

Cécile Neuville  
Psychologue

# Se libérer des AUTO-SABOTEURS intérieurs

**SORTEZ DU  
CERCLE INFERNAL  
et vivez enfin en paix  
avec vous-même !**

**LE PROGRAMME DE LA PSY**  
spécialiste du lâcher-prise  
et de la psychologie positive

LEDUC ➤

Vous avez parfois ou souvent l'impression de vous tirer vers le bas en raison de vos pensées négatives, de vos réactions impulsives, et de comportements inappropriés que vous adoptez au quotidien ? Rassurez-vous, il est possible de reprendre votre vie en main, de faire la paix avec vous-même et de vous libérer de ces ennemis intérieurs : vos auto-saboteurs. Ce livre permet de :

- **Connaître l'origine de l'auto-sabotage**  
et comprendre ses mécanismes inconscients.
- **Déceler les blocages les plus fréquents**  
et enclencher un travail sur vous-même.
- **Vous libérer grâce à un processus actif de changement**  
et de lâcher-prise.
- **Déprogrammer définitivement vos auto-sabotages**  
pour mieux reprogrammer votre vie.

Riche de nombreuses stratégies, *Se libérer de vos auto-saboteurs intérieurs* vous accompagne étape par étape grâce à des explications simples, des tests, des exercices pratiques et des techniques de libération à votre portée. Trouvez maintenant les clés qui fonctionnent pour vous !



**Psychologue experte en psychologie positive, Cécile Neuville est une multi-entrepreneuse. Auteure d'une vingtaine de livres, elle est aussi la co-fondatrice de l'académie et de la maison d'édition Révolution, ainsi que la fondatrice du Club des Rêveuses Entrepreneuses.**

ISBN : 979-10-285-3416-5



**19,90 euros**  
Prix TTC France



Rayon :  
Développement personnel

editionsleduc.com  
**LEDUC**

## DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

*Ma bible de la psychologie positive*, 2020

*Lâcher prise en 5 minutes par jour, c'est malin*, 2017

*5 minutes par jour pour lâcher prise enfin !*, 2016

*Apprendre à lâcher prise, c'est malin*, 2014

### REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : **[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

Retrouvez-nous sur notre site **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Stéphane Séréduik

Maquette : Émilie Guillemin

Illustration de couverture : Shutterstock

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3416-5

**Cécile Neuville**

Psychologue

# **Se libérer des AUTO-SABOTEURS intérieurs**

**SORTEZ DU  
CERCLE INFERNAL  
et vivez enfin en paix  
avec vous-même !**

**LEDUC** 



# Sommaire

|                                                                 |            |
|-----------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Introduction</b>                                             | <b>7</b>   |
| <b>Préambule. L'auto-sabotage, qu'est-ce que c'est ?</b>        | <b>11</b>  |
| <b>PARTIE 1. D'où viennent les auto-saboteurs ?</b>             | <b>19</b>  |
| 1. Tout commence par l'éducation                                | 21         |
| 2. Les 5 grandes blessures de l'enfance                         | 33         |
| 3. Des besoins insatisfaits                                     | 61         |
| <b>PARTIE 2. Panorama des auto-sabotages les plus fréquents</b> | <b>81</b>  |
| 1. Comment agissent les auto-saboteurs ?                        | 83         |
| 2. Les auto-sabotages de l'esprit                               | 95         |
| 3. Les auto-sabotages du cœur                                   | 129        |
| 4. Les auto-sabotages relationnels                              | 157        |
| 5. Les auto-sabotages comportementaux                           | 183        |
| <b>PARTIE 3. Il est temps de changer !</b>                      | <b>237</b> |
| 1. Identifiez vos auto-saboteurs                                | 239        |
| 2. Préparez-vous pour accompagner le changement                 | 247        |

|                                                                         |            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3. Le processus de changement                                           | 253        |
| 4. Les 7 étapes du lâcher-prise sur les auto-saboteurs                  | 285        |
| <b>PARTIE 4. Il est temps de vous libérer<br/>de vos auto-saboteurs</b> | <b>295</b> |
| 1. Déprogrammez vos auto-saboteurs                                      | 297        |
| 2. Identifiez vos auto-activateurs                                      | 327        |
| 3. Activez vos auto-activateurs universels                              | 345        |
| 4. Maintenez vos auto-activateurs en action !                           | 361        |
| <b>Conclusion</b>                                                       | <b>375</b> |

