



Saboteur...

Quand tu t'y mets!

Bonjour,

J'aimerais me présenter à vous aujourd'hui sous mon vrai nom, soit M. Le Saboteur. On me confond souvent avec M. L'Ego ou M. L'Imposteur.

Très peu d'entre vous ont la chance de me connaître intimement car de nature assez discrète, j'adore œuvrer dans l'ombre, dans l'anonymat. Je suis bien présent dans vos vies sans même que vous en soyez conscient. En fait, c'est probablement l'une de mes plus grandes forces. J'agis habituellement sans que vous ayez le temps de vous en rendre compte et, très souvent, vous ne réalisez même pas que j'étais bel et bien là. Sans prétention, même les plus grands espions de ce monde ne m'arrivent pas à la cheville!!

Je travaille de concert avec votre ego en prenant grand soin d'utiliser toutes vos peurs, même les plus intimes, pour arriver à mes fins. Je vous jure, par moment vous me rendez tellement la tâche facile que mon travail devient monotone. Cela m'oblige à vous en

faire voir de toutes les couleurs. Que voulez-vous, j'ai bien droit à mes petits moments de bonheur!

Bon d'accord, assez de vantardise! Afin de pimenter ma vie, je vais tenter de vous expliquer comment je procède pour vous pousser à faire mes quatre volontés... question d'avoir un peu de « challenge ».

D'abord, sachez que je suis toujours à l'affût, prêt à l'action, attendant le bon moment pour venir brouiller votre esprit. Par exemple, vous rencontrez une nouvelle personne, je vous regarde prendre place dans cette relation. Vous tombez amoureux, vous faites des projets ensemble, vous vivez plein de bons moments, la vie est belle, tout est parfait!

Patient, caché dans l'ombre, je guette chaque moment en attente d'une petite faille, d'un petit, tout petit élément... un peu moins parfait. Ça ne prend pas grand-chose pour me mettre en branle! Une simple paire de bas qui traîne sur le plancher me satisfait. Un irritant et me voilà bien content!

Je suis maintenant prêt à l'attaque! J'ai ma paire de chaussettes traînant sur le sol. Cette légère contrariété me donne la clé pour installer le doute dans votre esprit. À partir de ce simple doute, aussi petit soit-il, je peux vous en créer de nouveaux. Je ferai tout pour que vous hésitiez à vous engager dans cette relation qui pourrait être le plus beau cadeau que la vie puisse vous offrir. Mon rôle, ou plutôt la mission que j'ai à cœur, est de tout faire pour mélanger votre esprit afin que vous sabotiez tout ce qui pourrait être beau dans votre vie amoureuse.

Assez facile pour moi de vous faire déraiper. Il faut dire que mes deux meilleurs amis m'aident énormément. Votre ego et vos peurs sont mes deux plus grands alliés. Nous avons le même but, soit de vous garder dans votre zone de confort, de ne pas changer quoi que ce soit à votre vie. Les vieilles habitudes c'est bien mieux!

Vous pouvez toujours essayer de vous faire croire que je n'ai aucune chance de contrôler votre esprit, il n'en sera

que plus facile pour moi, alors prenez bien soin de rester dans vos pensées magiques, ça m'arrange bien!

Bon, j'accepte de vous donner quelques petits trucs pour que vous puissiez avoir une petite chance contre moi car même si je suis à l'œuvre dans votre esprit, vous avez quand même de minuscules chances d'observer ma présence. Mais attention, ces petites opportunités passent rapidement, juste l'espace d'un murmure ou d'une fraction de seconde.

En fait, tout comme moi, vous devez être à l'affût d'un signe, d'un petit moment de relâchement de ma part. Bref, lorsque vous vous sentez déraiser et que vous ressentez que votre façon de saboter tout ce qui est beau pour vous n'a aucune logique, c'est à ce moment précis que vous avez une chance de reprendre le contrôle! Ouin, facile à dire mais pas à faire me direz-vous! En fait, je m'assois sur le fait que cette prise de conscience est très difficile à effectuer et que la reprise de contrôle de vos pensées l'est encore plus. Difficile, mais pas impossible.

