

La critique pathologique

C'est un fléau parmi les danseuses !



Isabelle Gagnon
(IZZAH)
Saint-Eustache



Une membre du forum Taksim¹ m'a écrit récemment afin de me suggérer un sujet pour Papyrus. Vous pouvez d'ailleurs aller lire son témoignage dans l'encadré plus loin dans cet article. Elle m'écrivait comment il était difficile d'accepter les compliments avec grâce, après une performance. Et effectivement, nous avons cette tendance à nous autoflageller, et quelquefois à le faire en public. Ce sont les fameux « oui mais j'ai raté tel mouvement », « j'ai perdu le compte », « j'ai oublié de tourner », etc. Ou bien, on tente de rediriger l'attention vers quelqu'un d'autre : « oui mais une telle est pas mal meilleure que moi », « je ne suis rien comparée à telle danseuse », « oui mais je dois travailler plus fort pour... ».

Pourquoi refuse-t-on les remerciements ? La plupart du temps, c'est notre critique intérieur qui nous sape tout le plaisir et nous enlève la récompense de notre travail. Le critique intérieur est cette petite voix négative qui nous attaque et nous juge. Cette voix nous blâme quand ça ne va pas, nous compare aux autres (qui ont tellement plus de succès et d'habiletés !) et nous impose des critères de réussite impossibles à atteindre... Mais il y a pire : ce critique intérieur conserve un album de nos pires « échecs », nous dit que nous devons être la meilleure, autrement nous ne sommes rien. Il peut aussi nous crier des noms – stupide, incompétente, laide, égoïste, faible – et nous faire croire que c'est la pure réalité.

Votre voix critique intérieure peut être féminine ou masculine – elle peut même ressembler à la voix de votre père, de votre mère, ou à celle de professeurs... Quelquefois, le critique nous dit un seul mot, mais ce mot peut être chargé émotionnellement de toutes les fois ou vous l'avez entendu... Le critique nous envoie aussi quelquefois des images... Il peut être très toxique pour l'estime de soi. Nous sommes

habituées de l'entendre et souvent, il fait partie de nous. Nous l'écoutons et le croyons, comme nous sommes habituées d'écouter le flot incessant de nos pensées et de nos émotions que nous considérons comme aussi réelles...

Pourquoi persistons-nous dans un comportement aussi malsain ? Nous critiquer intérieurement sert essentiellement à nous aider à faire face à des peurs, par exemple la peur d'être sans valeur, la peur de l'échec, la peur d'être rejetée... De plus, ce comportement amène des bénéfices de temps en temps, un peu comme les machines à sous qui nous donnent par hasard un petit lot. Les pensées critiques peuvent nous amener à travailler très fort, ce qui a pour effet d'augmenter notre sentiment de contrôle. Eh oui, quelquefois, on peut arriver au résultat ou à la performance tant désirée ! Mais à quel prix ? Et le plaisir est de courte durée, pas vrai ? Car il y a toujours quelque chose qui ne va pas pour le critique intérieur. Et à force de se critiquer soi-même, on a l'estime de soi qui faiblit et là, ça affecte négativement une performance sur scène. Pensez à l'impact sur la posture : épaules rentrées, tête baissée, regard au sol ou regard

absent, car l'esprit est occupé à *monitorer* toutes les imperfections...

Là, ça va faire !

Oui, ça va faire ! Stoppons ces pensées toxiques ! Il est important de reprendre le contrôle de nos pensées ! Il est important de nous armer et de combattre le critique intérieur ! Avant tout, il faut apprendre à reconnaître notre ennemi, qui se cache bien sûr souvent sous de bonnes intentions et des objectifs louables...

Première étape : tenez un journal de vos pensées critiques. Portez une attention particulière aux situations comme les rencontres avec des étrangers ou des figures d'autorité, les contextes dans lesquels vous faites des erreurs, les situations dans lesquelles vous vous sentez sur la défensive ou déprimée... Écrivez tout. Même si vous réalisez que vous avez énormément de ces pensées, ne vous blâmez surtout pas, au contraire. Félicitez-vous chaque fois que vous attrapez une de ces pensées.

