

## Un peu d'inspiration ? Quelques articles psycho-sexo

### Auto-sabotage, mon amour

Vous est-il déjà arrivé de vouloir faire quelque chose, mais de faire tout le contraire sans trop savoir pourquoi ? Ou de ressentir la désagréable et frustrante sensation d'être dans un cercle vicieux, malgré toutes vos tentatives pour en sortir ? Vous avez peut-être mis le doigt sur ce qu'on appelle l'auto-sabotage. Il peut prendre diverses formes, et se retrouver dans tous les domaines de la vie : amour, relations, travail, projets personnels, ... Quoi, me saboter ? Moi ? N'importe quoi ! Et pourtant, personne n'est épargné ! Watzlawick écrivait même que nous ne serions pas grand-chose sans notre malheur, car « nous en avons salement besoin ». Voici donc quelques pistes de réflexion sur tous ces petits (et moins petits) comportements que nous adoptons parfois.

#### Le ... quoi ?

« Se tirer une balle dans le pied », « se mettre des bâtons dans les roues », « je sais que je n'aurai pas dû, mais... », ... Des expressions que l'on connaît tous, sans toujours savoir ce qui peut se cacher derrière. Pourtant, « l'auto-sabotage » concerne chacun de nous, à un moment ou un autre : fumer encore une dernière cigarette alors que, c'est décidé, on arrête ! ; céder à l'éclair au chocolat qui nous fait de l'œil malgré les 5 kg qu'on peine à perdre ; ... Lorsque ces actes sont ponctuels et sans conséquences graves, aucune raison de s'affoler. En revanche, lorsqu'ils sont plus **habituels** et qu'ils ont un **impact négatif** sur le cours de votre vie, c'est le moment de faire un arrêt sur image.

Se saboter, c'est **agir d'une façon qui empêche de faire ce que l'on souhaite** ou d'avoir ce dont on a besoin. Ce sont des attitudes répétitives qui se retournent contre nous en parasitant nos capacités à être, faire, aimer, penser. Cela peut passer par **un acte** (refuser une promotion qu'on espérait), ou juste **une pensée** (« je ne suis pas assez intelligent pour y arriver »). On n'a **pas forcément conscience** de se saboter : parfois c'est là depuis longtemps (automatisme) ; parfois on se rend compte de ce qui se trame mais on ne parvient pas à descendre du manège. Il faut dire que le raisonnement qui s'empare de nous dans ces moments-là est très bien ficelé : habile, pertinent, logique. Il appuie précisément là où il faut pour nous amener à faire ce que nous ne voulons pas faire.

Au départ, ces comportements visent pourtant à nous préserver en cherchant à satisfaire un besoin. Alors pourquoi parler de sabotage ? Parce que ces **mécanismes de défense** se mettent en place dans un contexte particulier (événement stressant, situation de crise, ...). Nos croyances et nos craintes restent les mêmes tandis que la situation évolue, et les solutions trouvées à un moment donné ne sont plus adaptées. A l'arrivée, ces protections finissent par **emprisonner** et engendrer de la souffrance.

#### Quelques exemples d'auto-sabotage

\* **Procrastiner**, c'est-à-dire toujours repousser à plus tard ce que l'on doit faire ou passer son temps à tout faire sauf ce qui est urgent, est une forme répandue d'auto-sabotage.

\* Dans le **domaine professionnel**, on peut se saboter en se faisant détester des collègues, ou en sortant toute la nuit au lieu de plancher sur un projet important, car le succès nous effraye. Les fans de Grey's Anatomy se souviendront de l'épisode où une étudiante atterrit à l'hôpital pour une brûlure (« volontaire ») la veille de sa 5<sup>e</sup> tentative pour réussir l'examen du

barreau. D'autres encore peuvent ruiner leurs chances de faire une grande carrière par souci de ne pas complexer un frère ou père qui fut moins brillant.

\* De nombreux exemples se retrouvent également **du côté du couple**. Pensez par exemple à cette femme qui ne parvient pas à «tomber sur un mec libre et gentil», et qui collectionne les histoires impossibles : homme marié, violent, infidèle, trop éloigné, ... Tout ce qu'il faut pour nourrir la croyance de cette femme qu'elle n'est pas digne d'être aimée, et lui éviter ainsi de le vérifier dans un engagement amoureux. Son raisonnement (inconscient ou non) pourrait être: «je ne m'aime pas, donc quelqu'un qui m'aime est bizarre, je ne peux donc pas l'aimer. En fin de compte, je ne peux aimer que quelqu'un qui ne m'aime pas». Certains psychologues ont également développé l'idée selon laquelle le choix de nos partenaires ne se fait pas par hasard. Ces derniers nous «aideraient» en effet à maintenir une certaine image que nous avons de nous-mêmes (mais il ne s'agit pas toujours de sabotage !).

