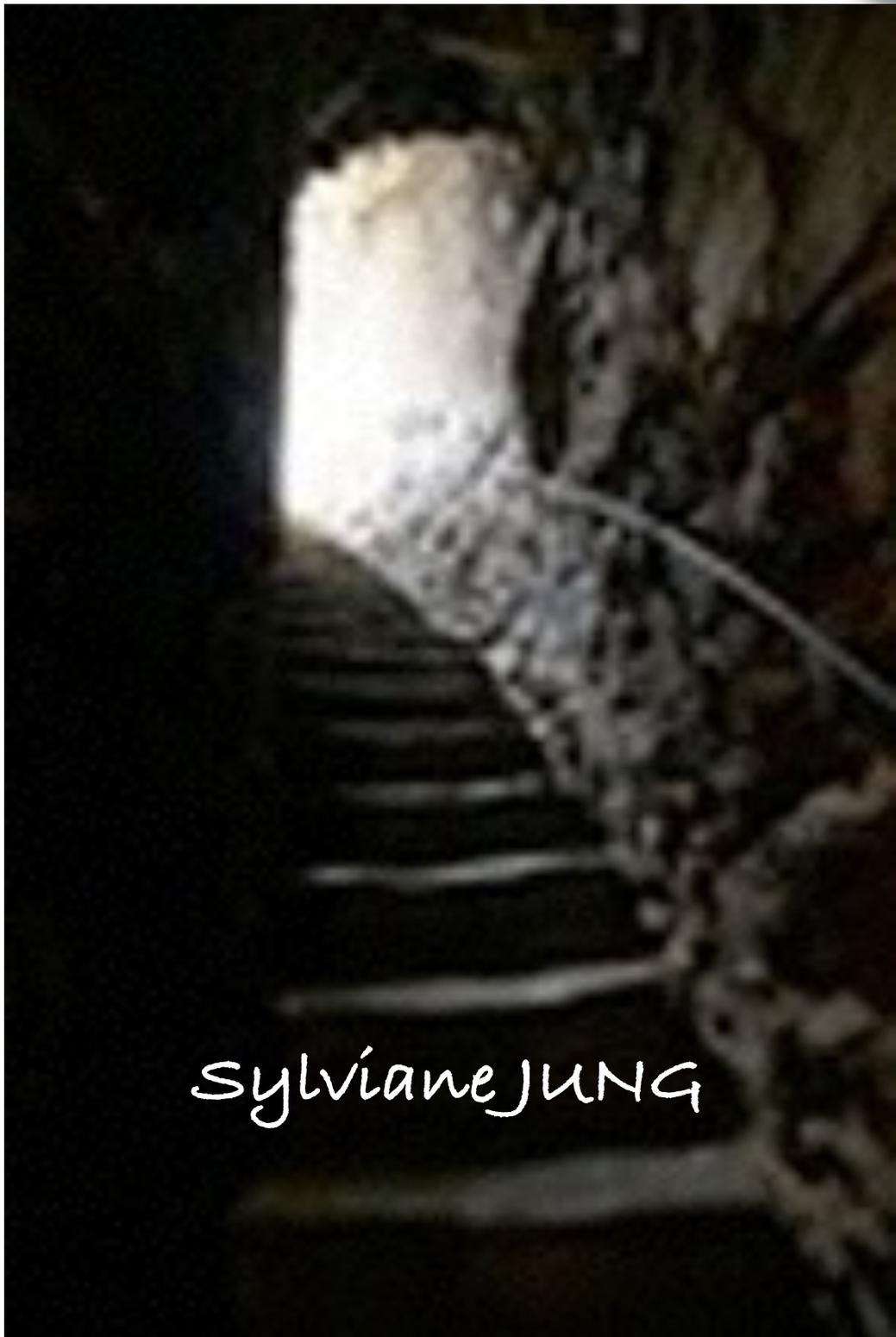


# Découvrez votre Saboteur

et prenez votre envol  
vers le succès



# LE SABOTEUR

## CHAPITRE 1

Vous allez découvrir au cours des prochaines pages, CELUI qui vous empêche de d'atteindre vos objectifs, celui qui vous fait tomber régulièrement dans les mêmes schémas, qui vous empêche de réaliser vos rêves. Celui qui depuis pas mal de temps VOUS EMPOISONNE L'EXISTENCE. J'ai nommé **LE SABOTEUR**.

