

10 conseils pour apprivoiser sa petite voix saboteuse



Ne fais pas ça,
tu vas te
planter



#cooluscoaching



Je suis Delphine CORTI, coach en
communication personnelle.

J'accompagne les personnalités
introverties, expansives et atypiques à
vivre pleinement leur singularité et à
exister sans réserve.

www.cooluscoaching.fr

La petite voix saboteuse, qu'est-ce que c'est?

C'est ce petit truc que tu entends à l'intérieur de toi et qui t'empêche d'avancer. C'est cette petite voix, toujours présente, la tienne en fait, qui te suit depuis que tu es enfant et qui essaie de te faire obstacle lorsque tu veux entreprendre des choses ou atteindre des objectifs.

Elle cherche à te faire croire que tu n'y arriveras pas voire jamais et toi, que fais-tu??

Toi tu l'écoutes car tu as l'habitude , car c'est une sorte de confort de l'écouter cette petite voix. C'est ta routine.

Et après?

Et bien après tu laisses tomber tes idées, tes buts, tes motivations ou pire, tu n'essaies même pas.

Et ensuite?

Ensuite tu te sens nul(le) et ton estime de toi en prend un coup.

Et oui, si tu ne fais pas les choses ou si tu as peur de l'échec ou de la moquerie ou de n'importe quoi d'autre, tu entretiens cette sensation "d'incapacité à".

À cause de ceci, ton estime de toi s'en trouve lésée, elle baisse et du coup au prochain obstacle, tu n'essaies même plus.

Comme tu n'essaies même plus, tu te trouves nul(le) et ton self- estime diminue encore jusqu'à toucher le fond.

C'est un peu le principe d'un disque rayé. Un cycle éternel et ennuyeux.

Ta voix saboteuse, quant à elle, prend davantage de place car tu l'écoutes de plus en plus.

Alors que faire??

Que faire si tu es timide pour empêcher cette petite voix de te dire :
"ne leur parle pas, ils vont se moquer de toi"

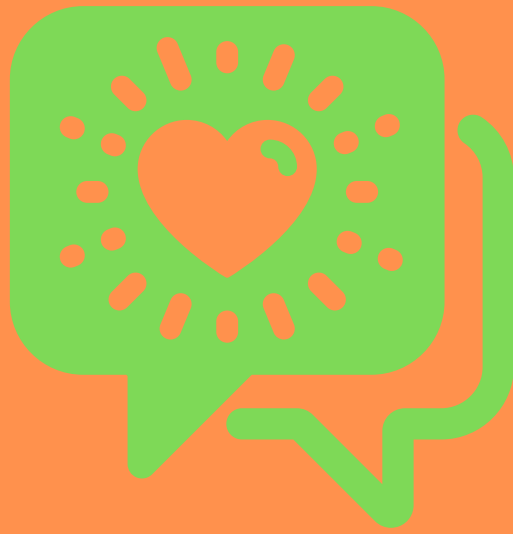
Que faire, toi au caractère expansif, explosif, exubérant, pour empêcher cette petite voix de te dire: *"arrête, tu soûles les gens"*

Que faire, toi l'atypique, pour empêcher cette voix de te dire :
"tu n'es pas comme eux, ne te mélange pas, ils ne te comprennent pas"

Que faire lorsque tu souhaites accomplir des choses, atteindre des objectifs, t'intégrer socialement, mais que continuellement une petite voix te martèle à coup de *"à quoi bon"*?

EN FAIT QUE FAIRE POUR EXISTER VRAIMENT???





ATTENTION!! Cette voix n'est pas une ennemie!

Elle permet aussi de compter, de mémoriser, d'anticiper, de se donner du courage, de nous protéger, ...

Cette voix est aussi la voix de l'intuition.

Il faut donc apprivoiser cette voix!

Il faut la transformer en booster et non en entité "mal lunée" qui critique tout ce que tu fais.

Cette voix c'est la tienne! LE MAÎTRE, C'EST TOI!!!!

Alors que fait-elle????

