

Se défaire de l'autosabotage pour réaliser un projet plus grand que soi

par
Steves Doupeux



Conférence diffusée le 23 mai 2016
sur www.leCongresEFT.com



Bienvenue au Congrès Virtuel d'EFT !

Nous rappelons qu'en écoutant ou en lisant cette conférence, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel. L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats pour vous. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, dans son domaine de compétence.



Se défaire de l'autosabotage pour réaliser un projet plus grand que soi

Maria Anell: Le perfectionnisme et le syndrome d'imposture sont à l'origine de l'autosabotage de nombreuses ambitions de vies. Peut-être faites-vous partie de ces personnes qui se jugent illégitimes et imparfaites et que les critiques dont vous êtes capables envers vous-même suffisent à vous faire renoncer à vos projets personnels et professionnels, ou bien à vous conduire à l'échec. Peut-être faites-vous partie de ces personnes qui vivent dans le regret de ne pas avoir saisi une opportunité ou d'avoir saboté un projet, une relation où une entreprise qui s'avérait pourtant être bien prometteuse.

Notre conférencier de ce soir a lutté contre ses peurs, son propre sentiment d'illégitimité et son perfectionnisme pour vivre un projet plus grand que lui. Relaxologue, hypnothérapeute, coach et praticien en EFT, il est également cocréateur de la collection de films « Prévenir & Guérir » qui invite à la découverte des pratiques non conventionnelles du mieux-être. Notre intervenant va nous aider à comprendre comment, grâce à l'EFT, il devient possible de se libérer des mécanismes d'autosabotage pour enfin ne plus vous contenter de rêver votre vie, mais de vivre vos rêves.

C'est un grand plaisir pour moi d'accueillir ce soir Steves Doupeux. Bonsoir Steves.

Steves Doupeux: Bonsoir Maria. Je suis content d'être là aussi. Merci de m'avoir invité.

Maria: Merci d'avoir dit oui ! Qu'est-ce qui t'a motivé à choisir ce thème ?

Steves: Je t'avouerais que lorsque tu m'as demandé de participer, je ne savais pas trop quoi dire, puis j'ai pensé à un thème que j'étais en train de vivre, du moins que j'ai vécu il y a peu de temps. Je ne sais pas si pour mes collègues ou pour toi Maria, c'est la même chose, mais je remarque que la plupart des personnes que je reçois en cabinet ne vivent pas leur vie, ils la subissent plutôt. Un cas m'a marqué : une dame de 86 ans venue me consulter pour l'aider à mieux vivre ses émotions débordantes.

Maria: Bravo à elle !

Steves: Oui, parce qu'à cet âge-là, ce n'est pas forcément évidemment de faire cette démarche. Avec beaucoup d'émotion, elle m'explique que son mari vient de mourir. Bien sûr, je suis là, soutenant, bienveillant. Je suis avec elle. Elle me coupe quasiment et me dit : « Mais non, ce n'est pas parce qu'il est mort que je suis triste. Parce que finalement, il m'a mené la vie dure, il était psychologiquement violent. Il passait son temps à m'humilier et à me rabaisser. » Alors je lui demande les raisons de cette émotion et elle me répond : « Écoutez mon petit monsieur, j'ai 86 ans et j'ai souffert 50 ans en m'imposant de vivre avec cet homme. Je me rends compte maintenant qu'il me reste peu de temps à vivre et peu de temps à vivre la vie que j'aurais voulu vivre. » Elle me dit qu'elle n'a pas osé le quitter, qu'à son époque, cela ne se faisait pas, qu'elle avait trop peur d'être jugée, d'être une mauvaise mère. Tu vois le tableau. Nous avons souvent entendu cela dans nos cabinets ou même dans nos familles. Elle est restée et me dit qu'elle s'était rendu compte un peu tard que c'était une erreur.

Je suis là, je l'accompagne, je suis ouvert et tourné vers le champ des possibles, mais quand même, cela fait quelque chose à la gorge, au cœur de voir cette dame qui réalise tout cela.