Une fois la prise de conscience faite, vous avez en vous l'arme la plus efficace qui soit contre moi. Vous avez tous la capacité de faire des choix. Le choix de vous laisser submerger par vos pensées ou le choix de vous reprendre en main. Pour ce faire, vous devez prendre la décision de vous responsabiliser en vous demandant: est-ce que tout cela m'appartient, est-ce que tout cela est le fruit de mes peurs, de mon ego, de la peur d'être jugé par mon entourage, ou encore du jugement que j'ai envers moi-même. Il faut vraiment être honnête avec soi pour arriver à répondre à ces questions, c'est primordial.

Je vous l'assure, si vous ne vous responsabilisez pas en réfléchissant et en répondant le plus honnêtement possible à ces questions, vous perdez votre temps et jamais vous n'arriverez à me contrer. À vous de choisir de quoi votre vie sera faite!

Prise de conscience, responsabilisation, prise de décision et faire les bons choix, ce sont les seules façons de vous en sortir. Si vous faites

ça, vous allez apprendre à vivre avec moi. Vous allez comprendre comment et pourquoi j'œuvre dans votre esprit. Vous saurez que je serai toujours là, mais votre vie sera plus heureuse et j'aurai moins d'incidence sur elle. Mais je vous le promets, jamais je ne vous quitterai, je suis là pour rester sauf si vous en décidez autrement.

Il ne me reste qu'à vous souhaiter bon courage, bonne chance. Je suis là, je vous aime et je vous resterai fidèle à jamais!

Bien à vous,

Le Saboteur. Par Vincent Arnold



Saviez-vous que ce présent texte a été écrit à la toute dernière minute, car avant, il m'était impossible de l'écrire étant bloquée, paralysée? Toutes les raisons étaient bonnes pour faire autre chose, oh des choses très pertinentes soyez-en assurés! Corriger des textes, appels à retourner, publicité à écrire, trop fatiguée... Intéressant n'est-ce pas?

Comme si le saboteur, mon saboteur ne voulait pas qu'on le dévoile ou me permette de réellement terminer ce beau projet qu'est la revue... probablement par peur d'être jugée ou d'être « vue ». Eh oui, à la veille de la publication, je suis là, assise à 3h du matin, devant une page blanche, incapable d'exprimer ce que je veux partager. Saboteur, sors de ce corps!

Et si vous pensez qu'il n'est pas accompagné de son ami l'imposteur, détrompez-vous! À quelques jours du lancement, tous les doutes se sont bien réveillés! Oh mon Dieu! On aurait dû parler de ceci, on a bien trop de pages, est-ce ennuyant ou pas assez poussé? Devrait-on retarder en juillet la sortie de la revue? Grrrr! 4h du matin et toujours rien d'écrit et en prime, une insécurité, un stress

supplémentaire qui vient se manifester!

Mais pourquoi le saboteur et l'imposteur se manifestent-ils justement là, au moment où j'ai le plus besoin de ma concentration, où tous mes collaborateurs attendent avec impatience mon texte pour le corriger, le mettre en page, etc? D'où viennent-ils? Pourquoi prennent-ils cette place dans ma vie alors que je suis consciente de leur existence?



Par Lucie D. Gaudreau

Saboteur ou imposteur?

Premièrement, quelle est la différence entre le syndrome de l'imposteur et le saboteur? En fait, si nous pouvons dire que les deux sont semblables à certains niveaux, ou que l'un peut entraîner l'autre, nous pouvons aussi observer certaines nuances qui nous permettent de travailler différemment avec notre client.

La personne ayant un syndrome de l'imposteur doute constamment d'elle, de ses capacités, peu importe ce qu'elle fait, ce qu'elle sait, ce que les autres lui disent, peu importe les résultats. Elle est incapable de percevoir ses forces, sa valeur ou en tout cas le fait avec difficulté.

Comme elle croit que ce qu'elle fait n'est jamais satisfaisant ou suffisant, elle a tendance à s'en demander toujours plus. Elle cherche la perfection, mais elle ne sera évidemment jamais capable de l'atteindre. Souvent passionnée et travaillante afin de répondre aux exigences qu'elle s'impose, cette personne a souvent une certaine aisance à apprendre, ce qui l'amène à diminuer ou même dénigrer la valeur de ce qu'elle sait, de ce qu'elle fait.

La peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas pouvoir accomplir un « rôle » qu'elle définit selon certaines caractéristiques ou généralités qui ne font pas partie du « rôle » qu'elle s'est imposé empêche bien souvent cette personne d'agir, de passer à l'action, de s'engager dans un projet qui la fait vibrer.