# Introduction

Avez-vous déjà eu l'impression d'assister à un dialogue entre deux petites voix dans votre tête ? Une sorte de joute verbale entre deux personnages qui semblent tous les deux vous vouloir du bien, mais qui vous poussent pourtant chacun dans une direction opposée ? Le premier vous motive à bien manger, l'autre à vous faire plaisir ; l'un vous encourage à faire du sport, l'autre à prendre du temps pour vous reposer ; vous ressentez l'envie de prendre soin de votre corps, mais aussi de repousser vos limites ; d'un côté, vous voulez prendre du temps pour les autres tandis que, de l'autre, vous ressentez le besoin de penser un peu plus à vous et d'oser dire non.

Que faire, au cœur de cette dualité intérieure permanente ? Qui écouter ? Si c'était facile, nous ne serions pas aussi nombreux à nous sentir concernés par cette difficulté. La réponse est pourtant simple, a priori : il suffit de maintenir l'équilibre ! Trouver la juste alchimie entre activité et repos, entre amour de soi et amour des autres,

entre plaisir de l'instant présent et prise en compte des conséquences sur l'avenir, entre passion et raison, entre peur et audace, entre perfection et imperfection...

Mais c'est sans compter notre cher inconscient ! Un inconscient qui nous veut du bien, car sa mission est de nous protéger ; nous protéger des anciennes souffrances liées aux blessures du passé. Il cherche aussi à combler au plus vite certains de nos besoins frustrés, et a donc souvent recours à des stratégies qui peuvent sembler efficaces – sur le moment – mais dont les conséquences sont souvent désastreuses pour nous ! Notre inconscient peut alors, pourtant plein de bonnes intentions, activer notre système d'auto-sabotage.

Si vous tenez ce livre entre les mains, c'est que ce mot, « l'auto-sabotage », ça vous parle, n'est-ce pas ? Vous sentez sans doute qu'une partie de vous ne peut se retenir de vous mettre des limites, de vous freiner, voire carrément de vous orienter dans des directions qui vous empêchent de vous réaliser pleinement et de vivre une vie saine, épanouie, joyeuse, remplie d'amour et de simplicité. C'est comme si, au fond de vous, quelqu'un cherchait à vous manipuler pour vous empêcher d'être heureux !

Oui, c'est un peu ça, effectivement. Car votre inconscient n'est pas tout seul ! Même avec toute la bonne volonté du monde, il a recours à des moyens qui ne sont pas toujours les plus adaptés et fait parfois appel à un ensemble de processus mentaux, émotionnels, relationnels et comportementaux

très efficaces pour entraver votre liberté et faire obstacle à votre bien-être.

La bonne nouvelle, c'est qu'en l'éduquant un peu, nous sommes tous capables de lui apprendre de nouvelles stratégies qui l'aideront non seulement à nous préserver des souffrances du passé, mais aussi à éviter de nous en provoquer de nouvelles. Mieux encore : nous pouvons lui apprendre des stratégies pour nous guider vers une vie pleinement épanouie, répondant à nos besoins et nourrissant suffisamment notre confiance en nous, notre estime et notre amour-propre de façon à déployer nos forces et nos talents, notre altruisme et notre générosité, notre enthousiasme et notre sérénité.

En ouvrant ce livre aujourd'hui, vous venez de vous offrir une chance de plus pour vivre enfin cette vie. Une vie que vous méritez, même si une petite voix dans votre tête continue peut-être à vous en faire douter. Vous allez y arriver, car vous avez enclenché un travail sur vous-même et c'est une preuve de grande intelligence ! Seules les personnes qui ne se remettent jamais en question sont amenées à ne jamais évoluer.