Je ne sais pas si vous avez entendu parler des travaux de cette infirmière, Bronnie Ware. Elle a passé de nombreuses années à travailler en soins palliatifs. Elle a publié un livre intitulé : « Les 5 regrets des personnes en fin de vie ».



Maria: Oui, j'en ai entendu parler.

Steves: C'est un peu connu. Quand cette dame me raconte cela, je réalise que nous sommes vraiment sur ce thème-là. Juste pour information, pour celles et ceux qui ne connaissent pas ces travaux, cette infirmière demande à des personnes en fin de vie, sans leur donner le choix, de simplement exprimer leurs regrets: 95 % de ces personnes expriment en premier regret : « J'aurais aimé avoir le courage de vivre la vie que je voulais vraiment et pas celle que les autres attendaient de moi. » C'est juste énorme, 95 %. Leur deuxième regret, c'est qu'elles auraient dû travailler moins. Le troisième, c'est qu'elles auraient aimé avoir le courage d'exprimer leurs sentiments, et donc, j'imagine, leurs émotions. En quatre, elles expriment qu'elles auraient aimé garder le contact avec leurs amis. Et en cinq, elles auraient aimé s'accorder un peu plus de bonheur.

Je me dis que quand même, 95 % de ces personnes en fin de vie pensent qu'elles n'ont pas eu la vie qu'elles voulaient vivre. C'est juste énorme. Nous le constatons régulièrement en cabinet.

Je suis très reconnaissant envers cette dame parce que c'est plus tard que je me suis rendu compte que cette rencontre allait être très utile pour moi. Quelques mois plus tard, je recevais Anne qui voulait perdre 45 kg. Je donne son prénom parce que nous la connaissons avec le projet de film. Elle a un objectif très important de perte de poids pour s'éviter de vivre une opération de l'estomac. Nous faisons quelques séances. Elle perd quelques kilos. Finalement, elle vient me dire: « Cette façon d'accompagner, ces outils que tu utilises, l'hypnose, l'EFT, cela m'interpelle, cela m'interroge. » Il faut savoir qu'Anne est réalisatrice et productrice de films documentaires. Elle me demande à ce moment-là de participer à un film dont elle vient d'avoir l'idée. Mon rôle serait de représenter les thérapeutes, permettre au grand public de mieux comprendre les pratiques, etc.

Mon premier réflexe a été de dire non. Je fuis, je détale, je dis: « Non, pas question ». Déjà parce que j'estime ne pas être légitime, je ne pense pas être à la hauteur de la tâche. Je me dis que ce projet est génial, mais bien trop grand pour moi et là je commence à lister tous mes défauts pour me convaincre que vraiment ce n'est pas fait pour moi. J'ai déjà du mal à faire des vidéos sur YouTube, et m'imaginer face à la caméra et sur un écran cinéma, autant te dire que ce n'était pas envisageable.

Et puis je m'inquiétais de savoir ce qu'allaient penser de moi mes collègues, mes formateurs, si je disais une bêtise, la peur d'être critiqué. Tu vois le tableau ?

En même temps, je sentais que je devais le faire. Quelque chose en moi me disait: « Il faut le faire ». Et plus je disais à Anne que je n'étais pas à l'aise de le faire, que je n'étais pas la bonne personne, plus elle voulait que ce soit moi qui le fasse.

Maria: [rires] La vilaine !

Steves: Elle m'a facilité la tâche.

Maria: Je comprends que cela ait été vraiment difficile sur le moment. Mais en même temps, cela me fait sourire maintenant puisque plusieurs mois, une bonne année plus tard, je crois, nous savons ce qu'a donné ce projet. C'est donc merveilleux. Merci de partager les débuts, comment cela s'est passé pour toi.

Steves: Je trouve que c'est intéressant parce que finalement, c'est ce qui fait qu'aujourd'hui, j'avais envie de parler du thème du syndrome de l'imposteur: « Qui est-ce que je suis moi pour faire cela ? ». Ce sentiment de perfectionnisme m'a finalement posé beaucoup de problèmes sur les premiers mois et peut encore m'en poser sur ma façon d'accompagner. C'est là que j'ai réalisé que ce film m'a permis d'avoir une grosse compréhension de qui je suis au final, et surtout de réaliser que je ne suis pas vraiment celui que je croyais être. Je vais y venir tout à l'heure.