Chaque être sur terre a un SABOTEUR. C'est lui qui est responsable de vos échecs, et de vos schémas répétitifs. Nous pouvons ignorer que nous avons un trublion dans notre vie et accuser la MALCHANCE ou les AUTRES mais **en réalité nous sommes RESPONSABLES de notre vie**.

**Le SABOTEUR** est la partie de nous-mêmes qui nous "sussurre" :

- \* *tu n'es pas à la hauteur*
- \* *tu n'es pas capable*
- \* *les autres sont mieux que toi*
- \* *tu n'y arriveras pas (jamais)*
- \* *tu es un nul (nulle)*
- \* *tu ne vaux rien*
- \* *tu vas rater*
- \* *tu ne le mérites pas , etc ...*

Attention : Au début le Saboteur voulait nous protéger pour nous éviter de souffrir mais rapidement il A TROP PRIS D'IMPORTANCE ET DE PLACE dans VOTRE VIE.

C'est une partie de vous-même qui sera là jusqu'à la fin de votre vie et c'est pourquoi je dis toujours qu'il **NE FAUT PAS LUTTER avec notre SABOTEUR mais au contraire L'APPRIVOISER et le MAÎTRISER**.

Vous n'allez pas vous coupez la main droite sous prétexte que vous êtes gaucher n'est-ce pas ?

**Le manque d'auto-estime est toujours provoqué par notre SABOTEUR.**

**Si vous pensez que :**

- \* *vous êtes un nul (nulle)*
- \* *que vous ne valez rien*
- \* *que vous allez rater telle ou telle chose*
- \* *et que vous ne méritez pas ceci ou cela*



**Vous allez provoquer des situations c  
que**

- \* *vous êtes un nul (nulle)*
- \* *que vous ne valez rien*
- \* *que vous ratez tout ce que vous entreprenez*
- \* *et que les bonnes choses ne sont pas pour vous*

**En résumé :** Vous n'obtiendrez JAMAIS ce que vous désirez, vous n'atteindrez JAMAIS vos objectifs, vous n'aurez PAS OU PEU de succès et vous serez FRUSTRÉ, AMER, STRESSÉ, FATIGUÉ, DÉSESPÉRE, etc

***car***

**NOUS SOMMES CE QUE NOUS  
PENSONS**

Toute chose, avant d'exister sur le plan physique (matériel) que ce soit un avion, une route ou une robe du soir a d'abord existé sous forme de pensée.

**Avant de construire quoique ce soir sur cette terre, il a d'abord fallu Y PENSER.**

C'est simple et tout le monde comprend que si vous voulez inviter à dîner des amis samedi prochain, vous allez devoir PENSER à tout :

- ★ à ce que vous aller faire comme plats
- ★ aux boissons
- ★ à l'heure à laquelle ils arriveront
- ★ à aller au marché ou supermarché
- ★ etc

Donc, avant toute matérialisation d'un projet **IL FAUT D'ABORD PENSER.**

C'est la raison pour laquelle, il est si important de :

- ❖ **prendre conscience de toutes les pensées** qui nous trottent dans la tête
- ❖ **prendre conscience de nos pensées négatives**
- ❖ **apprendre à les maîtriser en ...**
- ❖ **étant toujours vigilants**

(Lire l'article : <http://sos-stress.com/stress-antidotes1/> )



## CHAPITRE 2

## COMMENT UNE PENSÉE SE TRANSFORME-T-ELLE EN CROYANCE ?

Très simple, je vais vous donner un exemple. Nous allons continuer sur le dîner que vous vous apprêtez à donner samedi prochain. Vous n'êtes pas un fin cordon bleu mais vous ne vous débrouillez pas trop mal. Cependant, fatiguée vous n'avez pas trop bien réussi (selon vous) la recette de coq au vin de maman. Personne ne vous a rien dit mais vous pensez vraiment que ce n'était pas comme d'habitude.