- Si tu fais bien, tu peux te féliciter même si ce n'est pas parfait.
Ta petite voix saboteuse va te parler DU truc qui ne va pas, LE truc pas parfait.
Tu te reconnais?
- Si tu ne réussis pas du premier coup, elle va te faire abandonner en te convainquant de ne pas continuer, de laisser tomber.
- Si tu te décourages, elle ne te dira pas de persévérer. Au contraire, tu entendras le bon vieux "*tu n'y arriveras jamais*".
- Si tu penses que tout est nul chez toi, ta petite voix saboteuse entretiendra cette idée. Elle essaiera de ne plus te faire croire en toi en te faisant douter de tes capacités.
- Si tu estimes que tout est de ta faute, c'est encore elle!! Elle met un point d'honneur à te faire culpabiliser et te rendre responsable de tout ce qui ne va pas.
- Si tu es convaincu(e) que tu as de la chance, c'est ta petite voix saboteuse qui te le fait croire. Elle ne te dira pas "*c'est bien tu as réussi*" mais plutôt "*c'est un coup de bol*".
- Quand une personne te complimente, elle te convaincra qu'elle n'est pas sincère et qu'on te ment.
- Si tu as peur de te lancer, elle te confortera dans l'idée que tu n'es pas capable.

- Si tu doutes qu'on t'aime, elle te fera penser à LA personne avec qui tu as des différents et te fera généraliser tout ça.
- C'est la pro du théâtre! Ta petite voix saboteuse te dramatise souvent des situations en les rendant mille fois pire.

MAIS POURQUOI?? POURQUOI FAIT-ELLE CELA?

POURQUOI NE POSITIVE-T-ELLE PAS?

Et bien cette petite voix n'est ni plus ni moins que la manifestation de toutes les croyances emmagasinées depuis notre enfance. Cela va de l'éducation des parents/grands-parents/proches, à celle de nos professeurs en passant par nos expériences de vie diverses et variées de tous âges.

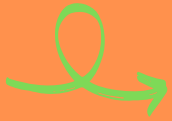
Attention, ça ne veut pas dire que nos proches, professeurs et entourage ont été malveillants à notre égard. Cela signifie juste que notre carte du monde s'est façonnée d'une certaine manière par rapport à notre évolution, au travers de nos expériences, positives et négatives.

Bizarrement, les expériences négatives marquent plus notre cerveau que les positives. Nous sommes programmés ainsi, afin de réagir de manière plus intense et plus rapide à toute expérience négative...
C'est ce qu'on appelle le biais de négativité.

ALORS COMMENT L'APPRIVOISER POUR EN FAIRE UNE ALLIÉE?

Reprenons les points et trouvons les
parades!!





QUAND TU FAIS BIEN : *"qui ne gagne pas perd"* te dira-t-elle!!

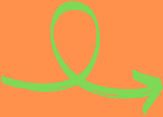
- félicite-toi au contraire
- dis-toi que les réalisations parfaites n'existent pas et que le principal est de faire un très bon travail
- note l'erreur sur un carnet et prends-là comme un cadeau, tu ne la referas pas la prochaine fois
- RÉUSSIR NE VEUT PAS FORCÉMENT DIRE ÊTRE EN TÊTE!!



TU N'Y ARRIVERAS JAMAIS :

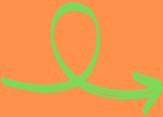
- LA PLUPART DU TEMPS ÇA VAUT LE COUP DE PERSÉVÉRER
- **exemple:** si la petite voix te dit *"personne ne veut sortir avec toi"* tout ça parce que tu t'es pris "un râteau", ne la laisse pas te décourager! Ce n'est pas parce que cela n'a pas marché une fois ou deux, ou même plus, que personne au monde ne veut sortir avec toi. Sinon, il n'y aurait aucun couple sur terre!





SI TU TE DÉCOURAGES : attention au pouvoir des sentiments néfastes!

- prends de la distance et dis-toi que tu es comme tout le monde
- CE QUE TU PENSES DE TOI NE CORRESPOND PAS FORCÉMENT À LA RÉALITÉ
- **exemple:** tu aimerais aller parler à un groupe de personnes. Prends 3 inspirations et utilise ta petite voix comme booster, dis-toi *"je suis comme tout le monde. Je vais les saluer. Je n'ai pas besoin de raconter plein de choses. Juste sourire et dire bonjour"*



SI TU PENSES QUE TOUT EST NUL CHEZ TOI :

- apprends à diriger ton regard sur tes bons côtés et tu te rendras compte que tu as plus de qualités que de défauts
- fais la liste de tes qualités et de tes défauts. Tu peux demander à des personnes de ton entourage pourquoi ils t'aiment
- apprends à aimer tes qualités et tes défauts



Apprendre à s'aimer

Faire de son mieux

Abandonner le passé

Cesser de se critiquer et
être bienveillant(e) envers
son corps et envers soi-
même

