



DES OUTILS POUR L'AUTONOMIE

L'AUTO-SABOTAGE

«N'ATTENDS PAS QUE LES ÉVÉNEMENTS ARRIVENT COMME TU LE
SOUHAITES; DÉCIDE DE VOULOIR CE QUI ARRIVE ET TU SERAS
HEUREUX. »

ÉPICTÈTE



Le Regroupement
des Auberges du cœur du Québec



EN PARTENARIAT AVEC

**Secrétariat
à la jeunesse**

Québec 

L'AUTO-SABOTAGE

Objectifs

- Informer les jeunes sur ce que c'est l'auto-sabotage;
- Faire prendre conscience aux jeunes des mécanismes de défense qui sont présents lors des actes d'auto-sabotage;
- Amener les jeunes à trouver des outils adaptés pour déjouer les pièges de l'auto-sabotage et mobiliser leurs propres ressources.

Temps

Présentation de l'atelier et brise-glace	10 minutes
Activité 1 : Les sources qui mènent à l'auto-sabotage	20 minutes
Activité 2 : Les 4 types d'auto-sabotage	20 minutes
Conclusion	5 minutes
Évaluation	5 minutes

Astuces pour l'animation

Mentionnez les règles d'or au groupe (tel que le respect entre les participant.e.s; la confidentialité; le non-jugement; les participant.e.s s'égalent tous et toutes, etc.).

Matériel requis

- Crayons, papiers et cartons.

Déroulement

Présentation de l'atelier

Présentez l'atelier et les objectifs de la rencontre. Expliquez les règles d'or au groupe.

Brise-glace

3 propositions :

1. Demandez aux jeunes c'est quoi pour eux l'auto-sabotage.
2. Présentez une vidéo humoristique (convient plus aux jeunes ados) qui explique ce que c'est l'auto-sabotage et ensuite demandez-leur s'ils se sentent interpellés, s'ils ont déjà vécu des situations semblables.
Et tout le monde s'en fout #64 - L'auto-sabotage : 4 min 57
www.youtube.com/watch?v=P2M3YRn7-0k
3. Lisez la mise en situation (pour jeunes adultes) (annexe 1) aux jeunes et demandez-leur ensuite ce qu'ils en pensent; qu'est-ce qu'il se passe à leur avis?

Activité 1 : Les sources qui mènent à l'auto-sabotage

Distribuez les mises en situation (annexe 2) et demandez aux jeunes de les associer aux causes possibles de l'auto-sabotage.

Ensuite, demandez-leur d'expliquer les raisons de leur association de leur mise en situation avec la source.

Terminez cette première activité en expliquant les mécanismes de défense (annexe 3) et n'hésitez pas à leur rappeler que c'est normal d'agir ainsi et que c'est un moyen adaptatif à une situation, ça répond à leurs peurs du moment.

Activité 2 : Les 4 types d'auto-sabotage

Présentez les 4 types d'auto-sabotage (annexe 4) aux jeunes.

Ensuite, formez des équipes et demandez aux jeunes de donner un exemple (réel ou imaginé) pour chaque type.

Vous pouvez écrire les 4 thèmes d'auto-sabotage sur un carton, les afficher sur les murs comme des stations que les jeunes auront à visiter afin de créer une situation pour chaque type.

Astuce : S'assurer qu'il n'y ait pas de jugement ou de caricature dans les exemples et indiquer aux jeunes d'exposer de courts exemples. Donner un temps fixe : pour encadrer le temps.

Terminez en demandant aux équipes de présenter leurs exemples tout en les faisant discuter sur ce qui sera nommé.

Conclusion

Concluez avec une discussion autour des moyens possibles pour éviter l'auto-sabotage. Qu'est-ce qu'ils proposent pour éviter les pièges, leurs moyens, leurs solutions, leurs idées.

Astuce : Reprendre avec eux lors de leurs suivis individuels et travailler des moyens qui sont plus personnels à eux.

