

Se juger négativement

Les jugements de soi négatifs et la faible estime de soi

Les jugements de soi sont les pensées négatives qui surviennent couramment au cours d'une situation à risque, c'est-à-dire à des moments où vos croyances négatives ancrées sont activées parce que vous brisez vos règles et vos croyances sont heurtées. Dans ces situations, vous vous jugez alors négativement et vous critiquez qui vous êtes sévèrement. Ces jugements peuvent comprendre :

- se dire « J'aurais dû » ou « Je n'aurais pas dû », se blâmer et se culpabiliser de ne pas avoir atteint les standards;
- s'apposer des étiquettes négatives et dérogoires, comme « pathétique », « inutile », « imbécile », etc.;
- généraliser à l'extrême sur soi à partir d'événements très particuliers en disant « Je fais toujours cela. » ou « Tout est fini. »



Un tel degré d'autocritique engendre certains types de comportements — souvent négatifs :

- s'isoler de ses amis et de sa famille;
- surcompenser;
- laisser passer des occasions, se négliger soi-même et ses responsabilités;
- agir plus passivement envers les autres au lieu de s'affirmer.

En fin de compte, ces pensées et ces comportements négatifs contribuent à vos sentiments de dépression, de mélancolie, de tristesse, de culpabilité, et vous avez donc l'impression que vos croyances négatives ancrées sont vraies.

Certaines personnes pensent que se juger négativement et se critiquer sévèrement est une bonne chose puisque cela leur permet d'éviter d'avoir une tête enflée, de trop ressortir du lot, et d'être plus réalistes et conformistes quant à leurs ambitions. Ou bien, elles n'en sont que plus motivées et avides de réussite. Ce sont des opinions courantes, mais sont-elles vraies? Est-ce que se critiquer et se rabaisser est vraiment sain et souhaitable? Si oui, nous humilierions régulièrement nos proches, mais dans les faits, la plupart d'entre nous agissent de manière inverse. Nous faisons preuve de compassion et nous les encourageons quand ils et elles éprouvent des difficultés. Alors, pourquoi ne pas faire pour soi ce que l'on fait pour les autres?

Arrêter de se juger négativement

Une manière de contester de la véracité de vos jugements de soi négatifs est de les mettre au défi afin d'en acquérir des plus équilibrés. Nos pensées et nos jugements sont souvent des **opinions** et non des **faits**, donc nous pouvons les remettre en question. Nous ne devrions pas les accepter aveuglément s'ils sont source de détresse. Au contraire, vous pouvez les contester, les disséquer, les examiner et les évaluer, comme si vous étiez détective ou juriste, pour voir s'ils correspondent à la réalité et pour remettre les choses en perspective.

Confronter vos jugements de soi négatifs n'est pas quelque chose que vous devriez faire intellectuellement, car le processus peut devenir confus et compliqué. La meilleure méthode est l'écriture, comme la tenue d'un journal.

Dans votre journal, commencez par **identifier vos jugements de soi négatifs**. Pour ce faire, demandez-vous :

- Quelle est la nature de la situation dans laquelle je me trouve?*
- Quelle histoire est-ce que je me raconte?*
- Comment est-ce que je m'évalue?*
- Comment est-ce que je me rabaisse? me critique?*

Une fois cette étape complétée, commencez à **confronter vos jugements de soi négatifs** en vous demandant :

- Qu'est-ce qui confirme mes jugements?*
- Qu'est-ce qui contredit mes jugements? Sont-elles des faits ou des opinions sur moi-même?*
- Est-ce utile de m'évaluer de cette manière? Quel autre point de vue pourrais-je adopter?*
- Quels conseils offrirais-je à un ami ou une amie dans cette situation?*
- Y a-t-il des éléments positifs que j'ignore?*
- Quelle serait une manière plus constructive de me comporter?*



L'objectif final du journal est de vous permettre d'acquérir **des jugements de soi plus équilibrés**, ce qui requiert beaucoup de pratique. Si vous complétez ces étapes, il est probable que vous croirez de moins en moins vos jugements de soi négatifs et réduirez l'intensité de votre détresse, surtout la dépression. Un journal de pensées vous permettra de vous voir moins durement et plus généreusement, au lieu de laisser vos opinions négatives à votre sujet influencer comment vous voulez vivre votre vie.

Centre for
Clinical
Intervention
Psychotherapy • Research • Training