\* D'autres exemples : se consacrer à sa carrière par peur d'être aimé ; ne rien tenter par peur de tout rater ; manger de façon déraisonnable en pleine période de rééquilibrage alimentaire, car on craint de ne pas assumer tous ces «je me sentirai mieux, j'aurai plus confiance en moi, je pourrai enfin être moi-même, ...» ; s'entourer d'amis sympas et fidèles mais refuser de compter sur eux car on est persuadé de ne pas être «aimable» ; se fixer constamment des objectifs inaccessibles pour se prouver qu'on est incapable de faire quoi que ce soit et que nos parents avaient raison, ...

### **Difficile de s'en défaire : pourquoi ?**

Si nos sabotages sont si **tenaces**, c'est parce qu'on est seul Maître à bord mais pas tout à fait quand même. En coulisse, ce sont en effet des **motivations inconscientes**, des **croyances familiales** et des **loyautés invisibles** qui opèrent. Par exemple, cette personne à qui l'on demande si elle est heureuse et qui ne sait pas quoi répondre. Elle se sent plutôt bien, mais il y a toujours une petite chose qui fait qu'elle n'arrive pas à se sentir pleinement épanouie. Peut-être qu'au fond, cette personne ne s'autorise pas à être heureuse parce que, pour elle, cela signifierait tirer un trait définitif sur ses blessures d'enfant. Ou peut-être encore qu'elle pense ne pas avoir droit au bonheur, étant donné tous les problèmes que rencontrent les autres membres de sa famille.

Une autre explication est que, contrairement à ce que l'on croit souvent, les comportements d'auto-sabotage ne viennent pas de nulle part : ils sont **fonctionnels**, c'est-à-dire qu'ils nous servent à quelque chose. Cette idée peut être rapprochée de celle de «**bénéfice caché**» : quelqu'un qui se trouve dans une situation défavorable peut en retirer un certain gain, conscient ou inconscient. Si la situation défavorable disparaît, ce gain, qui lui est rattaché, est alors perdu. Imaginons quelqu'un qui va d'échec en échec. Il le vit mal et se confie à ses proches. Il souhaite sincèrement s'en sortir, mais quelque part, cette situation difficile lui apporte aussi quelque chose de positif : «grâce» à ses malheurs, son entourage est présent pour lui, l'écoute, le console et l'encourage, lui reconnaissant ainsi un statut de victime. L'attention et l'affection que la personne reçoit de son entourage peuvent alors devenir, sans qu'elle s'en rende compte, plus importantes que le fait de vouloir se sortir de l'impasse. Dans cette optique, si cette personne se portait mieux, elle ne serait plus une victime aux yeux de son entourage, et leurs relations en seraient nécessairement modifiées.

Si ces comportements se maintiennent malgré nos tentatives pour les éradiquer, c'est aussi parce que **le changement a un coût**. Pour Watzlawick, qui a écrit sur la résistance au changement, «même quand le but est particulièrement sublime, le fait de l'atteindre recèle en soi un danger (...) : le désenchantement qui résulte de la réussite». Autrement dit : le

succès s'entretient, il implique de garder le même comportement, et c'est une lourde tâche. En revanche, la défaite est créatrice, elle invite à essayer des choses nouvelles. Il est ainsi parfois **moins difficile d'échouer que de réussir**, et cela même si l'on souhaite réellement le succès et que l'on pense tout faire pour que ça fonctionne.

Une fois que l'on a compris que **nos sabotages répondent à un besoin**, on pense souvent à tort que modifier notre comportement c'est renoncer à satisfaire ce besoin, et que cela va nous rendre vulnérable. En réalité, il s'agit avant tout de **vérifier s'il est toujours nécessaire** de satisfaire ce besoin. En effet, en sabotant nos projets nous nous protégeons, **en évitant** de nous confronter à ce qui nous menace. C'est une bonne chose, sauf que ! Eviter d'office un danger nous empêche aussi de nous rendre compte qu'il peut **avoir cessé d'exister**. Ainsi, on garde les mêmes pensées, les mêmes façons de se défendre, alors que la menace initiale a peut-être disparu depuis. Par ailleurs, ignorer que le danger n'existe plus peut nous conduire à le re-crée. Le concept de prophétie auto-réalisatrice suggère par exemple qu'une idée suffisamment alimentée peut finir par produire sa propre réalité. Au final, pour s'en sortir, il faudra donc aborder la situation sous un angle nouveau : il s'agit d'un véritable **travail de recadrage**, dont le but sera de trouver une autre façon, plus équilibrée, de satisfaire notre besoin.