Évaluation

Prévoyez un moment pour faire un petit retour sur l'activité et les impacts ressentis par les participant.e.s. Faites l'évaluation de l'activité.

Annexe 1

Mise en situation auto-sabotage (pour l'activité brise-glace):

Arnold est un jeune adulte agent des ventes d'une grande entreprise de télécommunication.


Cela fait quelques semaines qu'Arnold veut présenter Hugo, son copain, à ses parents. Il se décide finalement à inviter ses parents à souper chez lui. Rendez-vous pris dans une semaine. Super ! C'est bien, mais c'est certain que c'est stressant... Puis, ses parents n'ont jamais aimé personne qui leur ait été présenté. Puis, il y a Hugo aussi, peut-être trouvera-t-il cela trop stressant... Peut-être réalisera-t-il qu'il n'est pas si spécial... Enfin, il faudra que ce souper soit parfait !

Arnold se lance dans la préparation du souper. Travaille toute la journée, puis dès le retour à sa maison, se plonge dans la cuisine. Cuisine plusieurs petites bouchées, des plats extravagants, ne restera plus qu'à réchauffer le soir venu. Un horaire bien chargé, si occupé, qu'il oublie d'en aviser Hugo ! Bon... C'est vrai qu'au départ, ce n'était surtout pas le bon moment. C'est toujours plus gagnant d'en parler à un autre moment on dirait. M'enfin... Il n'est jamais occupé les soirées, ces jours-ci, de toute manière. Autant lui dire dernière minute, il sera moins stressé. Oui, c'est bien ça !

C'est la veille du jour J. Arnold bois une petite coupe de rouge pour se détendre en terminant les derniers préparatifs. Puis en boit quelques-unes. Puis oublie la cuisson d'un plat, brûle la crème du dessert. C'est trop tard, il se lèvera plus tôt demain matin pour rattraper le tout. Ne peut que se coucher désormais, il est ivre. S'endort, tout habillé, dans son lit, loin de se douter qu'il a oublié son réveil-matin.

Annexe 2

Causes possibles de l'autosabotage



Croyances limitantes avec un syndrome de l'imposteur qui font que la personne pense qu'elle ne mérite pas le succès, l'amour ...

J'ai enfin eu un contrat à la télévision après plusieurs essais. Malgré le fait que je suis super heureuse, je vais me désister, car je sais que ce n'est pas vraiment ma place.

Ma mère n'est pas tombée enceinte de moi volontairement. Elle a donc raison de ne pas m'aimer. Je vais donc lui prouver que je ne mérite pas son amour en lui manquant de respect et en l'ignorant régulièrement.

Manque d'estime

Ma blonde est vraiment trop bien pour moi. Je vais donc la laisser avant qu'elle se tanne d'être avec moi, car c'est évident que cela va arriver. Elle vaut tellement plus que moi.

J'ai remporté un prix au travail, mais je vais le donner à un autre, car je ne suis pas celui qui aurait dû le remporter. Je suis tellement ordinaire comme personne, je ne le mérite pas.

Objectifs imposés par les autres

Je sais que pour poursuivre mon séjour à l'auberge je dois faire de la recherche d'emploi, mais honnêtement je n'en ai pas du tout envie. Je dis donc aux inters que je fais de la recherche pendant la journée, alors que ce n'est pas vraiment le cas.

Ma mère me dit que pour réussir dans la vie il faut avoir un diplôme universitaire. Je me suis donc inscrite, mais je ne vais pas à mes cours.

Peur de ne pas être à la hauteur des attentes des autres

Si je ne réussis pas au hockey, mon père va être tellement déçu d'avoir eu un fils comme moi. Je m'entraîne tellement pour atteindre l'objectif, que j'ai fini par me blesser. Je n'ai pas voulu écouter le coach qui me disait que je devais prendre un peu de repos afin d'éviter une blessure.

J'ai commencé à consommer et je sais que je suis en train de perdre le contrôle de ma consommation. Je ne veux absolument pas que ma mère le sache, car je sais qu'elle aurait honte de moi. C'est pour cette raison que je préfère ne pas aller consulter, même si je sais que j'en ai besoin.

