Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les effets d'un monologue intérieur négatif



« Je ne travaille pas assez dur. »
« Je ne réussirai jamais. »
« Je ne suis pas aussi intelligent qu'eux. »
« Je suis si laide aujourd'hui. »

L'une de ces phrases vous semble-t-elle familière? Malheureusement, la plupart d'entre nous sont habitués à entendre un monologue intérieur négatif, qui peut être très néfaste pour notre santé mentale et notre bien-être en général. Examinons le monologue intérieur négatif, c'est-à-dire en quoi il consiste et comment le contrer.

Qu'est-ce qu'un monologue intérieur négatif?

Parfois appelé le « critique intérieur », le monologue intérieur négatif est la petite voix dans votre tête qui vous dit, de mille différentes manières, que vous n'êtes pas à la hauteur. Faisant partie de votre propre conscience, il connaît vos points faibles mieux que personne et frappe à l'endroit le plus vulnérable. Le monologue intérieur négatif est unique à chaque personne. Lorsque vous perdez le contrôle de votre monologue intérieur négatif, vous risquez de souffrir de dépression et d'anxiété.

Combattre son monologue intérieur négatif

Comme ce monologue négatif fait partie de notre monologue intérieur, il lui est facile de se glisser dans notre esprit conscient sans que nous le remarquions. Cela signifie que la première chose à faire pour se débarrasser de cette façon de penser est de la détecter. Comme les mauvaises herbes d'un jardin, une fois que vous aurez repéré vos pensées négatives, vous pourrez commencer à les éliminer. Pour les repérer, songez à donner un nom à votre critique intérieur ou à le visualiser comme un « méchant ». Que vous appeliez votre critique intérieur « le casse-pieds », « la mégère » ou « le monstre », l'utilisation d'un surnom vous aidera à atténuer l'emprise qu'il a sur vous.

Le monologue intérieur négatif se classe en plusieurs catégories. En voici quelques-unes :

- **La dramatisation :** Imaginer et anticiper les pires scénarios plutôt qu'une issue positive ou neutre des événements.
- **Le blâme :** Endosser la responsabilité des problèmes qui surviennent ou rejeter tout le blâme sur autrui.
- **La polarisation :** Considérer les choses de manière manichéenne et juger que les choses imparfaites sont terribles.
- **Le filtre mental :** Fermer les yeux sur les aspects positifs d'une situation en s'attardant uniquement à ses aspects négatifs.
- **La surutilisation de « jamais » et de « toujours » :** Si vous faites une erreur, vous estimez que vous vous trompez *toujours* ou que vous ne faites *jamais* les choses correctement.

Lorsque vous vous sentez troublé par une situation, examinez vos pensées afin de déterminer si vous adoptez l'une des attitudes énumérées ci-dessus.

Favoriser un monologue intérieur positif

Le monologue intérieur positif peut améliorer votre confiance en vous-même et vous rendre plus heureux. Pour enclencher un monologue intérieur plus sain et positif, commencez à remplacer votre monologue négatif par des affirmations positives. Cela ne veut pas dire vous mentir à vous-même si vous considérez que quelque chose va mal, car interpréter une situation de manière faussement positive ne vous en rendra pas plus satisfait. Concentrez-vous plutôt sur ce que vous avez accompli correctement et sur des plans d'action susceptibles d'améliorer les choses.

Voici quelques exemples de pensées négatives et d'affirmations positives de remplacement.

Affirmation négative : *« J'ai complètement raté cette présentation; je suis tellement nul. »*

Affirmation positive : *« J'ai fait un travail acceptable, mais je n'ai pas été à la hauteur de mon potentiel. La prochaine fois, je me préparerai un peu plus et je répéterai avant de faire ma présentation. »*

Affirmation négative : *« Si je ne produis pas un rapport impeccable, je serai congédié. »*

Affirmation positive : *« Je tiens vraiment à faire du bon travail. Je vais m'appliquer et demander de l'aide au besoin. »*

Affirmation négative : *« Je fais toujours des erreurs. »*

Affirmation positive : *« Je suis humaine et parfois je me trompe. Je fais de mon mieux. »*

Il pourrait être utile d'écrire vos pensées négatives, puis d'en créer une version plus positive axée sur l'action. Lorsque vous vous dépréciez, demandez-vous ce que dirait votre meilleur ami, votre sœur ou votre conjoint. Ces personnes ne parleraient sûrement pas de vous en termes aussi sévères, alors commencez par prendre un peu de recul afin de vous traiter de manière plus bienveillante.

Détecter et supprimer votre monologue intérieur négatif ne peut que vous être bénéfique. Si vous avez besoin d'aide additionnelle pour prendre conscience de ces schèmes de pensée ou si vous vous sentez pris au piège de votre propre négativité constante, adressez-vous à un conseiller pour parvenir à mettre fin à votre monologue intérieur négatif.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.