

ARRÊTEZ DE VOUS SABOTER !

Il arrive que nous nous accrochions à des croyances... Il arrive que nous engagions toutes nos ressources dans des actions ou des comportements qui vont dans le sens de croyances que nous pensons aidantes mais qui correspondent à des décisions et situations du passé et ne sont donc pas adaptées dans le présent. Vu de l'extérieur, il semble évident que ces comportements et ces actions n'aident vraiment pas et ne permettent pas d'agir de sorte à résoudre les problèmes dans l'ici et maintenant pourtant nous ne le réalisons pas si facilement...

A LA DÉCOUVERTE DE L'AUTO-SABOTAGE

L'auto-sabotage est un ensemble d'attitudes, de comportements, d'habitudes plus ou moins conscient qui empêche la réalisation d'actions nécessaires à la résolution d'un problème. C'est finalement un mécanisme **qui vise à se protéger du risque de ressentir de la douleur en cas d'échec.**

Il peut s'expliquer par les mécanismes cérébraux suivants :

- **l'espèce humaine a appris, pour sa propre survie, à anticiper les dangers. Nous nous projetons donc naturellement dans le futur pour anticiper les dangers.**
- **nous gardons en mémoire nos besoins non satisfaits du passé et les projetons dans le présent même s'il ne sont plus une réponse adéquate à la réalité de la situation (besoin d'amour, de sécurité, d'approbation, de valorisation...).**
- **le cerveau surestime les menaces (instinct de survie) et sous estime les ressources dont nous disposons (instinct de préservation). Ceci est à l'origine de tendances à se sous-estimer ou se concentrer sur ses erreurs.**

L'auto-sabotage est ainsi un processus personnel, complexe et tragique qui va à l'encontre de nos propres pensées et envies. Il peut prendre la forme de consommation d'alcool, de médicaments ou de stupéfiants, de procrastination, de grignotage alors qu'on suit un régime, ou plus discrètement de rougir, de se taire...

Arrêtons-nous quelques instants sur 4 des mécanismes d'auto-sabotage fréquents.

1. Étouffer les émotions

Étouffer ses émotions c'est faire tout ce qui est en son pouvoir, toutes les actions possibles **plutôt que de regarder son émotion en face.** Cela peut prendre la forme d'un shopping compulsif lorsqu'on est rempli de colère après une injustice au travail ou de consommation d'alcool pour couvrir la peur lié à un entretien d'embauche le lendemain. Or faire face à ses émotions et les laisser faire surface et s'exprimer est la première étape nécessaire vers la résolution du problème.

2. Procrastination

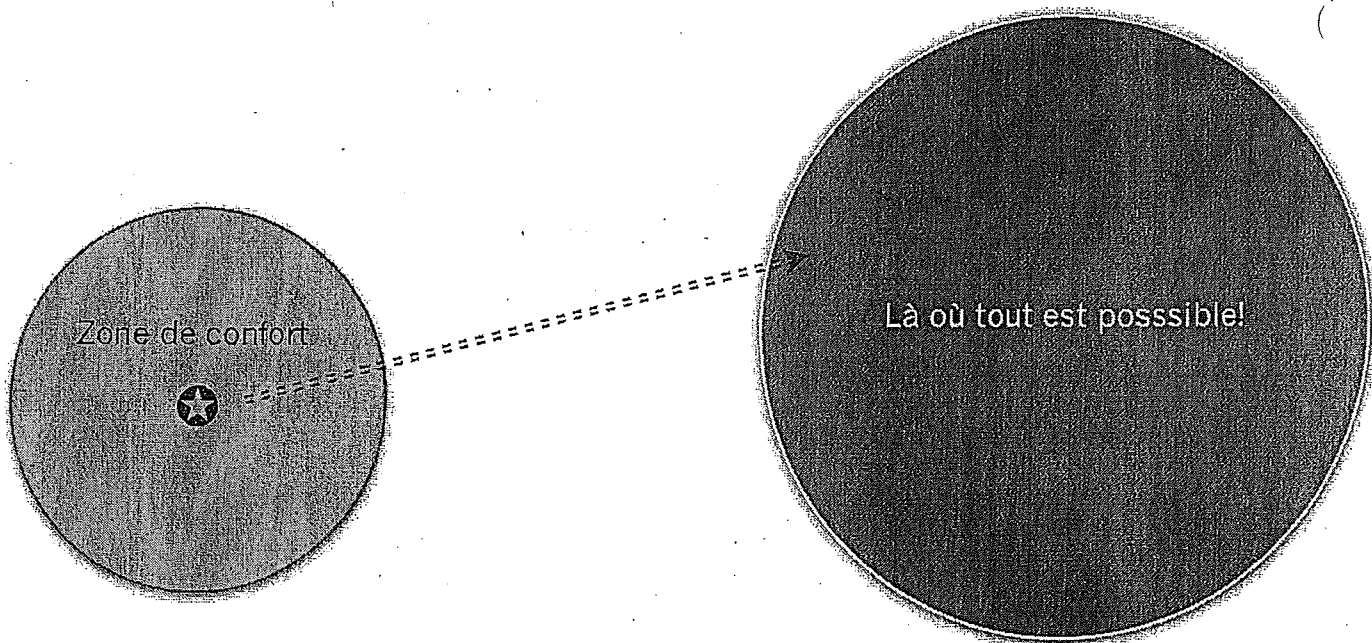
C'est une pratique consistant à remettre à plus tard certaines actions, sur lesquelles vous auriez intérêt à vous concentrer à ce moment, en général au bénéfice d'une action plus agréable ou plus confortable. La procrastination est de loin le mécanisme d'auto-sabotage le plus infailible. Les procrastinateurs se sabotent, ils se mettent des obstacles et choisissent des voies contre-productives pour atteindre leurs objectifs. Ils remplissent leurs journées de toutes les actions sauf celles en rapport avec leurs vraies priorités.