Conflit interne

Je sais que je n'ai pas d'argent actuellement et je devrais faire une demande d'aide sociale. Cependant, c'est totalement contre mes principes d'avoir à demander de l'aide de dernier recours. J'aime mieux rester sans argent que d'être sur l'aide sociale.

Je suis à la recherche d'un logement, mais je ne vais pas me contenter d'une chambre même si je sais que mon budget ne me permet pas plus grand. J'aimerais mieux me retrouver dans la rue.

La peur de l'échec, du changement, de sortir de sa zone de confort

J'ai commencé un cours de mécanique, mais j'ai décidé de ne pas le terminer. De toute façon, je ne vais jamais réussir. Ça ne sert à rien d'étudier des heures si je sais que je ne vais jamais réussir.

Demain je passe une entrevue pour un nouvel emploi, mais je sais qu'il n'y pas réellement de chance que j'obtienne l'emploi. Pourquoi est-ce que je me préparerais pour cette entrevue? Ça ne sert à rien.

Annexe 3

L'auto-sabotage est un mécanisme de défense

Mais qu'est-ce qu'un mécanisme de défense? Une idée? Des exemples?

Simplement, les mécanismes de défense s'activent lorsqu'on se sent menacé. On est alors poussé à fuir, à éviter la situation ou à ne pas la reconnaître (ce qu'on appelle le déni). La menace n'est pas forcément physique; elle peut être psychologique et survenir dans des environnements de stress, où on se met à douter de nos capacités.

Les mécanismes de défense sont en fait une stratégie psychologique, une façon de se protéger, de préserver notre ego, et de réduire les tensions, notamment l'anxiété. L'auto-sabotage est un mécanisme de défense, donc une stratégie, puisqu'il nous permet de ne pas aller jusqu'au bout, de ne pas affronter la « menace », et, finalement, de ne pas échouer. Et c'est tout à fait normal. Nous utilisons tous et toutes ces mécanismes inconsciemment afin de nous préserver des pensées ou des sentiments négatifs. On peut même utiliser les mécanismes de façon quotidienne, presque banale. Ils ne sont pas mauvais en soi; ils sont même bénéfiques puisqu'ils nous aident à nous adapter aux situations difficiles, et à tolérer ce qui nous semble intolérable. Par contre, c'est lorsqu'ils nous coupent de la réalité ou interfèrent dans notre bon fonctionnement, ou dans nos relations (amoureuses, notamment), que les mécanismes de défense peuvent devenir nuisibles. Ils pourraient être alors répétitifs, inadéquats ou même compulsifs.

Chaque personne met en place ses propres mécanismes de défense en fonction de son histoire et de ses besoins particuliers. Soyez attentifs à ce qui peut se passer dans vos relations amoureuses, votre vie professionnelle ou vos projets personnels : à ces histoires insatisfaisantes qui se répètent en boucle malgré votre bonne volonté, à cet éternel projet que vous reportez sans cesse à plus tard, à cette petite voix intérieure qui trouve mille et une raisons de ne pas faire ce que vous avez décidé...

Bien sûr, il ne suffit pas d'avoir conscience du problème pour le faire disparaître, mais réaliser ce qui se passe, c'est déjà faire une bonne partie du chemin. Il vous faudra ensuite aborder votre situation sous un angle nouveau afin de comprendre le message qui se cache

derrière vos comportements, car sans comprendre la fonction de ces actes et de ces pensées, la tendance à l'auto-sabotage finira par réapparaître.

Une telle démarche peut être difficile à réaliser seul. N'hésitez pas à vous faire accompagner. Votre intervenant.e de suivi peut par exemple vous aider à aller plus loin dans vos questionnements en regardant avec vous ce qui maintient votre situation et à construire un meilleur équilibre. Mais le plus important est de ne pas vous en vouloir et d'être patient.es et indulgent.es envers vous-mêmes.