Être à l'écoute
et accepter son corps

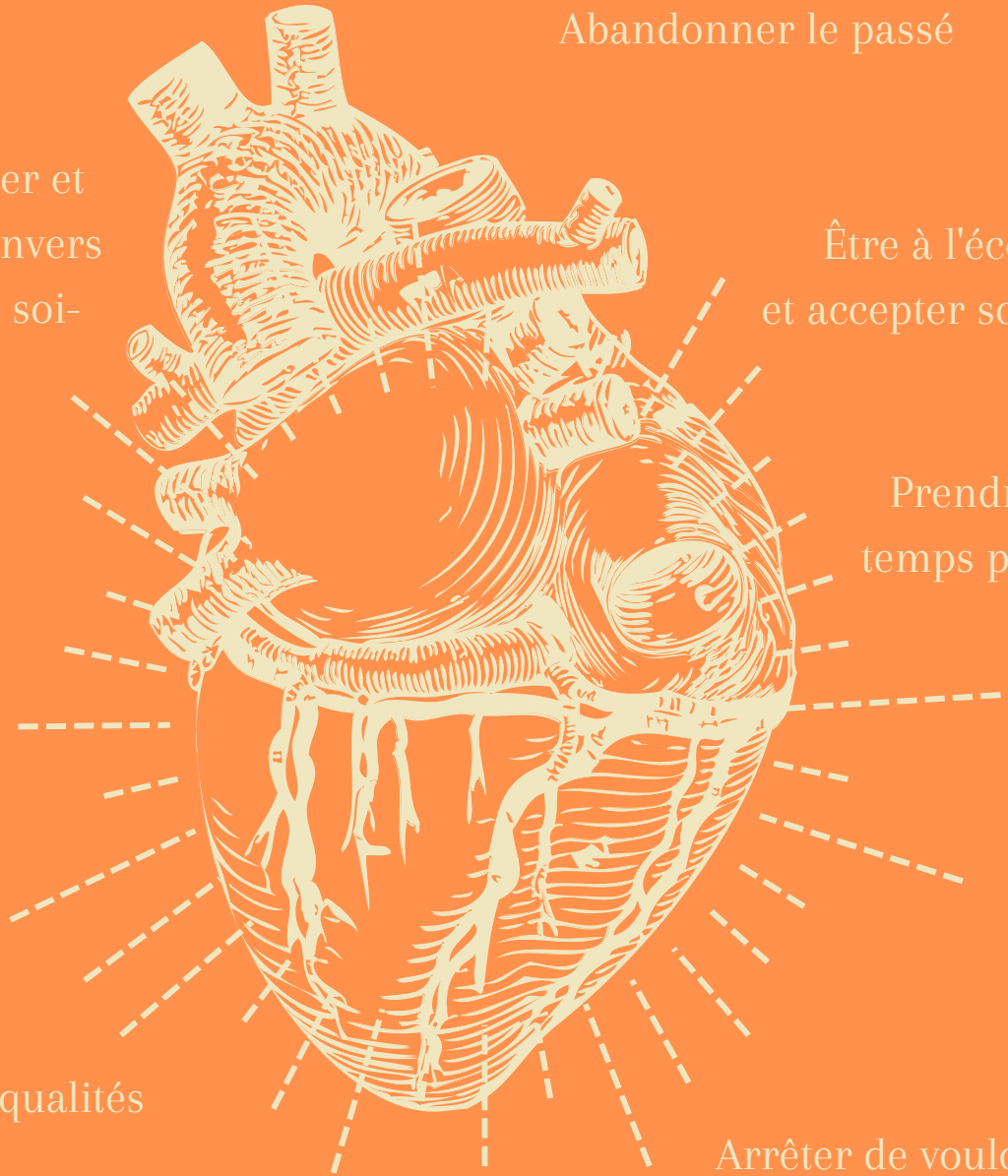
Prendre du
temps pour soi

Changer son
discours intérieur

Se focaliser sur ses qualités

Arrêter de vouloir être
parfait(e)

Oser dire NON!





SI TU PENSES QUE TOUT EST DE TA FAUTE :

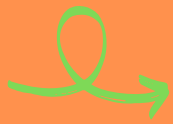
- NE PRENDS PAS TOUT SUR TOI!
- **exemple:** si tu te fais réprimander par un proche, tu vas te sentir coupable, tu vas penser que tout est de ta faute. Et si tu regardais les choses sous un autre angle? Si la personne qui te blâme avait passé une mauvaise journée et que tu n'y es pour rien? Si cette personne a d'autres raisons d'être en colère et que malheureusement... ça tombe sur toi?



SI TU PENSES QUE TU AS DE LA CHANCE :

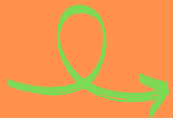
- quand tu réussis quelque chose: FÉLICITE-TOI DE TES SUCCÈS!!
- fais une liste de tes réussites et quand tu crois que tu as eu "un coup de bol", relis-là!