Alors, laissez-vous guider dans cette direction. Au fil des pages, vous allez découvrir les origines de ce système d'auto-sabotage, ses acteurs et ses mécanismes inconscients si efficaces. À vous de jouer. À vous de trouver les clés pour vous libérer de ces blocages et devenir votre propre guide sur le chemin de votre nouvelle vie : un chemin en direction

de l'amour, de la liberté, de l'authenticité, de la joie, de la sérénité et du bonheur.

Je vous souhaite bonne route !

## PRÉAMBULE

# L'AUTO-SABOTAGE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Pour mieux comprendre le principe de l'auto-sabotage, nous pouvons imaginer que des sortes de personnages viennent prendre le contrôle d'une partie de notre cerveau, de notre cœur et de notre corps. Ce qui devient problématique, c'est que ces personnages apparaissent à l'origine avec une mission de protection et de survie mais que, rapidement, ils finissent dans certains contextes par prendre le dessus sur notre véritable personnalité et par l'étouffer derrière des comportements autodestructeurs. On les appelle les **auto-saboteurs intérieurs**.

## Que sont les auto-saboteurs intérieurs ?

On pourrait les qualifier de « virus internes » : ils apparaissent discrètement puis s'installent, se multiplient, déstabilisent l'équilibre existant, nous font douter, changent notre vision de nous-mêmes, des autres, des situations et de la vie en général. Finalement, ces auto-saboteurs sont particulièrement reconnaissables par leur véritable talent à nous empêcher d'atteindre nos objectifs, de tenir nos engagements, de respecter les décisions que nous prenons, etc. Ils nous donnent la sensation de ne jamais réussir ce que nous entreprenons, et souvent même dans la dernière ligne droite !

Alors que tout semble parfait pour que les choses se passent à merveille dans un projet, une relation, un challenge, **ces auto-saboteurs sont très doués pour nous amener subtilement à tout faire échouer au dernier moment.**

C'est le cas par exemple de nombreuses personnes qui souhaitent maigrir : elles savent qu'elles doivent se mettre au sport et manger équilibré, que les pâtisseries, les bonbons, la charcuterie ou l'alcool ne sont pas leurs alliés durant leur démarche minceur. Elles se mettent au régime et décident souvent de ne plus se laisser aller à ces gourmandises. Elles y parviennent quelques jours, quelques semaines pour certaines, et alors qu'enfin elles commencent à voir le chiffre baisser sur la balance, une voix intérieure commence à leur chuchoter à l'oreille : « *Allez, tu peux t'autoriser un écart,*

*maintenant... », ou alors : « C'est tout ? Laisse tomber, tu n'y arriveras jamais ! ».* Toutes les personnes qui ont suivi un régime reconnaissent bien cette petite voix.

### *À noter*

Il est essentiel de bien comprendre que cette petite voix n'est pas la nôtre ; c'est celle de l'un de nos auto-saboteurs intérieurs. Car oui, nous tombons souvent sous le contrôle de plusieurs auto-saboteurs. Selon le moment, le contexte et notre état physique ou émotionnel, c'est l'un ou l'autre qui va venir prendre la main et manipuler nos pensées, nos émotions, nos réactions et nos comportements.

Toujours dans le but de mieux comprendre les mécanismes de l'auto-sabotage, nous pouvons les imaginer comme de réels petits personnages intérieurs et même, pourquoi pas, leur donner un nom. Chaque auto-saboteur est unique, mais on retrouve souvent des profils similaires.