Référence : (à demander à Joëlle)

Annexe 4

Qu'est-ce que l'auto-sabotage ? 4 types d'auto-sabotage

Une manière de s'interdire de réussir sa vie par un mécanisme inconscient en adoptant le masque d'arguments rationnels.

Qu'est-ce que l'auto-sabotage ? 4 types d'auto-sabotage

L'auto-saboteur joue principalement sur le registre des doutes, des peurs et de la culpabilisation liée avec le syndrome de l'imposteur.

Jean a un rendez-vous galant avec une fille qu'il aime beaucoup, mais il se sent mal mal à l'aise, et finalement ne prend pas le soin de s'habiller correctement (il sabote son RDV galant pensant ne pas être assez bien pour elle).

Maria a commencé un nouveau projet prometteur pour sa carrière professionnelle, mais elle sort beaucoup avec ses amies ce qui pénalise gravement l'avancement de son projet (elle sabote sa réussite potentielle pensant ne pas mériter ce succès).

Il arrive très souvent que nous soyons emportés par ce type de mécanisme inconscient d'auto-sabotage. Parfois, les circonstances ne sont effectivement pas favorables. Pourtant, dans la majorité des cas, le principal obstacle est la personne elle-même qui, par peur de changements futurs, est la proie de l'auto-sabotage.

Qu'est-ce que l'auto-sabotage ?

Au seuil d'atteindre la réalisation de leur projet, ces personnes vont se mettre en échec par des comportements ou actions dont ils ne sont pas conscients.

L'auto-sabotage et tous les comportements qui y sont reliés sont des actes inconscients apparaissant dans des moments de grands changements dans la vie des individus, peu importe leur nature. Ces comportements ont tendance à gêner l'accomplissement des objectifs ou buts via des automanipulations inconscientes.

D'où vient l'auto-sabotage ?

Il y a de nombreuses causes possibles, qu'il faut connaître pour les éviter et ainsi éliminer ce comportement. Ces causes peuvent être :

Des croyances limitantes avec un syndrome de l'imposteur qui font que la personne pense qu'elle ne mérite pas le succès, l'amour;

Une faible estime de soi ;

Des objectifs imposés par des tiers ;

La peur de l'échec, du changement, de sortir de sa zone de confort ;

Des conflits internes ;

La peur de ne pas être à la hauteur des attentes des autres.

Toutes ces croyances limitantes qui apparaissent de manière automatique prennent le contrôle sur la personne et ses comportements, interférant dans ses actions et possibilités d'évolution et/ou de succès.

L'auto-sabotage est une manifestation de toutes ces croyances basées sur des peurs qui se sont installées à un moment de leur vie et qui ont abouti à des échecs qui, au fil du temps, ont pris du poids et le pouvoir en elle.

Ces manifestations sont le symptôme de blessures plus profondes appartenant au passé, souvent à l'enfance. Il est important d'en prendre conscience afin de travailler dessus et reprendre confiance en soi et de ne pas avoir peur de se tromper afin d'affronter ce qui doit l'être.

Caractéristiques de l'auto-sabotage

De nombreuses caractéristiques définissent l'auto-sabotage et favoriseront son apparition à certains moments plutôt qu'à d'autres. Une personne qui s'auto-sabote inconsciemment au moment d'affronter certains aspects ou dans certaines circonstances de sa vie ne le fera pas forcément dans d'autres situations.

Ces comportements auto-saboteurs apparaissent souvent dans les situations qui impliquent une grande responsabilité ou un engagement important, ou quand la personne doit prendre une décision importante qui représentera un enjeu personnel pour elle.

Les croyances négatives associées à l'auto-sabotage sont :

Peur intense de se tromper ;

Peur de l'échec ;

Ne pas se sentir à la hauteur ;

Se sentir un usurpateur, un imposteur ;

Attente démesurée de quelque chose afin de ne pas s'y confronter.