Ainsi, le musicien très créatif hésitera à composer sa musique car il ne se considère pas comme un compo-

siteur. Tandis que l'homme ayant de nombreuses idées refusera de démarrer son entreprise car il ne se considère pas comme un entrepreneur.

Le syndrome de l'imposteur est principalement lié à l'estime de soi, à la confiance en soi.

Les mots que vous entendrez souvent sont: qui suis-je, moi, pour dire ou faire cela?

Lorsque le syndrome de l'imposteur s'empare de nous, nous commençons alors à nous autosaboter.

Mais alors qu'est-ce que le saboteur ou l'autosabotage?

C'est souvent notre pire ennemi. Croyez-moi!

C'est une manière de s'interdire de réussir sa vie par un mécanisme inconscient ! En fait, c'est un ensemble de comportements, d'habitudes et d'attitudes qu'une personne met en œuvre, parfois avec beaucoup de vigueur et de ténacité et qui l'empêchent de vivre la vie qu'elle désire, ou encore, de pouvoir prendre les décisions qui doivent être prises. La situation finit bien souvent par se retourner contre elle-même.

Tous ces comportements, plus ou moins conscients, plus ou moins répétitifs, peuvent affecter notre capacité à aimer, capacité à prendre soin, capacité à pouvoir proposer des relations interpersonnelles saines, etc.

Il faut d'abord savoir que notre saboteur, on l'a accueilli et nourri, on l'a créé. Il nous manipule. Il peut même nous donner des raisonnements très logiques et élaborés pour nous convaincre de sa pertinence. Il nous fournit des raisons très sensées pour nous inciter à faire ce qui n'est pas bon pour nous ou pour, au contraire, ne pas faire ce qui serait bon.

Il prend donc plusieurs visages :

La voix du bon sens et de la raison : « ça ne me donne rien de démarrer un nouveau restaurant, même si c'est mon rêve car il en existe déjà beaucoup ». Donc la personne abandonnera son projet avant même de regarder la viabilité.

La voix inquiète, apeurée ou stressée: « si je ne vais pas à ce party, même si je suis très fatiguée et que je préférerais rester à la maison, j'ai peur de décevoir la personne qui reçoit. Tout d'un coup qu'elle ne m'invite plus, tout d'un coup qu'elle ne m'aime plus... ».

Ou la voix d'un adulte qui a besoin d'être rassuré et apaisé comme par exemple lors d'une relation amoureuse où la femme ne se trouve pas à la hauteur et pense qu'elle n'est pas assez intéressante pour son homme. Alors la voix pourrait ressembler à « je n'ai rien à t'apporter, tu as connu beaucoup mieux, beaucoup plus ». Dans le fond, ce qu'elle cherche c'est de se faire rassurer mais elle peut finir par saboter sa relation de couple avec ce genre de pensées.

Mais prenez conscience qu'il n'a pas de vie propre et qu'il dépend de vous! Nous pouvons alors choisir d'agir et d'éliminer ce saboteur, c'est notre décision! N'oublions pas que le principal obstacle à nous

débarrasser du saboteur c'est nous-même, par peur des changements.

En effet, sa principale arme est la peur, surtout celle du changement, mais aussi les peurs du rejet, de l'abandon, de ne pas être aimé, de l'échec, du succès. Il se sert aussi de l'inaction ou, au contraire, de l'hyperractivité, des critiques, de la colère, la violence, la lutte, le jugement, la honte, la dépendance.

Il faut comprendre que le saboteur peut apparaître seulement sur certains aspects de notre vie ou à certains moments. Il apparaît souvent dans les situations qui impliquent une grande responsabilité ou un engagement important.

D'où vient le saboteur?

Ces manifestations et comportements sont très souvent les symptômes de blessures plus profondes appartenant au passé. Ils prennent souvent naissance dès notre conception. Ils peuvent prendre origine avec la blessure du rejet. Par exemple, cela pourrait être le cas d'un enfant qui n'a pas été désiré et qui, dès son jeune âge, pourrait développer des réactions reliées à la blessure du rejet. À plus long terme, il pourrait développer un autosabotage en relation avec sa blessure. Il aura comme caractéristique de fuir ou de ne pas s'engager dans une relation. Il peut même créer des situations où l'engagement est impossible, comme attirer quelqu'un de marié dans sa vie amoureuse.

