant que stratégie de survie. Les mammifères ont la capacité innée d'être apaisés par la chaleur et l'affection, ce qui signifie que nos

petits sont susceptibles de rester près des soignants, d'être protégés et de survivre. Le système soignant désactive le système nerveux sympathique (réduction du cortisol) et active le système nerveux parasympathique qui nous apaise. Cette voie vers la sécurité émotionnelle est beaucoup plus efficace : elle réduit notre stress et notre anxiété plutôt que de les exacerber. Et cela nous donne l'équilibre émotionnel nécessaire pour prendre des décisions judicieuses, y compris des changements de comportement si nécessaire.

Ainsi, la prochaine fois que vous vous retrouverez en proie à une autocritique sévère, au lieu de vous en vouloir, remerciez votre critique intérieur pour ses efforts, puis essayez plutôt la stratégie consistant à vous donner un peu de compassion. C'est plus efficace, et beaucoup moins douloureux !