## Quelques profils d'auto-saboteurs

Parmi les plus fréquents, on retrouve les 3 auto-saboteurs qui forment ce que le psychologue Stephen Karpman a nommé en 1968 le « **triangle dramatique** », souvent renommé ensuite le « **triangle de Karpman** ». Ce triangle symbolise un jeu psychologique entre deux ou trois personnes capables de jouer alternativement les trois rôles,

autrement dit, étant alternativement sous l'influence de l'un ou l'autre de ces trois auto-saboteurs :

- **La victime** : *« Ça tombe toujours sur moi, il le fait exprès pour me faire souffrir, aidez-moi ! »*
- **Le bourreau** : *« Je sais que j'ai raison, les autres ne comprennent rien, ils ne sont pas assez intelligents. Je vais leur faire comprendre, moi ! »*
- **Le sauveur** : *« Je n'aime pas voir souffrir quelqu'un, j'aime me sentir utile, les autres ne peuvent s'en sortir sans moi, je me sacrifie pour les autres ! »*

Mais de nombreux auto-saboteurs peuvent prendre le contrôle ; en voici quelques autres, assez fréquents :

- **Le parent surprotecteur** : *« J'ai peur de tout ce qui pourrait t'arriver, je ne pense qu'à te protéger. »*
- **Le parent trop autoritaire** : *« Si je ne le leur dis pas, ils ne le font pas, ou alors pas bien. J'aime la rigueur, l'ordre, j'aime contrôler la situation et les autres. »*
- **L'adulte trop impassible** : *« Je suis dans le contrôle, je ne veux pas me laisser déborder par mes émotions, je préfère rester neutre et faire comme si je ne ressentais rien. »*
- **L'enfant trop rebelle** : *« Ce sont tous des cons, c'est la faute de cette société, des patrons. Personne ne me comprend, laissez-moi tranquille ! »*

- **L'enfant trop libre** : « *Je fais ce que je veux, quand je veux, pas besoin de règles, de contraintes, d'horaires, on s'en fout !* »
- **L'enfant trop soumis** : « *Vous avez raison, dites-moi ce que je dois faire, je suis à votre service.* »
- **L'auto-dévalorisateur** : « *Je suis nul, je suis moche, je ne sers à rien, je n'y arriverai jamais.* »
- **L'auto-culpabilisateur** : « *C'est ma faute, je m'en veux, je suis désolé.* »
- **Le rejeté** : « *Personne ne m'aime, personne ne veut de moi.* »
- **L'abandonné** : « *Quand on aime, on souffre. L'amour ne dure jamais.* »
- **L'humilié** : « *Je ne suis pas à la hauteur, j'ai encore tout raté.* »
- **Le justicier** : « *La vie n'est pas juste.* »
- **Le trahi** : « *On ne peut faire confiance à personne.* »
- **L'expert** : « *Je sais tout mieux que tout le monde.* »
- **Le moralisateur** : « *Je donne des leçons de morale à tout le monde.* »
- **Le juge** : « *J'ai un avis sur tout et sur tout le monde.* »

- **L'économe** : « Je ne dépense rien au hasard, je mets de côté, je stocke. »
- **La superwoman** : « Je fais des milliers de choses et je m'en rajoute encore à faire. »
- **Le menacé** : « Je me sens persécuté, constamment en danger. »
- **Le perfectionniste** : « J'aime que tout soit parfait, je ne supporte pas quand tout n'est pas parfait. »
- **L'impatient** : « J'ai toujours hâte de tout, je ne supporte pas d'attendre. »
- **Le possessif** : « Je garde le contrôle sur tout ce qui m'appartient, même mes relations. »

## L'auto-saboteur en chef

Quelques-uns de ces auto-saboteurs résonnent-ils déjà en vous ? Et sans doute un ou deux plus que les autres ? En effet, les auto-saboteurs ont cette capacité à s'unir pour renforcer leur pouvoir sur nous, et il est donc très fréquent que nous soyons sous l'emprise non pas d'un seul, mais de plusieurs auto-saboteurs.

Selon le contexte, ils laissent la place à l'un ou à l'autre, et parfois même à plusieurs simultanément ! Le plus souvent, **nous avons tout de même un « auto-saboteur en chef »**

**qui domine les autres et a tendance à prendre facilement le contrôle.**

### **L'ENFER, C'EST LUI**

Pourtant si discret, notre auto-saboteur en chef est sans doute l'un de nos pires ennemis. Sous la forme d'un système subtil de défense, d'attaques et de réactions aux moments de crise ou de stress, c'est un véritable générateur de souffrances, dont il se nourrit pour prendre encore plus d'ampleur. Il a peur du changement, car il risquerait de disparaître. Il fait donc en sorte que rien ne change, que nous restions dans nos peurs, nos doutes, nos luttes intérieures, nos dépendances, notre enfermement, etc. Malgré nous, il nous éloigne petit à petit de notre vraie nature, de nos joies, de notre amour et de notre propre bonheur.

