



TEST

QUELLE AUTO-SABOTEUSE ÊTES-VOUS ?

VOUS VOUS SENTEZ AU POINT MORT SENTIMENTALEMENT, PROFESSIONNELLEMENT, SOCIALEMENT ? CE TEST VA VOUS PROUVER QUE VOUS ÊTES EXCEPTIONNELLE ! EXPLICATIONS QUASI SCIENTIFIQUES DU D' AGA À L'APPUI.

PAR ALIX GIROD DE L'AIN
ILLUSTRATION MARC-ANTOINE COULON

Vous venez de fêter vos sept ans de célibat et ça n'a rien d'un choix ?

Au boulot, vous vous sentez aussi utile que le ficus qui orne l'accueil ? Vos amis vous surnomment « Loulou qui se loupe » ? Si les symptômes peuvent être différents, le mal est souvent le même : vous êtes de celles qui, consciemment ou pas, s'autofusillent à longueur de temps. La coach Bénédicte Ann vient de consacrer un livre à ce phénomène, qui, semble-t-il, prend de l'ampleur : « Arrêtez de vous saboter, vous êtes exceptionnel » – c'est la seconde partie du titre qui est super chouette. Si on arrive à se convaincre de n'être qu'une pauvre bouse, pourquoi ne pourrait-on pas se persuader d'être une fée de lumière ? Voici le diagnostic pour savoir dans quel(s) domaine(s) vous avez besoin d'aide. Et l'ordonnance pour regonfler votre estime de soi, car passer d'un ego de la taille d'un raisin de Corinthe à un ego de la taille d'un melon géant, avouez que c'est tentant.

Pour chaque question, cochez la ou les réponses dans lesquelles vous vous reconnaissez : le cumul des catégories d'auto-saboteuse étant légal, plusieurs réponses sont possibles pour la même question. Attention : si aucune réponse ne vous convient, zappez et passez à la question suivante.

On vous présente un homme dont la tête vous dit quelque chose, mais...

- ▲ Vous ne reconnaissez pas Jean-Patrick Boudrac, le CEO du holding dans lequel vous travaillez.
- Vous ne reconnaissez pas Jean-Patrick Boudrac, le chef étoilé vu trois cents fois à la télé.
- Vous ne reconnaissez pas Jean-Patrick Boudrac, avec qui vous couchâtes pourtant à deux reprises en 2006.

Qu'est-ce qui vous fait fuir ?

- Les gens qui vous montrent des photos de leur chat trop mignon. Vous n'aimez pas les chats. Même mignons.
- Les soirées de couples trop mignons. Vous n'aimez pas les couples. Surtout mignons.
- ▲ Les collègues qui vous montrent des photos de leur bébé. Vous n'aimez pas les collègues. Leurs gosses sont jamais mignons.

La dernière fois que vous avez lancé un joyeux « Dans ton cul ! », c'était en réponse à qui et à quoi ?

- ▲ À votre N + 3, qui vous demandait où était le dossier Chapoutin.
- À votre target, qui vous demandait où vous aviez envie de passer la soirée.
- À votre sœur, qui vous demandait où était passé le cachemire qu'elle vous avait prêté.

L'autre jour, à qui avez-vous lancé : « Si ça colle entre nous, vous serez mon vingt-cinquième » ?

- Au blind date que votre sœur vous avait présenté.
- Au contrôleur des impôts, qui vous avait signifié un redressement fiscal.
- ▲ À un futur employeur.

La chose que vous remettez volontiers au lendemain ?

- Répondre à vos mails et textos persos.
- Perdre 3 kilos avant le maillot (ou pendant ou après, d'ailleurs).
- ▲ Prendre rendez-vous pour votre évaluation annuelle.

Qu'avez-vous raté le plus magistralement récemment ?

- ▲ Une présentation PowerPoint : vous ne savez pas pourquoi, au lieu du budget prévisionnel, ce sont vos vacances à Cancun qui se sont affichées.
- Un sauté de veau. Pour une fois que vous faisiez un dîner ! Mais vous aviez prévenu tout le monde que ce serait dégueulasse.
- Un trait d'eye-liner avant un rendez-vous Tinder : vous ressembliez à un chanteur de heavy metal bourré.

Vous consommez de façon compulsive...

- ▲ Des fraises Tagada, surtout au bureau.
- Des clopes, surtout quand vous avez un rencard.
- Du chablis, surtout en soirée.