Vous pensez : ***”j’ai raté le dîner, j’ai vraiment été nulle ou les gens n’ont pas aimé mon coq”*** et plus vous y pensez plus cette pensée va **S’ANCRER EN VOUS.**

Comme vous **vous focalisez** sur ce soi-disant dîner raté, **vous donnez de plus en plus de force à cette pensée qui rapidement va devenir la croyance**: ***“ je ne sais pas faire le coq au vin”***. À partir de là, vous ne vous risquerez plus à cuisiner le coq au vin car vos pensées ont engendré une croyance : **“JE NE SAIS PAS FAIRE LE COQ AU VIN, ce n’est pas la peine d’en refaire un sinon il va encore être raté”**.

Donc, en résumé :

**Une croyance =  
une pensée ruminée et ruminée qui est devenue  
pour vous quelque chose de vrai, quelque chose  
dont vous n’allez plus mettre la véracité en doute.**

**AYEZ TOUJOURS À L’ESPRIT QUE**

**la pensée est créatrice**

Tout le monde aujourd'hui connaît **LA LOI D'ATTRACTION**, rendue célèbre par un livre 'LE SECRET) mais que la philosophie bouddhiste (et pas seulement Elle) connaît depuis des millénaires. Je vous propose de vous attarder un peu sur cette méditation bouddhiste.

**Nous sommes ce que nous pensons.  
Tout ce que nous sommes s'élève de nos pensées.  
Avec nos pensées, nous créons le monde.**

Parlez ou agissez avec un esprit impur,  
Et le malheur vous suivra,  
Tout comme la roue de la charrue suit le pas du bœuf.

**Nous sommes ce que nous pensons.  
Tout ce que nous sommes s'élève de nos pensées.  
Avec nos pensées, nous créons le monde.**

Parlez ou agissez avec un esprit pur,  
Et le bonheur vous suivra,  
Comme votre ombre, inébranlable.

**"Regardez comme il m'a maltraité, battu,  
Comme il m'a jeté à terre et volé."  
Vivez avec de telles pensées et vous vivrez dans la haine.**

"Regardez comme il m'a maltraité, battu,  
Comme il m'a jeté à terre et volé."  
**Abandonnez de telles pensées, et vivez dans l'amour.**

**Dans ce monde  
La haine n'apaise jamais la haine.  
Seul l'amour dissipe la haine  
Ceci est la loi,  
Ancienne et immuable**

## CHAPITRE 3

### **Mais qui est le SABOTEUR ?**

**C'est la CROYANCE la plus limitative ou négative que vous avez sur vous-même.**

**C'est lui qui est à l'origine de tous vos échecs, souffrances et de votre auto-sabotage.**

### **D'où vient-il ?**

C'est dans l'enfance qu'il aurait commencé à pointer son nez et, peut-être même pendant la période où nous nous prélassions dans le ventre de maman, puisque, selon le Dr. Claude Imbert, ***“Un grand nombre de problèmes psychologiques, affectifs et somatiques ont leur origine dans la vie intra-utérine”***.

Donc, notre SABOTEUR s'est mis en place souvent très tôt dans notre vie à travers des situations que nous avons vécues et qui nous ont marqués (inconsciemment dans la plupart des cas)

### **Quelques circonstances qui ont peut-être permis qu'il prenne racine dans votre vie :**

- ❖ *Abandonné à la naissance*
- ❖ *Mort d'un parent dans la petite enfance (ou plus tard)*
- ❖ *Né par forceps ou césarienne (pas toujours mais assez souvent)*
- ❖ *Abus sexuels*
- ❖ *Grossesse non désirée*
- ❖ *Tentative d'avortement*
- ❖ *Violences au cours de la gestation*
- ❖ *Mort d'un frère ou d'une soeur dont on avait souhaité la mort*
- ❖ *Brimades en tous genres*
- ❖ *etc.*

*Je vous donne un exemple personnel. Pensionnaire dans un établissement religieux rigide et pas très drôle (nous sommes dans les années 50), une novice qui m'avait prise en grippe (pour une raison inconnue) m'appelait : "**gros lard**" devant toutes mes petites camarades. C'était "**tout à fait charmant**" d'entendre cette charitable bonne âme me dire "**gros lard, ouvre la porte, gros lard fais ceci ou fais cela**".*  
(vous pouvez apprécier le "**gros lard**" sur la photo)

Vous ne serez pas étonnés de savoir que je suis devenue une femme yoyo, ayant mené une guerre contre les kg pendant toute ma vie. Mais quand je vois aujourd'hui les photos de mes jeunes années, et même de mes moins jeunes, je cherche vainement des kg en trop. Merci Soeur Juliette !