QUAND QUELQU'UN TE FAIT UN COMPLIMENT :

- dis MERCI! Et réjouis-toi!
- ta vision que tu as de toi n'est pas la même que celle que les autres ont de toi. Ta vérité n'est pas LA vérité!
- note ces compliments sur un carnet et relis-les de temps à autres



SI TU AS PEUR DE TE LANCER :

- dès que tu entends *"tu n'y arriveras pas"*, contredis ta petite voix saboteuse en criant plus fort qu'elle ***"j'essaie, je le peux!!!"***
- SI ON N'ESSAIE PAS, ON NE SAIT PAS!
- nous savons tous que ce n'est pas possible de tout faire parfaitement, mais essayer c'est gratifiant.





SI TU DOUTES QU'ON T'AIME : ta petite voix saboteuse te fait voir tout ce qui te manque et ferme les yeux sur tes qualités

- attendrais-tu que tes ami(e)s soient toujours parfait(e)s?
Ce serait ennuyeux, non?
- fais la liste des personnes qui t'apprécient, parents inclus. Il y a sûrement plusieurs noms qui te viendront.
- si aucun nom ne te vient, essaie d'en parler à une personne de confiance ou alors de t'adresser à un spécialiste qui pourra chercher avec toi les raisons de ce ressenti et te proposer des solutions pour changer cette situation.



QUAND TU EN FAIS TOUT UN PLAT :

- prends du recul, cela n'arrive pas qu'à toi
- essaie de prendre de la distance par rapport à tes émotions et analyse-les
- prends la situation avec humour, avec un peu d'entraînement, cela devient un réflexe!



ALORS IL TE RESTE 3 CHOSES À FAIRE!

1

Achète un carnet de notes et fais un tableau: à gauche, écris dès que tu te complimentes pour quoi que ce soit et à droite dès que tu t'autocritiques.

Tu auras une visualisation externe de la façon dont tu fonctionnes.

2

Si ta voix intérieure te freine: remplace-là par un propos stimulant, bienveillant et parle plus fort que cette petite coquine saboteuse. Prends le réflexe de systématiser cette réaction de contrage. Au fur et à mesure, cette façon d'agir deviendra inconsciente et ta petite voix saboteuse disparaîtra laissant la place à une belle voix encourageante et réconfortante.

3

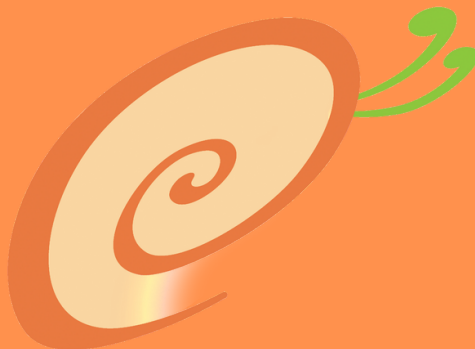
Organise un dialogue avec elle. N'oublie jamais que ta ou ton meilleur(e) ami(e), c'est TOI!!

Tu vis au quotidien avec toi, alors autant être avec quelqu'un d'aimable et sympa plutôt qu'une personne rabaissante et toxique.

Réponds-lui et dis-lui de se taire s'il le faut!

**Témoignage d'un de mes coachés qui avait
un blocage avec une voix qui lui disait
toujours "tu n'y arriveras pas"**

*"Une expérience qui a bousculé ma vie avec un
sens enfin positif. Delphine m'a donné les outils et
m'a surtout accompagné afin de sortir de cette
situation boueuse qui n'était juste qu'un nouveau
départ. Voir des situations qui bloquent comme
une force et non pas s'accabler sur notre vie. Je
recommande avec une grande satisfaction le suivi
de Cool'us Coaching. Encore Merci Delphine.*



Alors si toi aussi tu as une petite voix saboteuse que tu n'arrives pas à faire taire ou à dominer.

Si toi aussi, cela te mine et ton estime de toi s'en trouve lésée, essaie de mettre en pratique tout ce que tu as lu dans cet e-book.

Si tu veux plus et te sens prêt(e) à passer au stade supérieur, alors contacte-moi et bénéficie de ma méthode d'accompagnement.

Cette méthode s'appelle **LA MÉTHODE DECOR, pour ne plus en faire partie!**

C'est une méthode d'accompagnement sur 15 semaines pour t'amener à enfin exister sans réserve.

C'est un outil complet avec du coaching collectif, individuel, des ateliers, des intervenants extérieurs et des supports riches en contenu.

Intéressé(e)?

Réserve vite ton **rdv gratuit de 45 minutes** en cliquant sur mon logo ci-dessous

