



## ANTISTRESS RALENTIR

### Nos experts



**Bénédicte Ann**  
psychologue,  
coach de vie



**Kevin Chassangre**  
psychologue  
clinicien,  
université Toulouse-  
Jean-Jaurès



**Chine Lanzmann**  
coach en  
leadership  
au féminin



# ET SI ON ARRÊTAIT DE SE SABORDER ?

**P**rendre le métro en sens inverse le jour où on inaugure un nouveau poste, se tromper d'heure à un rendez-vous fixé par une personne qui nous plaît, oublier de timbrer une lettre de candidature, toutes ces attitudes vous parlent ? Ne seriez-vous pas adepte de l'auto-sabordage ?

Peu convaincu par nos potentiels comme par nos talents, il nous arrive de mettre en place des stratégies d'échec. Le but ? Confirmer le bien-fondé de nos pensées secrètes : nous ne sommes pas à la hauteur de ce que l'on désire. Pire, on ne le mérite pas ! Se mettent alors en place des attitudes motivées par ce que certains pys appellent le "syndrome de l'imposteur", quand ce

Proche d'obtenir ce qu'on veut, ce dont on rêve même parfois, on préfère esquiver, se dérober, voire s'enfuir. Autrement dit se saborder. Mais pourquoi ? Et si on essayait de se faire un peu plus confiance ! *Fanny Dalbera*

n'est pas la crainte de réussir ou celle de changer. C'est le cas d'Anne-Sophie, 36 ans, juriste, qui ne bouge pas d'un poste qui pourtant ne lui plaît pas : « J'ai l'impression que mes compétences ne sont pas monnayables ailleurs que là où je suis, constate-t-elle. Du coup, je n'ose pas tenter ma chance. » Ou encore Bénédicte, 52 ans, fonctionnaire, abonnée aux mauvais garçons : « Je suis la célibataire qui tombe toujours sur le mec marié, raconte-t-elle, le beau parleur qui n'a aucune parole, le bad boy que tout le monde a vu venir sauf moi. Comme si les hommes bien

m'étaient interdits ! » Chacune exprime sans s'en rendre compte un vrai manque d'estime pour leurs capacités.

C'est ce doute sur nous-mêmes, hérité de notre histoire, qui nous amène à nous saborder. Mais à quel prix ? Malaise, culpabilité, stress deviennent des partenaires du quotidien. L'incidence est réelle non seulement sur nos parcours de vie professionnels, amoureux ou familiaux, mais aussi sur notre bien-être. Nos experts nous aident à changer la donne : oui, nous avons la capacité à bien faire, oui, nous sommes autorisées à en retirer les fruits.



## Test DÉCOUVREZ VOS BLOCAGES INCONSCIENTS

**C**ommençons par démasquer nos petits arrangements avec la réussite pour comprendre ce qui parfois nous fait avancer à reculons. Pour cela, répondez avec sincérité et spontanéité aux 10 questions suivantes, élaborées avec Chine Lanzmann. Peur de l'échec comme peur de réussir, peur du changement ou des responsabilités, refus de la compétition par "éthique" trouvent leur raison d'être dans le même terreau : nos croyances inconscientes – et limitantes – auxquelles on croit devoir répondre. Seules les stratégies changent !

### 1 Vous espérez une promotion qui ne vient pas. Vous...

- B** Recherchez quelle formation complémentaire vous pourriez entreprendre pour accroître vos compétences.
- C** Attendez que la crise passe. Le contexte n'est pas favorable en ce moment.
- A** Redoublez d'effort en serrant les dents pour mettre le plus de chances de votre côté.

### 2 Si on doit décrire l'un de vos défauts, on peut dire que :

- A** Vous complexifiez parfois trop les choses.
- B** Vous voyez tout de suite le côté négatif d'une situation.
- C** Vous agissez parfois avec excès, vous en faites trop ou pas assez.

### 3 Quand on qualifiait une élève de "fille sérieuse" au lycée, vous pensiez qu'il s'agissait :

- C** D'une fille pas forcément brillante mais superorganisée.
- A** D'une fille ultratravaillieuse.

- B** D'une fille bonne dans toutes les matières.

### 4 Le bingo professionnel, pour vous ce serait plutôt...

- C** Un métier plus qualifié que celui que vous avez.
- B** Un métier mieux que celui que vos parents avaient.
- A** Un métier à très haute compétence.

