



# Faire taire son critique intérieur

Guide de réflexion

TOUS DROITS RÉSERVÉS. Le présent guide contient du matériel protégé par les lois et les traités internationaux et fédéraux sur le droit d'auteur. Toute réimpression ou utilisation non autorisée de ce matériel est interdite. Aucune section de ce guide ne doit être reproduite ou transmise dans quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris par photocopie, enregistrement ou tout système de stockage et de récupération d'information sans la permission écrite [ou un avis électronique] de son auteur.

## Contents

|  |    |
|--|----|
| Aperçu.....                                    | 4  |
| Points importants à retenir .....              | 4  |
| Points principaux:.....                        | 4  |
| Connaissances acquises : .....                 | 5  |
| Quels aspects dois-je améliorer?.....          | 5  |
| Mon plan d'action : .....                      | 6  |
| Aide-mémoire ou matériel pour l'activité ..... | 7  |
| Auto-évaluation .....                          | 7  |
| Composantes de l'estime de soi .....           | 8  |
| Sources de l'estime de soi .....               | 9  |
| Pensée irrationnelle .....                     | 10 |
| Intentions cachées .....                       | 10 |
| Réfuter le « critique ».....                   | 12 |
| Enrichir mon estime de soi.....                | 13 |
| Les hauts et les bas de l'estime de soi .....  | 14 |

## Aperçu

D'ici la fin de la séance, vous devriez être capable de:

- Définir l'estime de soi et ses composantes
- Identifier les origines de l'estime de soi chez l'adulte
- Établir le lien entre la pensée irrationnelle et une faible estime de soi
- Interpréter les commentaires de votre « critique » intérieur
- Développer des stratégies pour contrôler le « critique » et rehausser l'estime de soi
- Élaborer un plan personnel pour développer une saine estime de soi

## Points importants à retenir



Points principaux:



Connaissances acquises :



Quels aspects dois-je améliorer?



Mon plan d'action :

# Aide-mémoire ou matériel pour l'activité

## Auto-évaluation

| Question  | La plupart du temps | Parfois | Presque jamais |
|---|---------------------|---------|----------------|
| Est-ce que vous vous aimez et vous acceptez tel que vous êtes?  |                     |         |                |
| Êtes-vous à l'aise de parler de vos qualités et de vos forces?  |                     |         |                |
| Savez-vous recevoir des compliments?  |                     |         |                |
| Pouvez-vous accepter la critique sachant que vous n'êtes pas obligé d'être parfait?                   |                     |         |                |
| Êtes-vous à l'aise avec votre apparence?  |                     |         |                |
| Vos comportements et vos actes reflètent-ils vos valeurs?   |                     |         |                |
| Êtes-vous ouvert à connaître de nouvelles expériences?  |                     |         |                |
| Au travail et lors de rencontres sociales, croyez-vous avoir des choses intéressantes à dire?         |                     |         |                |
| Croyez-vous mériter le respect et l'amour?  |                     |         |                |
| Devez-vous recevoir la rétroaction positive des autres pour savoir que vous avez fait du bon travail? |                     |         |                |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Ressentez-vous le besoin de plaire à tout le monde, tout le temps? |  |  |  |
| Exprimez-vous vos besoins, désirs et préférences?                  |  |  |  |
| Vous considérez-vous comme étant compétent?                        |  |  |  |
| Vous prenez-vous très au sérieux?                                  |  |  |  |

## Composantes de l'estime de soi

**Nathaniel Branden**, psychologue et auteur de plusieurs livres sur l'estime de soi, affirme que les humains sont les seuls être capables de formuler une vision de ce qui est important pour eux, puis de vivre en totale contradiction avec cette vision! Le tableau suivant contient divers comportements positifs aptes à favoriser une saine estime de soi et ceux qui contribuent à réduire l'estime de soi. Pensez à ces qualités et à leur lien avec votre estime de soi.

| Favorise une saine estime de soi | Réduit l'estime de soi     |
|----------------------------------|----------------------------|
| Se concentrer                    | Ne pas se concentrer       |
| Penser                           | Ne pas penser              |
| Se connaître                     | Ne pas se connaître        |
| Être clair                       | Être vague                 |
| Respecter la réalité             | Éviter de la réalité       |
| Respecter les faits              | Être indifférent aux faits |

|  |  |
|--|--|
| Persévérer afin de comprendre                          | Abandonner tout effort pour comprendre           |
| Être loyal envers ses valeurs personnelles (intégrité) | Ne pas être loyal envers es valeurs personnelles |
| Être honnête envers soi-même                           | Être malhonnête                                  |
| S'auto confronter                                      | S'éviter   |
| Être réceptif aux nouvelles idées                      | Avoir l'esprit fermé                             |
| Être prêt à noter et corriger ses erreurs              | S'entêter dans l'erreur                          |
| Se soucier des contradictions                          | Ne pas se soucier des contradictions             |

Adapté des Six piliers de l'estime de soi de Nathaniel Branden.

## Sources de l'estime de soi

Les principales composantes de l'estime de soi – soit la connaissance de soi, le respect de soi, la compassion envers soi-même – résultent des expériences, réalisations, échecs et ce que les autres ont dit de nous tout au long de notre vie.