Cet auto-saboteur en chef a besoin d'être démasqué, sinon il n'en finira plus de faire des ravages dans notre vie. Pour y parvenir, voyons maintenant d'où viennent ces auto-saboteurs et comment ils parviennent à se développer en nous et à prendre ainsi le contrôle de notre vie, malgré nous.



# **PARTIE 1**

# **D'OÙ VIENNENT LES AUTO- SABOTEURS ?**

Nous avons tous connu un jour cette sensation de vouloir réellement atteindre un objectif et de pourtant tout faire malgré nous pour ne pas y parvenir, comme si, au fond, quelque chose nous forçait à tout mettre en échec.

Marie veut vraiment mincir, mais c'est plus fort qu'elle : elle ne peut s'empêcher d'acheter les gâteaux qu'elle adore, de reprendre plusieurs fois de ces bons plats à table et de reporter sa séance de sport à plus tard. Vincent, lui, veut vraiment réussir son entretien d'embauche, mais il ne peut s'empêcher de sortir la veille pour faire la fête, d'arriver en retard à son rendez-vous et de mettre en avant ses défauts lors de l'entretien. Que se passe-t-il donc en nous dans ces moments-là ?

Dans cette première partie, nous allons identifier ces acteurs inconscients qui prennent le contrôle en nous, mais aussi l'origine et les mécanismes de ces processus d'auto-sabotage qui nous mettent si souvent en échec.



## CHAPITRE 1

# TOUT COMMENCE PAR L'ÉDUCATION

**D**epuis notre plus jeune âge, nous observons naturellement tout ce qui nous entoure et avons tendance à reproduire les comportements de nos proches. Enfants, nous observons et copions spontanément au quotidien, en particulier nos parents, mais aussi notre nounou, nos grands-parents, nos grands frères et grandes sœurs, nos instituteurs, enseignants, ainsi que toutes nos idoles plus ou moins médiatisées.

Aussi, que nous le voulions ou non, nous sommes influencés par ce que nous observons : c'est ce qu'on appelle la modélisation. Or, la modélisation nous amène à nous approprier les bons comportements de nos modèles... comme les moins bons !

## Des modèles que l'on reproduit

Prenons un exemple. Thomas, le père de Léo, a souvent recours au mensonge pour cacher ses oublis : *« Désolé, chérie : le petit avait un devoir urgent, je l'ai aidé et, du coup, je n'ai pas pu aller poster ton courrier. »* En fait, il a juste oublié d'aller à la poste, et Léo n'avait aucun devoir urgent. Thomas va également user du mensonge pour cacher ses maladresses : *« Ce n'est pas possible, ce chat ! Il a encore dû faire une crise de folie et il a renversé le vase de l'entrée ! »*

La vérité, c'est que Thomas a lui-même fait accidentellement tomber le vase en jouant avec son fils. **Le petit Léo, lui, prendra sans doute rapidement exemple sur son père** et saisira la moindre occasion de mentir pour cacher ses propres oublis et maladresses. Une petite voix viendra lui susurrer à l'oreille d'inventer un mensonge pour se couvrir. Après tout, ce n'est rien, son père a toujours fait ça : c'est donc normal !

### *À noter*

Petit à petit, cet auto-saboteur (que l'on pourrait nommer « le menteur ») prendra place dans la vie de Léo pour devenir l'auto-saboteur en chef de l'adulte qu'il deviendra, au point de prendre totalement le contrôle et de réduire sa vie à un enchevêtrement de mensonges qui l'empêcheront souvent de réussir ce qu'il entreprend, de construire des relations de confiance et, plus globalement, de s'épanouir sereinement.