Vous, vous avez tout de suite compris d'où venait cette angoisse des kg en trop. Moi, je ne l'ai compris qu'après avoir découvert Oscar (c'est le nom de mon saboteur)

**Si vous voulez développer votre auto-estime**, réussir vos projets, avoir du succès dans la vie et être heureux,

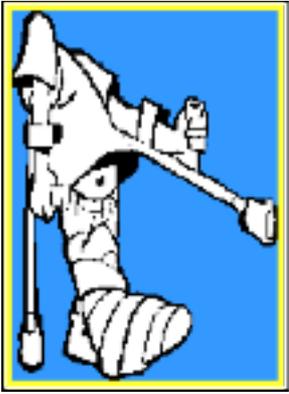
## **DÉCOUVRIR votre SABOTEUR EST VITAL**

Mais avant cela, vous allez apprendre à vous relaxer et aller dans votre espace sacré, vous allez vous ressourcer dans votre sanctuaire.

**Installez-vous confortablement et mettez en route le podcast intitulé :**

**LA MÉDITATION DU SANCTUAIRE**

**CHAPITRE 4**



## Qu'est-ce que l'ESTIME DE SOI ?

Selon Christophe André et François Lelord dans leur livre «L'ESTIME DE SOI» (ed. Odile Jacob), la meilleure synthèse qu'ils ont trouvée est celle d'un adolescent qui leur a dit :

*«L'estime de soi ? Eh bien, c'est comme on se voit, et si ce qu'on voit on l'aime ou pas»*

**1° C'est vous sentir CAPABLE de faire certaines choses, d'avoir les COMPÉTENCES NÉCESSAIRES dans certains domaines**

- Vous pouvez faire une conférence devant plus de 1000 personnes mais vous ne savez pas skier
  - **Cela veut-il dire que vous n'êtes pas capable ?**
  - Bien sûr que non. **Vous êtes capable de faire certaines choses et pas d'autres.** Cela ne remet pas en question vos capacités. C'est un fait que chacun de nous est capable de faire certaines choses et pas d'autres. Peut-être tout simplement n'éprouvez-vous aucune envie de skier. Point.

**2° C'est être sincèrement et intimement convaincu de votre valeur et vous accepter inconditionnellement**

- Vous n'avez pas eu le poste que vous convoitiez **mais vous n'avez pas remis un seul instant en question votre valeur.** Peut-être que le poste ne vous convenait pas ou une autre opportunité allait surgir. Tout simplement.
- *que si votre petit ami(e) vous a laissé tombé vous n'avez pas remis en question votre propre valeur . C'est peut-être une bonne chose même si vous ne vous en rendez pas compte immédiatement*

Pour comprendre ce qu'est l'ESTIME DE SOI, j'utilise la métaphore des JAMBES

La **jambe droite** (ou gauche) représente votre **CONFIANCE EN VOUS** (ce que nous allons étudier aujourd'hui)

**L'autre jambe représente la VALEUR que vous vous donnez, (le but final étant de penser que vous avez une "VALEUR INESTIMABLE")**  
une formation qui fait suite à celle-ci.

