

MON-INCONSCIENT.FR

Briser les chaînes de l'autosabotage

Du symptôme à la racine : la transformation vécue, pas seulement comprise

— Article —

L'autosabotage n'est pas ce que vous croyez

L'autosabotage n'est pas un manque de volonté. Ce n'est pas non plus une fatalité ou une malédiction qui s'acharne sur vous. C'est simplement le symptôme d'un décalage profond entre ce que vous désirez consciemment (la paix, l'amour, le succès) et ce que votre structure inconsciente s'autorise à recevoir.

Ces mémoires que vous appelez le destin

Tant que ces mémoires émotionnelles restent enfouies dans l'ombre, elles continuent de dicter votre vie, et vous appelez cela le destin.

Pour briser ce cycle infernal, il ne s'agit plus de chercher à comprendre le « pourquoi » avec votre tête, mais d'aller libérer la charge émotionnelle bloquée dans votre corps et votre système nerveux. Il s'agit de reprogrammer ces automatismes à la racine, là où ils ont été créés.

Le tout premier pas concret

Souhaitez-vous enfin connaître le tout premier pas concret pour sortir d'un blocage émotionnel et de ces schémas d'autosabotage qui durent parfois depuis des années, voire des décennies ? Souhaitez-vous passer de la simple compréhension intellectuelle à une véritable transformation vécue dans votre chair et votre quotidien ?

Reprendre les commandes de votre existence

Il est temps de cesser de subir vos propres mécanismes intérieurs et de reprendre les commandes de votre existence. Le changement profond est possible, pour peu que l'on s'adresse à la bonne partie de soi.

Ce que la thérapie des schémas sait de l'autosabotage

L'autosabotage, en thérapie des schémas, n'est pas un comportement isolé : c'est la signature d'un schéma précoce qui s'active. Quand une situation commence à bien se présenter — une relation qui devient sérieuse, un projet qui décolle, une opportunité qui se précise — un schéma d'imperfection, d'échec ou de carence affective se réveille et envoie un signal d'alarme. Le familier est en train de se rompre. Le cerveau, qui privilégie la cohérence avant le bien-être, déclenche alors une réaction de survie : fuir, saboter, repousser, dégrader.

Ce mécanisme ne vit pas dans la réflexion. Il vit dans le corps, dans le système nerveux, dans les mémoires émotionnelles formées bien avant les mots. C'est pourquoi comprendre ne suffit pas : la charge émotionnelle reste active, et c'est elle qui décide avant que la pensée n'ait eu le temps d'intervenir.

Le travail thérapeutique consiste à aller recontacter ces mémoires à leur source, à désactiver la charge émotionnelle qui maintient le schéma vivant, puis à installer une nouvelle réponse plus juste — par l'Imagery Rescripting, le reparentage limité, et un travail direct sur le système nerveux. Ce n'est pas une lutte contre le symptôme : c'est une transformation de la racine.

Mon approche

Dans mon accompagnement, je fais le lien entre l'autosabotage que vous observez et les mémoires émotionnelles qui le pilotent à votre insu. L'objectif n'est pas de vous expliquer pourquoi vous sabotez — vous le savez déjà en grande partie. C'est de transformer, à la racine, ce qui se réactive automatiquement dans votre corps et dans vos réactions, pour que la part de vous qui choisit ne soit plus l'enfant en survie, mais l'Adulte sain.

Je vous donne rendez-vous sur mon site internet, mon-inconscient.fr, pour découvrir des outils concrets et un accompagnement adapté afin d'ouvrir la porte de votre libération intérieure.

Découvrez mes accompagnements : <https://mon-inconscient.fr/fr/page/mes-accompagnements>

À propos de cet article

Cet article original, écrit pour mon-inconscient.fr, présente l'autosabotage comme le symptôme d'un décalage entre le désir conscient et la structure inconsciente, et propose une voie de transformation à la racine.

Site de pratique : <https://mon-inconscient.fr>