



Vos critères d'auto-évaluation sont-ils appropriés?

Micheline(*) est infirmière. Elle a toujours l'impression que tout ce qu'elle fait est insuffisant. Elle traîne ce boulet depuis plusieurs années. Lorsqu'elle arrive à mon bureau, elle est sur le bord de l'épuisement professionnel.

Après avoir déterminé son objectif de vivre en paix avec elle-même, nous avons regardé à quel besoin ce « pas assez » répondait. Il est clairement apparu que le pattern de performance angoissant répondait à un besoin de protection contre la critique et la douleur ressentie face à la déception dans le regard des autres. Cela venait de loin, surtout de sa relation avec son père, un éternel insatisfait comme le désignait Micheline. Elle se créa ainsi des significations limitantes à partir des réactions de son paternel. Par le fait même, elle ressentait comme une obligation oppressante pour la performance à tout prix, même celui de sa santé.

En utilisant une technique que j'utilise en coaching appelée *le creuset*, Micheline se donna la permission de ressentir cette impression d'insuffisance et de faible valeur d'elle-même. Cela lui permit de mieux voir toute la sagesse qui se cachait derrière ses peurs qui lui parurent d'ailleurs anodines. Elle comprit qu'elle s'était créée des significations limitatives et par conséquent, elle pouvait s'en créer d'autres plus appropriées. Elle reconnut qu'elle était la seule ayant l'expertise véritable pour reconnaître sa propre valeur et qu'elle était entièrement suffisante pour être tout simplement Micheline. Elle commença donc à ressentir un intérêt pour cette Micheline négligée qui était plus contemplative, plus artistique et qui voulait du temps pour regarder la vie s'exprimer à travers la nature.

Elle comprit par la suite que la partie anxieuse d'elle qui la poussait sans cesse à être toujours en action était soumise non pas à la crainte du regard des autres mais plutôt à son propre jugement. En effet, le regard le plus tyrannique était le sien. Elle comprit par cela qu'elle était la seule responsable de son malheur. Elle s'évaluait par des critères ambigus et basés sur des généralités incohérentes. Nous avons alors élaboré une liste de critères qui lui correspondraient davantage comme ses talents, ses apprentissages, ses réussites et la croissance accomplie à travers toutes ses expériences de vie. Pour chacun de ces critères plus axés sur la reconnaissance, Micheline donna une note de 1 à 10. Certains même dépassaient le 10 comme la fierté d'avoir appris.

À travers ce processus, Micheline discerna des valeurs de reconnaissance, d'acceptation de ses limites, de respect de soi, la libération de fardeaux trop lourds, le contentement et la gratitude envers elle-même et la vie. Désormais, Elle remplace son cadre « pas assez » pour s'évaluer pour celui « Est-ce approprié à la personne que je suis? »

« Le jugement des autres » dit Micheline, « n'a le pouvoir que celui que je lui donne! Je suis la seule qui peut être déçue de moi. Je suis consciente de m'avoir mise des critères inaccessibles afin de pouvoir être satisfaite de moi. Malheureusement, je vivais toujours une insatisfaction profonde et angoissante. C'est de moi dont j'avais peur et non pas des autres. J'ai dû demander pardon à cette partie effrayée par mes exigences irréelles et je me suis engagée à mettre plus de douceur et de réalisme dans mes critères d'auto-évaluation. »

En conclusion, attention aux critères que vous utilisez pour faire une évaluation de qui vous êtes et de vos performances. Sont-ils appropriés ou moins appropriés? Vous procurent-ils un état de flexibilité, d'ouverture ou de rigidité et de fermeture? Si ces deux derniers états sont plutôt présents, il serait bon de reconsidérer vos critères d'évaluation. Une approche en coaching peut vous aider à déterminer des critères plus appropriés.

(*) Nom fictif pour garder l'anonymat. Cet exemple a été généreusement autorisé par cette personne.