Ce sont nos jambes qui nous permettent d'avancer, de marcher et il est facile de comprendre pourquoi, métaphoriquement parlant, vous n'atteignez pas vos objectifs, **vous stagnez VOUS N'AVANCEZ PAS, vos jambes ne vous portent pas si votre auto-estime est au plus bas.**

**Vous arriverez peut-être à obtenir certains résultats mais à quel prix ?**

**Au prix de luttés, d'angoisses, de stress, de maladies parfois graves sans que vous ayez souvent la notion que la RÉPONSE EST EN VOUS.**

**Méditez sur les mots qui suivent :**

*"Les autres nous traitent  
comme nous nous traitons nous-mêmes"*

*Si vous pensez que vous ne valez rien pourquoi diable les  
autres penseraient-ils le contraire ?*

*Si vous n'avez pas confiance en vous, pourquoi voulez-vous  
que les autres croient en vous ?*

Vous allez maintenant prendre une feuille de papier et écrire toutes les qualités et capacités que vous vous reconnaissez. Faites la même chose avec les défauts, faiblesses ou petits travers. Comptez-les

## CHAPITRE 5

### COMMENT DÉCOUVRIR VOTRE SABOTEUR

#### CRITIQUES ET “JUGEMENTS” ENTENDUS PENDANT L’ENFANCE

Prenez votre temps pour faire les exercices qui suivent :

 Quelles genre de critiques vous faisait-on à la maison (parents, grands-parents), à l’école, ailleurs ?

Quelques exemples entendus pendant mon enfance :

- ✓ *tu es toujours mal habillée*
- ✓ *tu n’as pas de coeur*
- ✓ *qu’est-ce que tu es maladroite*

 Quelles sont les critiques que l’on vous fait aujourd’hui ?

**Que disait-on dans votre famille sur :**

 L’AMOUR

 LA SANTÉ

 LA CHANCE

 L’ARGENT

- 💡 LA SEXUALITÉ
- 💡 LES ANIMAUX
- 💡 LA POLITIQUE
- 💡 LE TRAVAIL
- 💡 LES ENFANTS
- 💡 LES DISTRACTIONS
- 💡 etc

**AVEZ-VOUS ADOPTÉ CERTAINES CROYANCES DE VOS PARENTS ?  
Qu'avez-vous pris à votre compte ou, au contraire refusé dans ces croyances familiales ? quelques exemples personnels :**

- ✓ ***L'AMOUR : ma mère disait qu'il y en a toujours un qui aime plus que l'autre - J'ai répété cela à satiété quand j'étais mariée***
- ✓
- ✓ ***LA SEXUALITÉ : on n'en parlait pas du tout - C'est un sujet que j'ai abordé avec mes enfants mais je n'ai jamais été à l'aise avec le sujet***
- ✓
- ✓ ***LE TRAVAIL : si on veut y arriver il faut vraiment travailler on n'obtient rien sans rien . J'ai toujours été une "addict" du travail***



## **COMMENT VOUS VOYEZ-VOUS ?**

**Comment vous voyez-vous physiquement, moralement, psychologiquement ? Par exemple : *je me vois trop grosse (mince) avec un nez trop long, pas assez malin, pas trop intelligente, je n'ai pas de succès avec les femmes (hommes) , je suis trop faible ou trop poire, nul(le) en maths, pas cultivé(e) ....( Ne vous limitez pas)***