Au final, j'ai dit oui parce que le souvenir de cette cliente de 86 ans, les études de recherche de Bronnie Ware, me sont revenus à l'esprit. Je me suis dit/ « Bon sang, je ne vais pas finir ma vie avec ces regrets. Je n'ai pas envie de faire partie des 95 % . »

Je suis vraiment content de l'avoir fait parce que le symposium de l'EFT était notre deuxième lieu de tournage. Le premier était une rencontre avec Thomas D'Ansembourg. Et depuis, j'ai rencontré Thierry Janssen, Christophe André, des chercheurs, des moines bouddhistes, des médecins, etc.

Tu imagines, si j'avais refusé cela, je pense que je le vivrais très mal aujourd'hui. Je n'aurais pas eu à attendre d'être sur mon lit de mort. Je pense que dans les jours qui suivaient, voire les heures qui suivaient, je l'aurais très mal vécu. J'ai dit oui.

Maria: Bravo à toi d'avoir dit « oui » et d'avoir transcendé tous ces blocages parce qu'il y a tellement de personnes pour qui ce projet est important. C'est pour cela que le congrès EFT en est partenaire aussi.

Steves: Nous sommes contents d'être partenaires parce que justement, nous étions déjà au symposium et, au moment où le film va sortir, ce sera super de pouvoir être avec vous et d'aborder ce thème.

Maria: C'est génial. Justement, tu vas nous expliquer ce soir comment tu as pu passer par là, comment tu as pu transcender tout cela.

Steves: Je suis tombé quelques temps après sur une citation de Marcel Proust qui m'a vraiment percuté. Je vous la donne : « Notre personnalité sociale est une création de la pensée des autres. » Je trouve cela hyper intéressant de bien prendre le temps de réfléchir à cette citation et de se la répéter. Finalement, cela explique beaucoup de nos souffrances et de nos regrets, surtout les regrets que nous pourrions avoir au final.

Comment vivre la vie dont je rêve et que j'ai envie de vivre, mes projets de vie, mes rêves si je fais cette vie selon la pensée des autres? Voilà la question que je me suis posée et surtout la prise de conscience que j'ai eue en lisant cette phrase. J'ai vraiment réalisé que j'étais très souvent dans l'autosabotage et que j'avais pu me priver de tellement d'opportunités, de tellement de rencontres, de tellement de choses les plus anodines, simplement par autosabotage. J'avais failli passer à côté de cette expérience incroyable de la collection de films, juste pour cela.

Ce soir, j'avais envie de parler du perfectionnisme notamment par le prisme du perfectionnisme et du sentiment d'illégitimité; nous parlons aussi du syndrome de l'imposteur.

Maria: Oui, c'est beaucoup plus facile à prononcer. *[rires]*



Peux-tu nous développer un peu ce que sont le perfectionnisme et le syndrome de l'imposteur?

Steves: C'est intéressant parce qu'il y a deux façons d'être perfectionniste. La première façon est plutôt utile. A priori, elle nous permet de faire de belles choses dans la vie. Elle nous permet d'être consciencieux, méticuleux, et tout cela en étant lucide sur son potentiel et ses objectifs. C'est un perfectionnisme qui n'a a priori pas vocation à nous faire sentir parfaits aux yeux des autres, mais pour nous satisfaire nous-mêmes, être contents de notre travail, la fierté d'un travail bien fait. Il n'y a pas de vocation à plaire à l'autre, c'est donc plutôt sain. C'est ce que j'appelle le bon perfectionniste. La personne est capable d'accepter de faire des erreurs. C'est aussi l'occasion pour elle d'avoir un feed-back et d'apprendre de tout cela, de s'améliorer. Ses objectifs sont souvent atteignables.

Par déduction, il est facile de comprendre que la personne qui va souffrir de ce que j'appelle le perfectionnisme nocif aura beaucoup de mal à vivre la critique. Quand bien même cette critique est constructive, les perfectionnistes qui sont vraiment acharnés prennent tout pour eux. C'est un jugement, une critique.