- Messages reçus à l'enfance (des parents, enseignants et autres personnes importantes dans notre vie)
- Renforcement pendant la jeunesse
- Voix intérieure
- Renforcement à l'âge adulte
- Biologie

## Pensée irrationnelle

Quatre schèmes de pensée peuvent déformer les messages que nous nous transmettons et teinter ce que les autres nous disent. Lesquels utilisez-vous?

- Filtrage
- Tout noir ou tout blanc
- Dramatisation
- Personnalisation

## Intentions cachées

Il existe parfois des intentions cachées sous les messages que nous nous transmettons – l'insécurité et le doute que nous ressentons lorsque nous nous comparons aux autres. Si vous acceptez que vous ayez des intentions cachées et que vous pouvez rehausser votre estime de soi, vous modifierez éventuellement le jugement que vous portez sur vous-même. Ce procédé peut rehausser votre estime de soi et faire taire votre « critique » intérieur.

| Ancien message   | Intentions cachées   | Nouveau message   |
|--|--|---|
| Dans cette colonne, énumérez les messages négatifs que votre « critique » intérieur vous transmet. | Décrivez en quoi ce message influence positivement ou négativement votre estime de soi.  | Modifiez les énoncés négatifs pour éliminer les absolus, les généralisations et les mots à connotation négative.  |
| J'aimerais avoir son tour de taille/son physique. Le mien est affreux.                             | Je me compare toujours aux autres. Parfois, cela me flatte si j'ai une plus belle apparence qu'eux. Habituellement, cela confirme que je suis minable. | J'aimerais vraiment avoir un plus beau corps, mais je suis en santé et je déborde d'énergie. Si je le veux, je peux m'améliorer en faisant plus d'exercice. |
| Je ne pourrai pas participer à la réunion comme le font mes collègues.                             | Chaque fois que j'essaie d'exprimer mon opinion lors d'une réunion, je repense à la difficulté que j'avais à exprimer mon                              | Je suis adulte maintenant. Je peux risquer de m'exprimer parce que mes idées sont bonnes. Lors de la dernière réunion, un                                   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | opinion à l'école. Certains professeurs se moquaient des jeunes qui donnaient des réponses erronées. | membre de mon équipe a fait la même suggestion que je n'ai pas osé offrir. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Réfuter le « critique »

Vous pouvez modifier la voix de votre « critique » en utilisant la logique et la raison pour créer des pensées rationnelles. En « neutralisant » votre langage, vous rehaussez votre estime de soi.

Inscrivez deux pensées irrationnelles personnelles, puis réfutez votre « critique » en créant des énoncés rationnels.

| <b>Pensées irrationnelles</b><br><b>La voix du « Critique »</b> | <b>Pensées rationnelles</b><br><b>La voix d'une saine estime de soi</b>  |
|---|--|
| « Je ne sais pas dire “ non ”. »                                | « J'ai souvent de la difficulté à dire “ non ” à mes enfants lorsque nous sommes au magasin; cependant, je fixe des limites quant au temps passé devant le téléviseur. » |
| « C'est toujours ma faute. »                                    |  |
|   |  |
|   |  |

## Enrichir mon estime de soi

Voici une liste de stratégies pouvant contribuer à rehausser votre estime de soi. Cochez une stratégie que vous aimeriez utiliser au cours du prochain mois.

- Utiliser de la logique pour réfuter mes pensées irrationnelles.
- Éliminer les mots absolus ou négatifs.
- Faire preuve d'humour, ne pas me prendre autant au sérieux.
- Utiliser l'approche « d'arrêt des pensées ».
- Ne pas me comparer aux autres.
- Être conscient de moi-même (mes sentiments, pensées, comportements, etc.).
- M'accepter et avoir de la compassion envers moi-même, surtout en ce qui a trait à mes défauts.
- Affirmer mes forces.
- M'affirmer.
- Apprendre constamment.
- Obtenir du soutien et m'entourer de personnes positives.
- Dresser une liste de mes réalisations et de mes qualités.
- Donner aux autres.
- Faire ce que j'aime faire.
- Passer de la parole aux actes (me comporter en fonction de mes valeurs).
- Agir comme si j'avais déjà une saine estime de soi même si je ne l'ai pas encore.

Quel est votre plan pour mettre en place cette stratégie?

## Les hauts et les bas de l'estime de soi

En répondant à ces questions, vous réaliserez peut-être ce qui vous permet de vous aimer un peu plus et ce qui affaiblit votre estime de soi.

Pensez à une situation pendant laquelle vous avez ressenti une faible estime de soi.

Qu'est-ce qui a contribué à ce sentiment de faible estime de soi?

---

---

---

---

Qu'avez-vous fait pour vous sentir mieux par rapport à vous-même?

---

---

---

---

Pensez à une situation durant laquelle vous avez ressenti une grande estime de soi.

Qu'est-ce qui a contribué à ce sentiment positif envers vous-même?

---

---

---

---

Qu'avez-vous appris à propos de vous-même au fil des ans et comment avez-vous utilisé ces connaissances pour rehausser votre estime de soi?

---

---

---

---