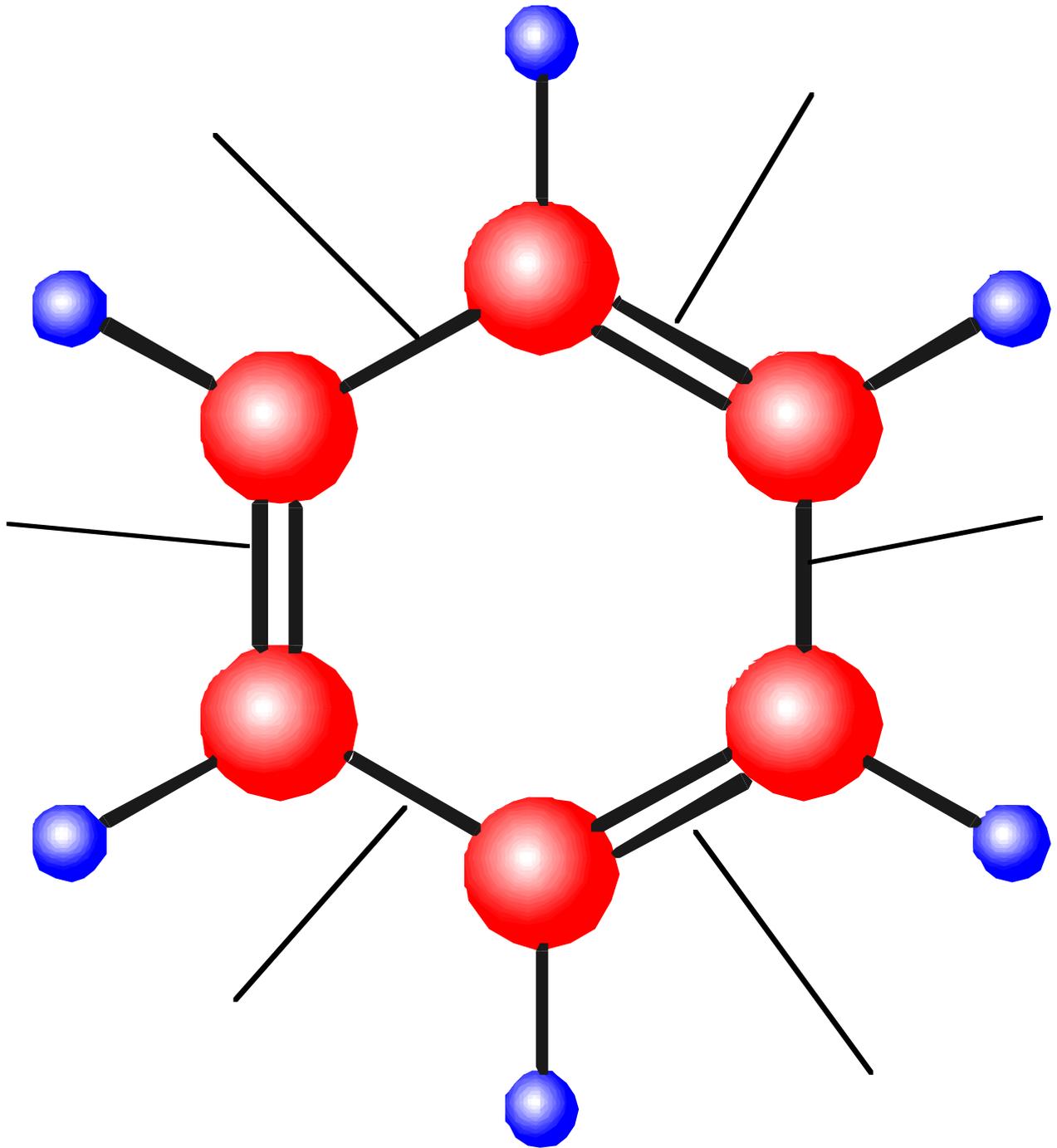
**Comment aimeriez-vous être physiquement, moralement, psychologiquement ? Par exemple : *j'aimerais être grand, beau, svelte, avoir des yeux verts, une magnifique chevelure brune frisée, astrophysicien, fort en maths, cultivé(e), intelligent, les autres m'admiraient, parler quatre langues, attirer les regards, .savoir dire non, ..***

## VOS SCHÉMAS RÉPÉTITIFS VOS ECHECS

Quels sont les schémas répétitifs de votre vie, les échecs, les tentatives avortées, les frustrations, les amours malheureux qui se sont répétés, enfin tout ce que vous auriez aimé faire et que vous n'avez pas fait, atteints, concrétisés, etc... et résumez ensuite chacun d'eux par un mot (*par exemple : divorce, japonais, jardinage, maigrir, tabac, etc - mettez juste un mot qui résume l'échec ou le schéma répétitif*)



Vous allez maintenant mettre chaque mot dans une boule qui se trouve à la page suivante (chaque boule représentant un de vos échecs) comme dans l'exemple ci-dessous. Toutes les boules sont d'égale importance et vous pouvez en rajouter si besoin est.