L'origine du saboteur peut aussi provenir de l'enfance ou de l'adolescence ayant pour cause des

messages négatifs, dévalorisants, entendus et répétés régulièrement. Des messages du genre : « t'es pas capable », « cet enfant va finir mal », « tu ne sers à rien », « tu es niaiseux », « imbécile », « on ne peut jamais faire confiance aux hommes », etc. En fait, repensez à toutes les phrases que vous auriez pu entendre depuis votre enfance qui vous ont dévalorisé, réduit votre confiance, votre valeur, votre vision de vous-même ou du monde qui vous entoure.

Les étiquettes, les surnoms, les autoritarismes, les critiques, les humiliations, les punitions, les abus sexuels, etc., vécus pendant l'enfance conditionnent aussi l'apparition des saboteurs. Nous développons alors des moyens de défense qui proviennent de notre système neurologique archaïque situé dans notre cerveau reptilien tels que des règles, des jugements, que nous nous imposons à nous-même. Par exemple, un enfant dont la mère a été très contrôlante, pour ne pas dire « castrante », développera peut-être un genre de conduite évasive pour pouvoir supporter sa mère. Ainsi, plus tard, chaque fois qu'il entrera en relation avec une femme, son saboteur l'amènera dans une même réaction de fuite inconsciente et donc l'engagement sera difficile, la fuite sera présente sans qu'il ne comprenne pourquoi.

Le plus difficile c'est que les phrases nous amenant à l'autosabotage peuvent nous avoir été dites par nos parents ou nos proches avec beaucoup d'amour, un amour inquiet, envahissant ou possessif, mais malheureusement rarement dans le respect de l'être et souvent avec autorité.

Mais ce n'est pas que la faute des autres. Nous sommes très bien capables de nous donner des ordres, leçons ou conseils, des interdictions, des censures ou même des défis que nous sommes les seuls à nous imposer, à nous inventer. Ce sont habituellement des moyens de défense pour faire face à une nouvelle personne, une situation plus stressante, un événement traumatisant qui arrive tout d'un coup dans notre vie privée ou professionnelle. Il faut comprendre qu'au départ, ces protections sont utiles, mais elles peuvent vite devenir une carapace, une prison qui empêche d'exploiter réellement notre plein potentiel.

En hypnose, une technique libératrice serait de redonner tout ça à ceux ou celles qui nous ont imposé certaines limitations et croyances et donc se libérer de leur emprise. Le plus difficile est de se débarrasser des croyances que l'on s'est créées soi-même. Nous avons à cet égard une fidélité très ancrée et tenace, car le petit gars ou la petite fille en nous qui a développé ces croyances a souvent survécu grâce à elles et y renoncer pourrait nous rendre vulnérable!

Curieusement, le saboteur peut aussi être présent par la souffrance qu'il nous apporte car il peut donner l'impression d'être vivant, un sentiment d'exister parce qu'on rame ou qu'on souffre. Plusieurs personnes trouvent un certain sentiment d'être pleinement vivant lorsqu'elles souffrent. Nous renonçons difficilement à la présence d'un saboteur car, à sa façon, il remplit une fonction.

La différence majeure entre les personnes qui s'autosabotent et celles qui ne le font pas est que les premières se laissent envahir par leurs croyances négatives et la peur qu'elles ne vont pas y arriver, alors

que les autres sont capables de laisser ces peurs de côté et de les surmonter.

Ce qui caractérise souvent l'autosabotage, c'est le fait d'avoir cette croyance négative « de ne pas mériter de réussir ou d'être aimé ». C'est souvent très fortement ancré dans l'inconscient et la personne s'en défend souvent en accusant les circonstances extérieures. Ce qui renforce la croyance négative qui s'autoalimente alors en permanence.

Liane Sangolla dans son livre *Démystifier votre imposteur... les 8 saboteurs qui vous empêchent d'avoir la vie que vous voulez* mentionne, qu'avant tout, l'autosabotage vient du fait que nous ne prenons pas pleinement conscience de la responsabilité que nous avons dans la création de notre vie et que notre principal saboteur est le manque d'estime de soi, incluant le manque de reconnaissance et d'acceptation de notre valeur. En fait, on manque d'amour de soi. On se dit qu'on ne mérite pas telle ou telle chose, alors on pose des gestes qui confirment le tout.