Ils prennent tout personnellement. La vision que cette personne peut avoir d'elle-même et du monde n'est absolument pas objective. Elle va avoir tendance à exagérer tous ses défauts et va se démener pour les cacher aux autres. Et elle veut absolument être parfaite à leurs yeux. Elle se compare aux meilleurs, et surtout, elle veut être la meilleure rapidement, sans intégrer que le meilleur auquel elle se compare est passé peut-être par des tas d'expériences imparfaites pour faire une expérience et acquérir la confiance et les capacités qu'elle a acquises.

Nous pouvons nous dire que les objectifs des perfectionnistes nocifs ne sont ni réalistes ni atteignables. Le problème est que cela conforte au final le sentiment de nullité et d'imperfection puisqu'ils ne peuvent pas atteindre ces objectifs tel qu'ils imaginent devoir les atteindre.

Maria: Cela mène forcément à des frustrations.

Steves: Nous ressentons de la frustration et lorsque nous sommes frustrés, nous ne sommes pas bien. Nous sommes dans des émotions désagréables. Nous allons le faire payer aux autres. Nous sommes capables de tout faire capoter. Nous pouvons prendre peur, abandonner un projet, renoncer, ne pas prendre ce projet. La personne ne s'autorise pas à être elle-même, elle veut juste être parfaite. Parce qu'elle s'imagine que c'est la condition quelque part pour être aimée. Elle a appris cela. Elle a appris que pour être respecté, reconnu, il fallait être parfait. Évidemment, cela amène beaucoup de problèmes.

Maria: J'imagine que c'est bien de se fixer un bon standard, de mettre la barre haute, effectivement, mais il peut y avoir des conséquences à cela. Quand il s'agit du perfectionnisme nocif, comme tu le dis, cela a un coût.

Steves: Oui, cela a un coût. Il faut se rendre compte que ce sont des personnes qui sont sous stress sans arrêt. Elles se mettent une telle pression ! C'est un bain de cortisol quasi en permanence. Tu imagines ? Les défenses immunitaires se cassent la figure ; elles tombent malades plus souvent. Elles vont avoir des complications comme le trouble du sommeil pour ne citer que celui-là. De nombreuses choses se dérèglent, beaucoup de choses ne vont pas. Nous pouvons dire qu'elles sont dans le contrôle de la vie. C'est juste épuisant de vouloir contrôler la vie. Ce n'est pas possible. Au final, c'est vraiment la spirale infernale. Elles deviennent de plus en plus irritables et cela va impacter le couple, les amis, les collègues, la famille. Tout le monde s'épuise. Elles commencent à procrastiner parce qu'il y a des scénarios catastrophes. Elles ne font pas le travail, elles le reportent, mais du coup, elles ne sont plus parfaites si elles le reportent. Cela devient un enfer.

Il est très important, pour les personnes qui se sabotent de cette façon, d'avoir conscience de cela et de la raison pour laquelle elles ont installé ce fonctionnement. Cela sera ensuite utile pour le travailler et le défaire avec l'EFT.

Maria: C'est ce que nous ferons tout à l'heure ensemble.



Qu'en est-il du syndrome de l'imposteur ? Tu le connais uniquement de façon littéraire, bien sûr.

Steves: Bien sûr. [rires] Pauline Rose Clance, psychologue, en parlait dans son livre : « Le complexe de l'imposture ». Effectivement, je connais cela et beaucoup de thérapeutes connaissent bien ce problème, soit parce qu'ils le vivent eux-mêmes, mais aussi parce que nous recevons beaucoup de gens en cabinet qui le vivent, ou les deux. Moi, j'ai les deux.