Reprenez chaque échec, boule par boule et écrire toutes les pensées négatives qui vous viennent spontanément à l'esprit quand vous y pensez. Par exemple :

**MAIGRIR :**

*je n'arrive jamais à suivre un régime dans la durée*

*je ne suis pas capable de maigrir*

*je n'ai aucune volonté*

**TABAC :**

*je ne suis pas capable d'arrêter*

*oui, j'en connais qui réussissent à arrêter mais pas moi c'est pas la peine je n'y arriverai pas*

**PAUL :**

*je ne suis pas capable d'avoir une relation qui dure avec un homme*

*il était vraiment trop bien pour moi*

*ce n'est pas possible il était beaucoup trop intelligent pour moi*

*C'est à vous*

# QUEL EST LE DÉNOMINATEUR COMMUN À TOUS VOS ECHECS ?

*(je ne suis pas à la hauteur, je ne vauX rien, regardez le box office des saboteurs juste après pour vous donner une idée. Vous devez SENTIR dans vos tripes que c'est la cause de vos échecs, cette phrase sera donc au milieu de votre boule ci-dessus)*

## VOTRE SABOTEUR EST :

### Quel nom pouvez-vous donner à votre SABOTEUR ?

*(attention pas de mot insultant ou grossier, n'oubliez pas qu'il fait partie de vous c'est comme un enfant mal élevé qu'il faudrait réprimander mais il n'empêche que c'est votre enfant) . Le mien c'est Oscar*

### Le box-office des SABOTEURS (dans le désordre):

- *je ne vauX rien*
- *personne ne m'aime*
- *je ne me supporte pas*
- *je n'existe pas*
- *je ne suis rien*
- *je n'ai aucune importance*
- *je ne mérite pas ..;*
- *personne ne me comprend*
- *je suis nul(le)*
- *je ne peux rien faire*
- *je n'y arrive pas/jamais*
- *les autres sont mieux que moi*
- *je ne suis pas à la hauteur*
- *je rate tout*
- *je suis un zéro*

- *je ne suis pas assez bien*
- *je ne fais que des bêtises*
- *je suis mauvaise*
- *je ne suis pas intéressant(e)*
- *je suis bête*
- *j'ai toujours peur de me tromper*
- *je suis "grise", "transparente"*
- *je suis un(e) bon(ne) à rien*
- *je suis (totalement) impuissant*
- *je ne peux pas*
- *ce n'est pas possible*
- *je suis une méchante,*
- *je ne vauds rien etc.*

Voyez maintenant comment cette croyance a influencé votre vie en général aux plans

**affectif,**

**social,**

**familial,**

**matériel,**

**professionnel**

## CHAPITRE 6

### VOTRE CLEF MAGIQUE VERS LE SUCCÈS

Vous allez maintenant trouver et ANCRER dans votre inconscient une phrase qui va contrebalancer votre Saboteur. Que souhaiteriez-vous ÊTRE, FAIRE, OBTENIR ?

Trouvez une phrase qui résume vraiment le maximum de réussite pour vous

- ☀ *j'ai une valeur inestimable*
- ☀ *je mérite le meilleur*
- ☀ *j'atteins mes objectifs facilement*
- ☀ *j'ai une réussite extraordinaire sur tous les plans*
- ☀ *où que j'aie, je suis accepté(e) aimé(e) et respectée*
- ☀ *je m'aime inconditionnellement*  
*I am the best (en anglais)*
- ☀ *tout me réussit dans la vie*
- ☀ *j'ai une confiance en moi inébranlable*
- ☀ *je réussis tout ce que j'entreprends sur tous les plans*
- ☀ *etc.*



**Ma clé : Je réussis tout ce que j'entreprends avec aisance et assurance**

*Pour vous aider, fermez les yeux et SENTEZ DANS VOTRE CORPS la phrase qui a le plus de résonance en vous.*

La phrase est :

## **ANCERER CETTE NOUVELLE CROYANCE**

J'ai deux nouvelles pour vous, une bonne et une mauvaise.

**La mauvaise nouvelle** c'est que l'on peut s'**AUTO-HYPNOTISER avec une croyance négative** (c'est ce que vous avez fait pendant des années) ,

**la bonne nouvelle** c'est que l'on peut s'**AUTO-HYPNOTISER» et implanter de la même façon une croyance positive** c'est ce que vous allez faire maintenant.

Donc, vous allez maintenant réfléchir pendant quelques instants et choisir votre meilleur souvenir de bonheur ou de succès ... prenez celui qui vous a procuré le plus de plaisir, de joie, de satisfaction, celui qui met dans un état d'euphorie et de bien-être seulement en vous le remémorant... Bien.