### 5 Pourriez-vous dire de votre vie que c'est parfois...

- A** Un sac de nœuds.
- C** La corde raide.
- B** Peut mieux faire.

### 6 On vous demande un travail inhabituel comme de rédiger une note de synthèse (ou tout autre exercice qui sort de votre ordinaire) :

- B** Cela vous panique un peu, vous réunissez tous les modèles que vous pouvez trouver pour vous en inspirer.
- C** Cela vous stresse tellement que vous reportez constamment

de vous y mettre. Mais vous y pensez tout le temps.

- A** Cela vous fait peur, vous la recommencez dix fois sans être sûre que la dixième version soit vraiment meilleure que la première.

### 7 Au restaurant, il vous arrive souvent :

- B** De regretter votre choix et de trouver l'assiette de votre compagnon de table toujours plus appétissante que la vôtre.
- C** De vous décider au dernier moment juste après que vos compagnons de table ont commandé.
- C** De commander une salade, mais avec la vinaigrette à côté, du jambon blanc plutôt que du jambon de pays et sans fromage (ou sans un ingrédient que vous n'appréciez pas).

### 8 Selon vous pour réussir, il faut :

- C** Pas mal de chance.
- A** Travailler dur.
- B** Un bon réseau.

### 9 Au travail, ce qui a le don de vous mettre en rage :

- B** Que l'on vous fixe un objectif inatteignable.
- C** Que l'on vous fasse travailler dans l'urgence.
- A** Que l'on vous demande de trop simplifier.

### 10 Des difficultés que vous avez déjà rencontrées dans votre vie amicale :

- B** Des déceptions.
- A** Des embrouilles.
- C** Des fâcheries.



## Résultats

### VOUS AVEZ PLUS DE A VOUS CUMULEZ LES OBSTACLES

Avec vous, c'est comme un fait exprès, tout se complique ! D'accord, dans la vie, tout n'est pas simple. Mais quand les rapports humains ne rencontrent aucune fluidité, on peut s'interroger... « Tout ce qui est lourd à porter, trop compliqué, qui manque d'harmonie, est autant de signes d'auto-sabotage qu'on devrait pouvoir reconnaître, constate Bénédicte Ann, psychologue. On les accepte, on les supporte et on n'imagine pas une seule seconde qu'on pourrait entrer par la grande porte. » Les obstacles sont alors perçus comme des preuves évidentes qu'il nous manque les outils pour réussir. « Lorsqu'on s'abuse soi-même, ajoute Bénédicte Ann, il s'agit le plus souvent d'un conflit de loyauté avec sa famille. On veut respecter le rôle que nous pensons avoir reçu. C'est une sorte de posture sacrificielle qu'on adopte sans s'en rendre compte. Rien de forcément dramatique, mais qui fait le nid de cet auto-sabotage. »

● **Alors que faire ?** Bénédicte Ann propose de s'interroger en revenant sur son histoire personnelle et en

## « IL EST SOUVENT NÉCESSAIRE DE CLARIFIER SES OBJECTIFS »

reprenant point par point sa situation familiale : quelle était notre place dans la fratrie et dans la famille ? Quel était notre rôle, le sauveur, l'exigeant, le rebelle ? Était-on félicité, ou bien découragé et pourquoi ? Quels abus avons-nous subi, de l'anecdotique au plus sérieux ? « Votre sœur avait droit à des crêpes et pas vous... tout compte », explique Bénédicte Ann. De l'écrire permet de retourner à la source profonde de cette posture d'auto-sabotage. Chine Lanzmann fait le même constat : « Ce conflit de loyauté, constate-t-elle, il est nécessaire de le conscientiser, mais aussi de le relativiser. On peut se dire : "Je suis loyale à mes parents pour ce qu'ils m'ont transmis de positif, mon sens de l'humour par exemple, mais pour le reste, tout ce qui est plus négatif, je leur laisse !" »

### VOUS AVEZ PLUS DE B VOUS PLACEZ LA BARRE TROP HAUT

Vous attendez beaucoup de la vie. Et c'est vrai, pourquoi faudrait-il se contenter de peu ? Le souci, c'est que ce niveau d'exigence vous interdit d'apprécier ce qui vous arrive. Vous estimez que ce n'est jamais assez bien. Ce qui ne va pas ou qui aurait pu être mieux fait vous saute aux yeux, masquant vos qualités. « Un seul élément isolé peut suffire à s'évaluer de façon négative, constate Kevin Chassangre, psychologue clinicien. Et si par hasard il y a tout de même réussite, on s'empresse de ne pas se l'attribuer. » La chance, le hasard, les relations, sont autant de causalités extérieures qui viennent expliquer ce succès.