**Les membres de notre entourage nous influencent depuis notre plus tendre enfance, sans forcément s'en rendre compte.**

Imaginez que la petite Julia, spontanément joyeuse, se prenne systématiquement et depuis des années une tape sur la tête par sa mère à chaque fois qu'elle rigole, car « *cela ne se fait pas en public* », qu'une petite fille « *ne rit pas comme ça* » ou que cela dérange son père qui regarde la télé. Chacun de ces comportements, isolé, ne semble pas très important ni avoir de réel impact. Pourtant, la répétition de ces « interdictions de rire » peut finir par faire apparaître chez Julia un auto-saboteur que l'on pourrait nommer « le rabat-joie », qui veillera à lui rappeler de bien se tenir et surtout de ne pas trop rire pour ne déranger personne. **On parle alors de conditionnement.**

Imaginez maintenant que cette petite Julia est inscrite dans une école privée, où le rire n'a pas sa place non plus, et qu'elle se retrouve une fois, deux fois, trois fois punie pour avoir manqué de respect à son instituteur et à ses camarades en s'amusant avec sa voisine de classe. **Son conditionnement négatif s'en trouve un peu plus renforcé à chaque punition et cela donne du pouvoir à son auto-saboteur**, qui peut l'amener à devenir une adulte qui reprendra elle-même toutes les personnes qui riront un peu trop fort à son goût.

## Le conditionnement familial de l'auto-sabotage

Selon les chercheurs en psychologie comportementale, **notre éducation repose donc sur une succession de conditionnements**. Les conditionnements classiques correspondent à nos apprentissages de comportements à partir de nos expériences vécues, répétées et liées à notre environnement.

Par exemple, depuis sa plus tendre enfance, la petite Émilie voit en permanence sa mère ranger, nettoyer et laver la maison de fond en comble. Il est donc probable que, par habitude, elle apprécie déjà de vivre dans une maison propre. S'il arrivait qu'elle assiste régulièrement à des disputes entre ses parents en raison d'un certain désordre, elle sera conditionnée à croire que, pour qu'un couple soit heureux, il faut absolument que la maison soit toujours propre.

Ce conditionnement classique peut éveiller en elle un auto-saboteur, que l'on pourrait appeler « le maniaque », et qui l'amènera à ne se sentir épanouie en amour que lorsque tout est bien rangé et propre à la maison. Si, en plus, à chaque fois que la petite Émilie n'aura pas rangé sa chambre, son père lui aura donné une fessée, elle aura en plus intégré l'idée selon laquelle, pour ne pas souffrir, il faut ranger !

Ce deuxième type de conditionnement, appelé le **conditionnement opérant**, nous apprend que **certaines de**

**nos actions « provoquent » la survenue de sensations agréables ou désagréables.**

### *À noter*

Les conséquences positives ou négatives d'un comportement entraînent l'augmentation ou la diminution du comportement lui-même. C'est ainsi que l'auto-saboteur d'Émilie peut se renforcer, évoluer vers ce que l'on pourrait nommer « le maniaque compulsif » et l'inciter à se transformer en tornade du ménage à chaque fois qu'elle se retrouve dans une situation qui la fait souffrir.

Dans le même ordre d'idées, imaginez un petit garçon, Louis, qui tombe et se met à pleurer. Selon le comportement de ses parents à ce moment-là, il adoptera un comportement différent lors de ses prochaines chutes : il pleurera plus ou moins lorsqu'il tombera à nouveau, en fonction de la récompense (des bisous, des câlins, des bonbons...) ou de la sanction (absence de réaction des adultes, réprimande du type « *Arrête de pleurnicher !* », cris ou punition) qu'il aura obtenue suite à sa réaction (ses pleurs). S'il se fait disputer parce qu'il ne faisait pas attention et qu'on se moque de lui parce qu'il pleure et qu'un garçon, « *ça ne pleure pas* », il va apprendre qu'un garçon ne doit pas pleurer. Si ce type de conditionnement négatif se répète, il peut développer un auto-saboteur du type de « l'insensible ».