Voici les 8 saboteurs qu'elle identifie :

1. Le fait d'avoir raison

Ce qui veut dire désirer rester dans une vérité car s'en détacher serait insécurisant ou demanderait du courage. Ce sont des résistances qu'il faut savoir identifier. Ce sont des croyances desquelles on ne veut pas décrocher.

2. La culpabilité

C'est de ma faute, je n'aurais pas dû dire ou faire cela... vous connaissez? Le sentiment de culpabilité que nous portons souvent depuis le jeune âge vient influencer notre manière d'agir car nous n'assumons pas pleinement

qui nous sommes et nous désirons être aimés. La peur de déranger, de déplaire entraîne aussi bien des culpabilités.

3. Le jugement

Se juger durement, juger les autres sont des éléments importants dans l'autosabotage des relations. Nous jugeons souvent les autres sans nous apercevoir que c'est souvent par manque d'amour de soi, c'est une façon de se « remonter », de se valoriser.

4. La victimisation

Se poser la question : « est-ce que j'ai un intérêt à jouer à la victime? ». Répondre à cette question avec honnêteté peut faire toute une différence! Nous avons souvent un bénéfice secondaire à jouer le rôle de la victime. Très souvent, nous le faisons dans le but d'avoir de l'attention des autres, ce qui se cache souvent derrière un manque d'assurance. C'est aussi un manque de conscience dans notre responsabilité de ce qui nous arrive.

5. La peur

Comme mentionné, c'est un de nos plus grands saboteurs car pour chaque peur que nous laissons s'exprimer et prendre de la place, nous nous limitons dans ce que l'on veut faire ou dans une relation à développer. Souvent les peurs nous paralysent et nous restons alors accrochés à notre confort et à notre sécurité avec toutes nos souffrances.

6. Les excuses

Toutes les excuses sont bonnes pour ne pas avancer, pour procrastiner. Mais encore une fois, cela cache souvent la peur du résultat, soit ne pas réussir, ne pas être à la hauteur. En fait, il est très facile de se trouver des excuses pour justifier le fait d'avoir peur des changements et des risques possibles d'être jugé, de ne pas être aimé, etc. Les excuses peuvent

prendre la forme de manque de temps, ressources économiques limitées, l'âge, etc.

7. Les attentes

Se créer de grandes attentes, parfois irréalistes, nous amène souvent à se saboter. La peur de l'échec ou, au contraire, de réussir ou celle encore une fois de ne pas être à la hauteur peut nous empêcher de passer à l'action. De même, on peut s'autosaboter lorsqu'on a peur de ne pas répondre aux attentes des autres.

8. Le fait de ne pas vivre dans le moment présent.

Vivre dans le passé ou dans le futur nous empêche d'être pleinement présent dans le « ici et maintenant » et d'apprécier les petits bonheurs du quotidien. La vie est plus terne dans ce cas et notre saboteur a davantage de raisons de se manifester.

Enfin, trois manifestations du saboteur sont aussi à regarder:

1- Ne pas terminer les choses

La personne commence de nombreux projets qu'elle termine à moitié ou qu'elle abandonne. Habituellement, elle y consacre beaucoup d'heures de travail et d'efforts pour finalement lâcher lorsqu'elle est sur le point d'y arriver.

L'explication à ce phénomène est que très souvent en ne terminant pas un projet, la personne ne fait pas face à l'éventualité de rater ou de ne pas être à la hauteur des exigences qu'elle pense qu'on pourrait avoir envers elle après ce succès.

Évidemment, en agissant ainsi, la personne ne prendra jamais conscience de son potentiel et continuera d'entretenir une image négative d'elle-même, l'image de quelqu'un de médiocre et d'incompétent.

2- La procrastination

Qu'est-ce que c'est? C'est l'habitude de reporter ou de retarder les activités que la personne doit absolument faire en les remplaçant par d'autres moins significatives, plus simples ou plus intéressantes. La procrastination prend souvent son origine à cause de la peur du résultat final. Le manque de temps créé par la procrastination pourra justifier le fait de ne pas avoir mis tous les efforts nécessaires, advenant le cas où tout ne serait pas comme on l'avait souhaité. Cela évitera de mettre à l'avant-plan notre incompetence si le résultat n'est pas celui attendu.

