

## LES STRATEGIES DE SABOTAGE

Les stratégies de sabotage sont des modes de fonctionnement que nous utilisons, le plus souvent inconsciemment, pour saboter notre réussite, nos relations, notre épanouissement personnel, etc.

Elles font partie des pièges de l'égo et font donc partie du Moi construit.

Voici une liste des stratégies de sabotage les plus courantes :

### **La procrastination :**

La personne remet toujours à plus tard, surtout les tâches ennuyeuses ou importantes.

### **Se mettre toujours en retard :**

Cela induit sur nous une image négative sous le regard des autres et sous notre propre regard.

### **Le piège des excuses :**

Ce sont les excuses de tout ordre, que l'on trouve pour justifier notre non-passage à l'acte sur des points importants.

### **Le piège du temps qui passe :**

Ne pas planifier nos activités et tâches ne nous permet pas de réaliser les choses importantes en temps voulu.

### **Passivité, ne rien faire :**

S'empêcher d'agir, de passer à l'action par peur, peur du succès, de l'échec, du regard des autres, être toujours au top : ne rien faire plutôt que risquer mal faire... (la petite voix intérieure). Ou parce que l'on écoute les avis négatifs de notre entourage. Etc.

### **Agitation :**

Poser un maximum d'actions désordonnées en « oubliant » ou repoussant l'important.

### **Dramatiser :**

Nous amplifions, dramatisons une difficulté, de façon à prouver l'impossibilité de passer à l'action importante.

### **Intellectualiser :**

Ce sont les grands discours ; il est plus facile d'en parler ou d'y réfléchir que de passer à l'action.

### **S'incapaciter :**

Fuir la situation en se réfugiant dans la maladie, l'évitement, le sommeil, la fatigue...

### **S'inventer un autre problème :**

Fixer l'attention sur un autre problème, pour détourner l'attention de la situation importante.