### *Vous vous sentez concerné ? Quelques pistes*

Si après la lecture de ce qui précède vous pensez vous saboter, pas de panique ! «Auto-sabotage» est un terme dramatico-barbare qui désigne des **tendances communes à tout le monde**. Vous connaissez des gens sans aucun problème, vous ? On est d'accord. On peut se demander s'il est possible de **prévenir** les conduites d'auto-sabotage. Malheureusement, si l'on ignore quelle fonction est remplie par nos comportements, il est difficile d'anticiper quoi que ce soit. En revanche, **faire un petit bilan de temps en temps**, réfléchir à soi et à **l'adéquation** entre ce que l'on souhaite et ce que l'on vit, peut nous aider à toucher du doigt d'éventuels comportements d'auto-sabotage.

Par ailleurs, les avantages cachés sont souvent difficiles à évaluer soi-même. C'est pourquoi, en cas de doute, il ne faut pas hésiter à en discuter. Collègues, amis et famille sont autant de regards différents susceptibles d'apporter **un autre éclairage** à vos questionnements, et de vous sortir des justifications trompeuses ou d'une paranoïa auto-accusatrice («Comment tu vois ce que je vis en ce moment ?» «Qu'est-ce que tu penses, toi, de... ?»). Car il est ardu d'être objectif lorsqu'il s'agit de soi...

Si vous vous rendez compte que vos comportements sont de **réels obstacles à votre bien-être**, ne tombez pas dans le piège de croire qu'il suffit d'en avoir conscience pour que ces mécanismes disparaissent. Et surtout, attention à cette phrase assassine, brandie comme un leitmotiv miracle : «Si tu veux, tu peux. Ce n'est qu'une question de volonté.» ! Oui, nous «faisons nous-mêmes notre malheur». Mais la volonté n'est de loin pas la seule donnée qui entre en ligne de compte. Ces actes, ces pensées, sont autant de petits bouts de notre être ; ils s'inscrivent dans notre histoire personnelle. Nos comportements d'auto-sabotage ont tissé **des liens avec d'autres parties de nous**, et tenter directement de les supprimer risque d'avoir un impact sur d'autres domaines de notre vie. Par exemple : quelqu'un qui s'empêche de réussir car il n'a pas confiance en lui décide de changer radicalement et de foncer sur toutes les opportunités qui se présentent à lui. Il commence à s'apprécier et s'autorise à penser qu'il peut réussir. Mais, petit à petit, il pourrait par exemple s'apercevoir qu'il n'assume pas ce «nouveau lui» car il ne correspond plus à l'image que ses proches avaient de lui. Ses relations, ou sa démarche personnelle, pourraient alors être mises en péril.

Chaque personne a mis en place **ses propres mécanismes de défense** en fonction de ses besoins particuliers, il n'existe donc **pas de solution générique** : le processus de changement est propre à chacun. Cela peut prendre du temps, et ça n'est pas facile (cela se saurait). Mais vous n'êtes pas obligé d'être seul dans cette démarche : vous pouvez **trouver de l'aide auprès d'un psychologue**. Il vous accompagnera dans un cheminement qui vous permettra de **briser le cercle vicieux** dans lequel vous êtes enfermé. Vous discuterez ensemble afin de mettre en lumière quels comportements vous posent un problème, mais aussi ce qu'ils vous apportent et qui vous maintient dans cette spirale infernale. Petit à petit, vous parviendrez à les **remplacer par d'autres comportements** qui seront aussi source de bénéfices, mais qui seront **moins coûteux** pour vous.

### *Et rappelez-vous que...*

Derrière les actes et les pensées qui nous entravent, il y a **un vrai message à écouter**. L'auto-sabotage est une question complexe qui nécessite une véritable introspection, beaucoup de patience et de persévérance. Mais surtout, de la bienveillance et de l'**indulgence envers soi**, car le but initial était de se protéger de choses qui nous menaçaient. Trop souvent, lorsqu'on réalise notre part de responsabilité dans nos échecs on culpabilise, on a honte. Acceptons plutôt nos fragilités comme nos forces, et prenons soin de nous : **chacune de nos (non) actions a un sens. Vous seul savez ce qui est bon pour vous**, et d'une façon ou d'une autre ce que vous êtes amené à faire, à être, va vous permettre d'avancer. Et puis, maintenant que vous savez que ces comportements ne viennent pas vraiment de nulle part, la bonne nouvelle c'est que vous avez le pouvoir de changer les choses !

### *Pour en savoir plus*

- Paul Watzlawick, *Faites vous-même votre malheur*
- Ronald Laing, *Nœuds*
- Eddie Selby, *Who Needs Enemies When You've Got Yourself?* (psychologytoday.com)