Il est bien sûr tout à fait normal que l'on ressente toutes ces sensations lorsqu'on est sur le point de vivre de grands changements ou d'expériences dans sa vie, et nous l'expérimentons d'ailleurs tous de façon plus ou moins intense.

La différence principale entre les personnes qui s'auto-sabotent 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.

Mais ce qui caractérise l'auto-sabotage 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 et inconscient

et la personne s'en défend souvent en accusant les circonstances extérieures. Ce qui renforce souvent la croyance négative qui s'autoalimente en permanence.

Quels sont les types d'auto-sabotage ?

Il existe quatre types d'auto-sabotage, qui sont classés selon le comportement individuel.

1. Ne pas terminer les choses

Ici, la personne commence de nombreux projets, se lance de nombreux défis, qu'elle décide de terminer à la moitié ou d'abandonner. Habituellement, elle a tendance à dédier beaucoup d'heures de travail et à faire beaucoup d'efforts pour finalement se désister lorsqu'elle est sur le point d'y arriver.

L'explication à ce phénomène est que, 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 futures exigences que l'on pourrait avoir envers elle après ce succès.

Pourtant, en agissant ainsi, la personne ne sera jamais réellement consciente de son potentiel, et dans le même temps se percevra comme quelqu'un de médiocre et d'incompétent.

2. Procrastination

La procrastination est l'habitude de reporter ou retarder les activités que la personne doit absolument faire, en les remplaçant par d'autres, moins significatives, plus simples ou plus attractives.

Cette habitude est l'une des plus communes au sein de la population, et ses raisons d'être sont variées. Ainsi, l'une des raisons peut être que la personne n'aime pas réellement la tâche, ou, et c'est là la raison la plus commune dans le cercle des projets personnels et professionnels, qu'elle ait peur du résultat final.

Ainsi, en ajournant une tâche et en ne mettant pas tous ses efforts et ressources nécessaires à la réalisation, on aura une justification si tout n'est pas comme on le souhaite. Autrement dit, si malgré le temps et l'engagement, on ne parvient pas au résultat voulu, on mettra en avant notre incompétence. Au contraire, si on ne fait pas l'effort, cela nous servira d'excuse face à l'échec.

3. Perfectionnisme

Le perfectionnisme, ou l'excuse idéale pour ne jamais terminer. Sous le bouclier du perfectionnisme, la personne cherche l'excuse parfaite pour ne pas avancer, sans laisser paraître le fait qu'elle ne sache pas réellement si elle veut atteindre ce pour quoi elle travaille.

Il existe deux possibilités sous l'excuse du perfectionnisme. Ou la personne pense que, comme elle ne peut pas directement faire bien les choses, elle ne le fait pas, ou bien elle évite de terminer le projet par le biais de révisions et modifications constantes.

4. Excuses

En plus des raisons citées ci-dessus, la personne peut trouver de nombreuses excuses qui justifient le fait de ne pas faire face aux changements et aux risques possibles. Ces excuses peuvent aller du manque de temps aux ressources économiques, en passant par l'âge, ou d'autres choses encore.

Prendre conscience des mécanismes d'auto-sabotage peut nous permettre de mieux comprendre pourquoi nous faisons cela, et d'attaquer le mal à la racine. Un suivi avec un professionnel de la psychologie peut aussi fortement aider à mettre au clair les situations qui nous bloquent et à nous défaire de l'auto-sabotage, tout en nous encourageant à nous épanouir.

"Ne vous inquiétez pas des échecs, inquiétez-vous des chances que vous manquez quand vous n'essayez même pas", Jack Canfield, auteur américain très célèbre sur ses livres de développement personnel

Référence :

www.psychologue.net/articles/quest-ce-que-lautosabotage#:~:text=L'autosabotage%20et%20tous%20les, via%20des%20auto%20manipulations%20inconscientes



Les jeunes qui y entrent s'en sortent!

4246, rue Jean-Talon Est
Tour Sud, bureau 16
Montréal (Québec) H1S 1J8

Téléphone : 514 523-8559
info@aubergesducoeur.org
aubergesducoeur.org