3- Le perfectionnisme

C'est souvent l'excuse idéale pour ne jamais terminer une tâche, ne pas s'attacher à une personne ou pour chercher indéfiniment un partenaire parfait qui n'existe que dans nos rêves! Donc, cela peut être la même peur que celle nommée au point 2, soit la peur de ne pas être à la hauteur. Ainsi, si la personne a peur de ne pas bien faire les choses, elle trouvera cette raison pour ne pas le faire.

Il faut comprendre que le saboteur qui veut prendre le contrôle d'une situation représente avant tout des manques comme celui d'amour, d'une attention suffisamment bienveillante et protectrice aux premières années de la vie, de respect, de communication. Cela peut être aussi le manque de confiance (impression qu'on ne peut se fier à nos proches, que l'on n'est pas capable), manque d'espoir, de perspectives positives pour notre futur, manque de repères. Il devient donc important, encore une fois, de décoder le message qui se cache derrière leur apparence. Plus nous écouterons et comprendrons, plus il dimi-

nuera son influence et pourra même finir par disparaître car c'est son objectif de nous faire voir nos parties non travaillées, laissées dans l'ombre. Rester dans le manque apporte le plus souvent frustrations et angoisses, revendications, colères et violences. Ce détournement de violence contre soi peut nous mener vers une consommation abusive de produits toxiques ou une alimentation compulsive ou détruire nos relations avec le monde ou avec soi-même, par exemple. À la limite, les idées noires peuvent même finir par envahir notre esprit. Cet état de pensée n'est pas très constructif.

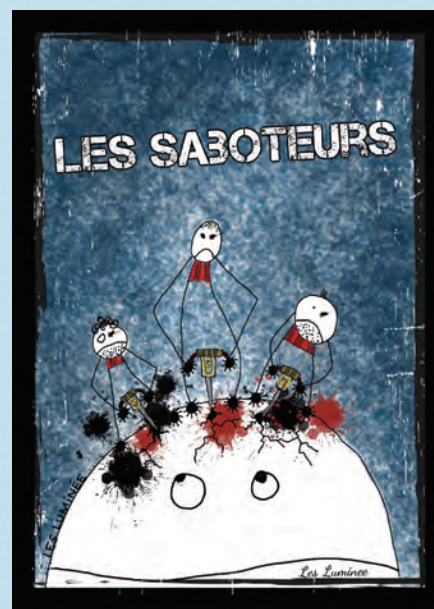
Voici donc un bel exercice, tout simple, que vous pouvez effectuer avec votre client pour éliminer le saboteur et/ou réduire son influence:

1. Amenez en transe le client puis amenez-le soit à son arbre, son sanctuaire ou dans un lieu sécuritaire.
2. Installez-le confortablement et faites venir la représentation symbolique de son saboteur.
3. Permettez-lui de l'identifier, de déterminer sa fonction et son besoin. Par exemple, la recherche d'amour. Il y a une raison à sa présence. Une discussion entre votre client et le saboteur peut même débuter.
4. Prenez le temps de laisser monter ses sensations, de lui permettre de recevoir les réponses.
5. Permettez à votre client de trouver de nouvelles façons de répondre à ses besoins, de nouvelles façons de remplir les vides, de remplir les manques. Que peut-il faire? Que peut-il changer, transformer? Qui peut l'aider? Laissez votre client répondre à ces questions. Lais-

sez-le sentir le plein, le bien-être pour lui permettre d'ouvrir de nouveaux chemins neuronaux. En fait, c'est prendre cet enfant blessé et en prendre soin, lui donner l'amour, l'attention dont il a besoin par l'adulte responsable qu'il est maintenant.

6. Cela peut être amplifié par des actes symboliques que votre client peut faire dans sa vie pour prendre soin de lui, s'offrir de petits cadeaux, adopter un animal, apprendre à s'aimer.

En conclusion, je vous dirais que le saboteur sera présent en vous aussi longtemps que vous ne saurez pas l'identifier, tant que vous ne le regarderez pas attentivement et que vous ne prendrez pas la décision d'agir en faisant le choix de ne pas le laisser vous diriger ou vous contrôler. Nous sommes pleinement responsables de la place que nous lui laissons dans notre vie!



Veillez noter qu'une autre transe hypnotique complète vous sera proposée au cours du prochain mois. Suivez nos infolettres! ■