Choisissez maintenant un geste facile (que vous ne faites pas habituellement) et que vous pourrez reproduire discrètement en tous lieux. Lorsque je vous le demanderai vous ferez ce geste qu'on appelle un **ancrage (comme la madeleine de Proust)**. Cela peut être avec la main droite ou la main gauche mais ATTENTION une fois que vous aurez décidé, VOUS NE POUVEZ PLUS CHANGER



Installez-vous confortablement... cela peut être dans un fauteuil... ou étendu sur votre lit ... Veillez à ce que rien ne vous dérange dans votre environnement ... ni sur vous (pas de jean ou pull serrés) ... et vous fermez les yeux ...

*et maintenant commencez à vous relier à votre respiration ... au va et vient de votre respiration ... sans forcer... uniquement relié à votre souffle ... respirez calmement... simplement ... si vous sentez des zones de tension dans votre corps expulsez-les en dehors de votre corps et imaginez ... que ...chaque expiration ... vous apporte de plus en plus de calme et de sérénité ...*

*je vais maintenant compter de 10 à 1 ... et à 1 ... vous serez déjà dans un état de calme ... agréable et confortable ...*

*10...9... 8...7...6...5...4...3...2...1*

*Et maintenant, **vous allez trouver un endroit pour vous poser** ... cela peut être adossé à un arbre ... ou dans l'herbe ... ou sur le sable si vous êtes sur une plage ...*

*et vous laissez venir ... votre souvenir heureux ... vous vous retrouvez juste au moment de ce souvenir heureux ... vous vous voyez dans cette situation ... avec tous les détails ... les odeurs s'il y en a ... laissez-vous*

*entendre ce qui se passe ... laissez-vous ressentir ces sentiments de bonheur ... de plénitude ... comme vous vous sentez bien ... calme ... serein ... laissez-vous envahir ... complètement par ces souvenirs intenses ... ces moments inoubliables ...*

*et*

**maintenant vous allez dire intérieurement votre clé magique 2 ou 3 fois et ensuite faites votre ancrage**

Bien ... à partir d'aujourd'hui ... chaque fois que vous ferez ce geste ... vous retrouverez instantanément ... toutes ces sensations de calme ... de paix ... il

vous suffira de faire ce geste pour vous retrouvez dans cet état ... de bonheur ... de joie ... de confiance ... et de sérénité ..

*Je vais compter de 1 à 5 et ... à 5 ... vous ouvrirez les yeux, parfaitement éveillés, bien disposés et pleins d'énergie ...*

**1** ... vous commencez à vous éveiller doucement ... **2** ... vous sentez de nouveau votre corps ... **3** ... quand je dirai **5** ... vous vous réveillerez ... parfaitement reposé ... en pleine forme... parfaitement détendu et heureux ... **4** ... **5** .... Vous pouvez vous étirer et bâiller si vous le désirez.

Bien, vous avez maintenant trouvé votre saboteur et vous avez découvert **VOTRE CLÉ** que vous allez pouvoir **RÉPÉTER, RÉPÉTER, RÉPÉTER** des milliers de fois.

Il faudra être vigilant et ne pas penser que ça y est maintenant que vous avez découvert le SABOTEUR vous êtes tiré d'affaire

Je dis toujours qu'il est contreproductif de lutter contre le saboteur et mieux vaut l'amadouer et faire ami -ami avec lui plutôt que vouloir l'exterminer car il fait partie de vous. Cependant, maintenant quand il attaquera vous avez les outils nécessaires pour contrebalancer ses effets nocifs.

***Répétez votre clé sans arrêt pour que cela devienne un automatisme et quand votre auto-estime vacillera (ça arrivera) faites immédiatement votre ancrage.***

***Pensez aussi à parler avec lui (vous lui avez donné un nom, cela dédramatise souvent la situation, cela peut même vous aider à surmonter le problème en le verbalisant )?***

***Amusez-vous et faites l'alter ego comme en vous inspirant de la vidéo que je vous ai donnée en bonus.***