Qu'y a-t-il d'exceptionnel en vous ?

- Votre manque de bol avec les mecs : vous tombez toujours sur des psychopathes.
- ▲ Votre manque de bol au boulot : vous travaillez toujours avec des névrosés.
- Votre manque de filtres : vous dites toujours aux psychopathes et aux névrosés ce que vous pensez d'eux.



PLUS DE 4 ● VOUS ÊTES UNE AUTO-SABOTEUSE AMOUREUSE

Diagnostic. Mauvais choix du conjoint, actes manqués dès que ça pourrait marcher, adultères inutiles... votre vie sentimentale est un carnage. Bravo, vous êtes exceptionnelle ! Parce que c'est bien ça que vous voulez, n'est-ce pas ?

Ordonnance. Dans votre cas, Bénédicte Ann préconise de vous interroger sur la peur de vous engager et sur vos conflits de loyauté (votre mère était malheureuse en amour, vous n'avez pas le droit de réussir, etc.). Le D' Aga vous donnera simplement ce conseil issu de sa propre expérience : emmerder son conjoint est, à terme, beaucoup plus marrant que se gâcher soi-même la vie !

PLUS DE 4 ▲ VOUS ÊTES UNE AUTO-SABOTEUSE PROFESSIONNELLE

Diagnostic. Vous, c'est au boulot que vous kiffez les hara-kiris. Avec une maestria qui force le respect. Carrière à l'arrêt, collègues exaspérés de vos procrastinations, impression de ne pas être à la hauteur... Et la dureté du contexte social n'explique pas tout. Chapeau !

Ordonnance. Bénédicte Ann explique très bien que l'auto-sabotage prend toujours racine dans le passé. Par exemple, procrastiner, c'est chercher une punition, comme quand on était enfant. Au contraire, être passif et sans ambition, c'est avoir peur de prendre des coups. La coach propose donc une série d'exercices pour briser ces schémas d'auto-immolation, mais sortir d'une névrose dans laquelle on finit par ressentir un certain confort peut prendre du temps. Dans l'urgence, le D' Aga vous offre une autre option. Partant du principe que les gens capables, le même jour, de fusiller une photocopieuse, de traiter leur patron de couillon et de jeter à la poubelle le chèque d'un client sont rares, elle vous suggère cette reconversion : devenir clown de bureau, un métier réservé aux personnalités exceptionnelles.

PLUS DE 4 ■ VOUS ÊTES UNE AUTO-SABOTEUSE SOCIALE

Diagnostic. Vous êtes insortable ! Vous ne reconnaissez jamais personne, vous rendez une invitation sur douze, vous lisez vos textos à table, vous picolez un camion-citerne de mojito en deux heures, vous vous sentez investie d'une mission divine, celle de dire leurs quatre vérités aux cons... Exceptionnelle, vraiment !

Ordonnance. Vous avez raison sur un point : vous êtes en effet investie d'une mission divine. Mais pas celle que vous croyez. Pour Bénédicte Ann, les auto-saboteurs sont indispensables à la société : en se sacrifiant symboliquement, ils permettent aux autres d'exister et de s'épanouir. Mais si, d'aventure, vous en avez marre de jouer les sainte Blandine, et avant d'apprendre par cœur des passages entiers du livre de Bénédicte Ann, essayez donc ce truc du D' Aga, qui, dans sa prime jeunesse, est passée par la case « lettre d'excuses type toujours prête dans l'ordinateur » : acoquinez-vous avec quelqu'un de pire que vous. Copain, copine, conjoint... ne sortez plus qu'en binôme avec un paratonnerre efficace. C'est une femme dont le mari a dit un jour à une star « Mais on s'en fout de ce que les acteurs pensent de la politique ! Vous ne pourriez pas faire votre métier et nous réciter un poème ? » qui vous l'assure.

AUCUN TOTAL DE PLUS DE 4

Vous n'êtes pas vraiment auto-saboteuse (si vous avez eu 0 point, sans doute êtes-vous un homme, d'ailleurs), mais juste une fille qui se rate parfois, comme tout le monde. Pas de quoi sortir du lot, c'est sûr. Un conseil : inspirez-vous des trois catégories qui précèdent si vous voulez devenir, vous aussi, un être exceptionnel. ■

À lire : « ARRÊTEZ DE VOUS SABOTER, VOUS ÊTES EXCEPTIONNEL », de Bénédicte Ann (éd. Eyrolles).

