

Quand tu fais bien

Quand tu réalises quelque chose de bien, tu peux te féliciter, même si tu n'as pas tout fait parfaitement. Ta petite voix saboteuse tente toujours de mettre le doigt sur la toute petite faute afin de te convaincre que tu as échoué. Ne l'écoute pas ! Dis-toi qu'une petite faute ce n'est pas grave.

Le but n'est pas de tout réussir mais plutôt d'essayer et de faire le mieux possible. Et si ça te gêne d'avoir fait une erreur, note-la sur une liste ! Ainsi la prochaine fois que tu essaies et que tu réussis en évitant cette faute, tu peux la biffer de ta liste et dessiner un à côté !

Si tu ne réussis pas du premier coup

La petite voix saboteuse veut te faire abandonner. Elle aimerait te faire croire que si tu ne réussis pas tout de suite, tu n'y arriveras jamais. Elle essaie de te convaincre de ne pas continuer et de tout laisser tomber. Alors, ne lui fais pas ce plaisir et n'abandonne pas !

Par exemple si quelqu'un ne veut pas sortir avec toi, ne laisse pas ta petite voix saboteuse te faire croire que personne ne voudra jamais sortir avec toi ! Ce n'est pas vrai ! Il peut arriver à tout le monde de se « prendre un râteau », c'est la vie et pourtant plein de gens sont en couple. Un jour ou l'autre toi aussi tu rencontreras quelqu'un avec qui ça marchera.

Rencontrer l'âme sœur ne se fait pas d'un coup de baguette magique. Pour rencontrer quelqu'un il faut commencer par sortir de chez soi et aller vers les autres.

Si tu te décourages

Si tu entends ta petite voix saboteuse te dire « Ne rêve pas, tu n'y arriveras jamais ! », fais-la taire immédiatement. Respire un grand coup et imagine-toi en train de réussir ce que tu dois faire.

Par exemple à la pause il y a un groupe qui discute et tu aimerais bien les rejoindre, mais ta petite voix saboteuse te glisse que ça ne vaut même pas la peine de les regarder car ils n'ont certainement pas envie de te parler. A ce moment, prends une grande respiration et dis à cette petite voix de se taire. Et dis-toi : « Je vais y aller. Je suis comme les autres, je vaudrais autant que les autres. Je peux simplement les saluer, je n'ai pas besoin de raconter plein de trucs. Je leur fais un sourire et leur dis salut ! ».

Si tu penses que tout est nul chez toi

Ta petite voix saboteuse cherche souvent à te faire douter. Même si tu réussis à l'école, dans ton apprentissage ou dans d'autres activités, elle peut essayer de t'intimider au point de t'amener à te détester ou à ne plus croire en toi.

C'est pour cela qu'elle attire toujours ton attention sur tes défauts pour te convaincre que tout est nul chez toi. Regarde tes bons côtés.

Tu peux en faire la liste, demander à des personnes de ton entourage ce qu'ils apprécient en toi. Tu constateras que tu as plein de qualités pour lesquelles on t'apprécie. Personne n'est ni totalement parfait, ni totalement nul. Apprends à te connaître avec tes qualités et tes défauts.

Si tu penses que tout est de ta faute

Ta petite voix saboteuse essaie souvent de te culpabiliser et de te rendre responsable de tout ce qui ne va pas.

Par exemple, si tu rentres de l'école et que ta mère t'engueule, spontanément ta petite voix saboteuse te dira que c'est de ta faute si ta mère est fâchée. Tu te sentiras coupable et te demanderas ce que tu as fait faux. Peut-être que ta mère a passé une mauvaise journée et a d'autres raisons d'être en colère ?

Si tu penses que tu as de la chance

Quand tu réussis quelque chose, à l'école, au travail ou dans le sport, ta petite voix saboteuse peut t'empêcher de croire que tu mérites ton succès. Elle peut tenter de te décourager en te faisant croire que tu n'as aucun mérite, que tout le monde aurait réussi ou que c'était juste un coup de chance !

Quand tu réussis quelque chose, félicite-toi. Tu peux tenir une liste de tes réussites et lorsque tu penses que quelque chose s'est bien passé parce que tu as eu de la chance, relire tout ce que tu as noté.

Quand quelqu'un te fait des compliments

Lorsque quelqu'un te fait un compliment, tu penses tout de suite que ce n'est pas vrai, que la personne n'est pas sincère ou qu'elle te ment.

Efface toutes ces idées de ta tête et contente-toi de remercier et de te réjouir. Celle qui ment, c'est ta petite voix saboteuse qui cherche à te tromper. Elle veut casser tes succès et ne te laisser aucune possibilité d'en profiter.

Si tu as peur de te lancer

Tu as certainement parfois peur de te lancer parce que tu penses que tu n'es pas capable. C'est ta petite voix saboteuse qui cherche à t'empêcher d'essayer.

Dès que ta petite voix te chuchote que tu n'y arriveras pas, contredis-la et dis-toi : j'essaie, je le peux ! Et ce n'est qu'après avoir fait au moins 3 tentatives que tu pourras songer à arrêter d'essayer. On ne peut pas tout réussir, mais si on n'essaie rien, on ne réussit rien !

Si tu doutes qu'on t'aime

Tu as parfois la sensation que personne ne t'aime. Il suffit parfois qu'une seule personne ne t'apprécie pas (et justement celle que tu admires le plus) pour avoir cette impression.

Lorsque tu doutes de l'amour qu'on te porte, fais une liste de toutes les personnes qui t'entourent et qui t'apprécient. Il y a sûrement plusieurs noms qui te viennent spontanément comme tes parents, tes grands-parents, tes frères ou sœurs, cousins, copine, professeur, etc. Tu te rendras compte qu'il y a plus de personnes qui t'apprécient que ce que tu pensais.

Et si aucun nom ne te vient en tête, n'hésite pas à en parler à un adulte de confiance. Tu peux aussi t'adresser à un spécialiste qui pourra chercher avec toi les raisons qui te donnent un tel ressenti et te proposer des solutions pour changer la situation. Tu peux aussi en parler sur www.ciao.ch