3. Modestie extrême

Dans ce cas la personne ne reconnaît pas sa valeur, elle préfère disparaître, laisser la place aux autres. C'est le cas des personnes qui ont envie de prendre des responsabilités sur un sujet et se retrouve à ne rien dire lors d'une réunion où justement on se répartit les rôles sur le sujet ou se disent « Je ne peux pas prendre le lead sur ce dossier, ça fait prétentieux... ».

4. Addiction

L'addiction est un auto-sabotage tragique, les personnes dans ces situations s'anesthésient avec drogues, nourriture, alcool..., et ainsi se détournent de la possibilité de penser, de réfléchir. Les personnes dépendantes (que ce soit à l'alcool, aux médicaments, à la cigarette, aux drogues, aux jeux de hasard, aux jeux vidéos, aux sports extrêmes,...) présentent une série d'excuses et de justifications fantasmées pour ne pas prendre leur dépendance en main et prendre les bonnes décisions pour résoudre leurs problèmes.



Que faire ?

L'auto sabotage est un des trois obstacles les plus importants à la construction de son estime de soi : les personnes évitent l'éventuelle douleur de l'échec en ne développant jamais le pouvoir nécessaire pour faire face aux situations qui pourraient présenter un risque.

1. Identifier les alertes

Apprenez à identifier les alertes vous permettant de reconnaître vos auto-sabotages. Ces mécanismes suivants sont par exemple des alertes de sabotage:

- se créer des excuses (accuser les autres ou les situations de ma mauvaise pratique...),
- se distraire du problème (en faisant autre chose comme du shopping, surfer sur internet..., en consommant de l'alcool ou des médicaments, stupéfiants...), remettre au lendemain ce qui doit vraiment être réglé maintenant. Apprenez à repérer ces alertes et soyez vigilants.

2. En cas d'alerte, fixez vous un objectif

Utilisez votre énergie pour vous fixer un objectif vous permettant de rebondir plutôt que pour produire des excuses ou vous distraire du problème à résoudre. Trouvez ce qui pourrait être amélioré, reconnaissez les obstacles, analysez et identifiez les facteurs en votre contrôle et les actions que vous pouvez avoir à ce sujet. Gardez cet objectif en tête et passez à l'action au quotidien.

3. Reconnaissez vos émotions négatives

Ne passez pas à côté de vos émotions (colère, peur, tristesse...). Laissez les s'exprimer mais avec bienveillance envers vous-même. Ces émotions sont naturelles et authentiques, les étouffer vous priverait d'autant plus d'apporter une solution au problème.

4. Encouragez-vous et remerciez-vous pour chaque avancée

Comme tout processus de changement, la destruction de ses mécanismes d'auto-sabotage est difficile. En effet, en développant de nouvelles habitudes positives pour vous, vous sortez de votre zone de confort et faites ainsi l'expérience de l'inconfort, du mélange entre difficulté et peur produit par les situations de changement. Encouragez-vous, remerciez-vous à chaque étape, à chaque passage d'obstacle !

Si vous en avez la possibilité, il est également bon de partager votre objectif et vos avancées avec un proche. Une équipe de psychologues américains menée par Nathaniel Lambert a réalisé une étude dont les résultats suggèrent que partager une bonne nouvelle multiplie son bénéfice en termes de bonheur et de satisfaction à long terme.

5. Ne vous punissez pas en cas de régression

Il est possible que vous fassiez l'expérience de mouvements de recul ponctuels. Les mécanismes d'auto-sabotage vous accompagnent depuis de nombreuses années, ils ne vont pas se laisser détruire facilement ! Dans ce cas, notez ce qui s'est passé, profitez-en pour étudier les éléments déclencheurs du contexte, de la situation, les pensées associées... Et revenez à votre objectif, visualisez-vous une fois que vous l'aurez atteint et pensez à la récompense que la destruction de votre mécanisme d'auto-sabotage représentera pour vous. Le chemin pour anéantir vos auto-sabotages sera certainement difficile comme tout processus de changement. Restez concentré, pensez à la récompense que leur anéantissement représentera pour vous et gardez le cap !