● **Alors que faire ?** « Ce type de blocages, note Chine Lanzmann, traduit

un hiatus entre notre "moi idéal" et nos besoins réels. Par exemple, ce "moi idéal" rêve d'assumer des responsabilités, d'être primé, tandis que nos besoins du moment sont de nous occuper de nos enfants (ou l'inverse). On se bouge, on remue beaucoup d'énergie, mais on s'essouffle avec l'impression de ne rien réussir. C'est normal parce qu'inconsciemment, nous donnons la priorité à nos besoins et pour ce faire nous négligeons notre "moi idéal".

Pour Chine Lanzmann, un excellent moyen de revenir à sa réalité et de l'apprécier à sa juste valeur consiste à se donner chaque semaine un rendez-vous avec soi-même. « On bloque une heure dans son agenda, explique-t-elle, pendant laquelle on liste tout ce qu'on a fait de bien dans la semaine, y compris les choses les plus infimes ou les plus anodines. Pour chacune, on décrit en quoi elles ont été importantes pour soi. C'est une manière de dresser la liste de nos besoins satisfaits. Et de voir noir sur blanc ce qui compte vraiment pour nous à l'instant T. »

### VOUS AVEZ PLUS DE C VOUS ESQUIVEZ BEAUCOUP

Tantôt en surrégime, vous en faites tellement que vous vous épuisez. Tantôt en sous-régime, vous repoussez tout au point d'être tétanisée d'angoisse. Un paradoxe pour l'hyperconsciencieuse que vous êtes qui prend le risque de remettre à plus tard ce qui serait important de traiter tout de suite. Adeptes du trop ou du pas assez, vous êtes capable de procrastination intense comme de précipitation, ce qui vous fait vivre de grandes frayeurs



intérieures. C'est un peu comme si vous aviez besoin de toucher au plus près la possibilité de l'échec avant de vous ressaisir. Cette mise en danger vous permet de justifier a posteriori ce qui n'a pas marché : c'était trop juste, vous n'avez pas eu assez de temps. Et si vous réussissez, c'est parce que vous en avez fait beaucoup trop, ce qui n'était pas normal. Bref, dans tous les cas, vous vous voyez perdante.

● **Alors que faire ?** « La peur de l'échec mais aussi la peur du succès, constate Kevin Chassangre, occupent tellement l'esprit de celui qui ne se croit pas assez compétent qu'elles l'éloignent de ses priorités. Il est alors nécessaire de clarifier ses objectifs. La méthode SMART, qui est un classique des thérapies comportementales, peut être très utile. » De quoi s'agit-il ? On dresse une liste des réalisations projetées en commençant par les plus simples, et on les détaille de manière précise, spécifique (S), en différentes étapes mesurables (M), dans des limites acceptables et acceptées (A). L'objectif doit être raisonnable et réaliste (R) et programmé dans le temps (T). On avance ainsi pas à pas. « Pour s'encourager, on peut s'attribuer des récompenses, ajoute Kevin Chassangre. Peu importe sa nature, du moment que ce plaisir accordé vienne compenser l'anxiété qui nous accompagnait. » ●

## Info plus

L'excitation du succès, proche de l'anxiété ?

Selon une psychologue américaine, le Dr Susanne Babbel, l'excitation du succès provoque chez des personnes ayant souffert d'un traumatisme des réactions physiologiques de peur proches de celles du trauma. Raison pour laquelle elles préfèrent éviter cet état, quitte à se saborder.



### À lire

**Arrêtez de vous saborder, vous êtes exceptionnel**, Bénédicte Ann, 18 €, éd. Eyrolles. **Traiter la dépréciation de soi, Le syndrome de l'imposteur**, Kevin Chassangre et Stacey Callahan, 24 €, éd. Dunod. **Guide de l'auto-coaching pour les femmes**, Chine Lanzmann, 22 €, 16,99 € l'ePub, éd. Pearson.