Deuxième étape : réfléchissez au prix à payer à écouter toutes ces phrases destructrices. Pensez à la fonction que la critique a pour vous. Elle peut vous pousser à vous comparer aux autres dans l'espoir de trouver quelqu'un de moins performant que vous, à viser la

perfection pour garder l'espoir de vous sentir adéquate, à vous dire que vous êtes incapable pour ne même pas essayer et, ainsi, éviter tout risque d'échec...

Troisième étape : combattez ! Utilisez cette colère que vous retournez contre vous, et retournez-la contre le critique intérieur. Créez des canons mentaux afin de l'affaiblir et de le faire taire. Répondez-lui mentalement des choses comme « C'est du poison... Arrête ! », « Ce sont des mensonges », « Va t-en ! ». Inventez-vous votre propre phrase, une phrase qui vous aidera à exprimer toute votre colère envers ce critique.

Dernière étape : affirmez votre valeur personnelle. Le départ du critique va créer un vide intérieur qu'il sera important de remplir avec de la bonne nourriture pour l'esprit, un discours positif. Réfléchissez au fait que vous êtes un miracle de la nature. Vous respirez, vous sentez, vous pensez, vous êtes un être conscient. Vous avez vécu des événements heureux, vous avez aussi eu votre lot d'épreuves, vous êtes un être qui peut ressentir des émotions complexes, l'amour, la peur, la haine... Ressentez la compassion que vous donnez aux autres êtres, et donnez-vous-en un peu aussi, vous le méritez ! Et tout cela vous unit à toute l'humanité. N'est-ce pas ce que nous essayons de transmettre par ce langage universel qu'est la danse ? ❖

Isabelle Gagnon est psychologue en pratique privée auprès des enfants, des adolescents, des jeunes adultes et des familles. Elle pratique la danse orientale depuis quatre ans.

Pour trouver de l'aide :
Service de référence de l'Ordre des psychologues du Québec :
514-738-1223 ou
www.ordrepsy.qc.ca

Vous voulez réagir à cet article ?
Écrivez-moi :
ailesizzah@videotron.ca

Bibliographie

McKay, Matthew & Fanning, Patrick (1992). *Self-esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving and maintaining your self-esteem*. New Harbinger Publications.

¹ <http://danseorientale.aceboard.fr>

Témoignage : accepter les compliments avec élégance

Voici le témoignage d'une danseuse qui, à la suite d'une discussion sur *tribe.net*, a décidé de m'écrire pour me proposer le sujet de cet article :

« Il est rare de sortir de scène et d'être pleinement satisfait. On a toujours un faux pas en mémoire, un blanc ou l'impression de ne pas avoir été à la hauteur. Comment alors accepter les compliments ? Nous sommes souvent très sévères envers nous-mêmes. L'autocritique est d'une importance capitale pour s'améliorer ; savoir reconnaître ses faiblesses, c'est nécessaire... Mais pas en tout temps et surtout pas devant une personne que vous ne connaissez pas qui prend la peine de venir vous féliciter !

À l'instar de plusieurs, je suis très mauvaise pour accepter les compliments... Je finis souvent par me rabaisser créant du coup un malaise et faisant sentir la personne presque coupable d'avoir osé me féliciter. Suite à la lecture de ce sujet sur *tribe.net*, j'ai réalisé qu'il

n'est pas très élégant de « s'automutiler » en public... Et puis, j'ai aussi pris conscience que, lorsque les yeux pleins d'étoiles, je vais dire mon admiration à quelqu'un, c'est très désagréable quand on me fait le même coup, avec des classiques du genre : « j'ai manqué mon intro » ou « je n'étais pas là ce soir » ou encore « j'ai pourtant été horriblement mauvaise »...

Le lancement du sujet de discussion se terminait ainsi : « Un jour, quelqu'un m'a suggéré de simplement dire merci et de sourire... ».

J'ai dès lors mis ce conseil en pratique et je garde dorénavant mes monologues intérieurs pour moi-même ! Quand quelqu'un nous offre un compliment, la moindre des choses, c'est de l'accepter poliment.

Savoir être digne de recevoir un compliment, c'est un pas de plus vers l'estime de soi.