Vivre le sentiment d'imposteur, c'est vivre un sentiment d'illégitimité : « Je ne suis pas légitime pour faire ce que je fais ». Beaucoup de gens vivent cela, notamment les acteurs. Beaucoup d'actrices en parlent. Elles diront : « Mais qui est-ce que je suis pour dire ça ou faire ça ? Je ne mérite pas ce succès. »



Il y a cette notion de ne pas se sentir légitime du succès. À un moment donné, elles vont dire des choses comme: « On va bien finir par se rendre compte que je suis incompétente ou bien que je ne serais jamais à la hauteur de ce défi, je ne suis pas la bonne personne. » C'est ce que je m'étais dit pour le film. Je le dis même à l'introduction du film d'hypnose : « Suis-je la bonne personne pour faire cela ? » Je le pensais vraiment. J'ai changé d'avis aujourd'hui, mais c'est tout un parcours ! *[rires]*
En tout cas, ce sont des personnes qui pensent ne pas être à leur place et qui ne s'attribuent jamais les mérites. Elles pensent ne pas mériter les compliments. Elles vont toujours trouver une bonne raison pour ne pas les mériter : « Oui, mais c'est grâce à ça », « C'est le hasard. J'ai eu de la chance. »

Maria: Oui, même quand il y a quelque chose qui fonctionne, c'est un coup de chance. Il n'y a pas de mérite. Alors que lorsque cela ne va pas, c'est forcément de notre faute.

Steves: Exactement. C'est fou.

Maria: Enfin la faute de ces gens-là, ou peut-être que je me mets un peu dedans aussi. *[rires]*

Steves: Tu viens de te trahir ! *[rires]* Tu vas tapoter tout de suite. En tout cas, ce sont des personnes qui manquent clairement de confiance et d'estime de soi. Tu sais, la petite voix intérieure est celle qui peut nous conduire au renoncement, à l'échec, la dépression, le burn-out. Parce qu'eux aussi baignent dans tout ce cortisol et dans toutes ces pensées négatives.
C'est pour cela que j'ai voulu rassembler les deux profils parce qu'en fait, ils se ressemblent quand même assez. Ils se rejoignent beaucoup.

Maria: Et malheureusement, c'est rarement l'un ou l'autre. Ils vont assez main dans la main.

Steves: Oui, ils vont quand même de pair.



Maria: Comment développons-nous ce syndrome de l'imposteur? D'où vient-il? Comment se met-il en place?

Steves: Il faut se rendre compte que les gens qui souffrent de ce syndrome ont souvent manqué de valorisation dans l'enfance. Il fallait souvent faire plus. Tu sais, c'est ce que nous avons tous vécu ou vu, pour la plupart en tout cas : le « peut mieux faire ». De plus, un manque de confiance et d'estime de soi est clairement alimenté par une société qui fonctionne sur un modèle de comparaison et de performance. Elle a plutôt tendance à mettre l'accent sur ce qui ne fonctionne pas plutôt que sur ce qui fonctionne.

Tout cela joue sur le fait que la personne va manquer de confiance en elle, ne va pas croire en son potentiel, en ses capacités. Finalement, il n'est pas rare de voir que ce syndrome apparaît quand il n'y a pas de reconnaissance dans le domaine de la personne, si elle ne se sent pas reconnue aux yeux de ses pairs, ou lorsqu'elle n'est pas considérée comme expert, dans son art, dans son métier, ou autre. Ses compétences ne sont pas reconnues et du coup la personne ne se sent pas en sécurité émotionnelle. Encore une fois, elle risque de se retrouver avec les comportements et les peurs du perfectionniste parce qu'elle va tout faire pour essayer d'être reconnue; « il faut être parfait », etc.

Kévin Chassangre, psychologue, explique que la plupart des gens qui souffrent du syndrome de l'imposteur sont des autodidactes. D'ailleurs, nous parlons du syndrome de l'autodidacte, c'est une autre façon de le dire. Nous allons souvent retrouver des artistes. Ce psychologue, ayant écrit sur le sujet, nous explique qu'une étude a révélé que 70% des personnes dites à haut potentiel sont touchées.



Maria: 70%?

Steves: Oui, c'est énorme. Ce même psychologue nous apprend également que ce sentiment d'illégitimité se révèle souvent lors d'une mise à l'épreuve dans les moments de vie. Par exemple, tu sais ces moments où il faut prouver que nous sommes bons, que nous sommes légitimes, ce genre de choses, comme les personnes qui entrent en étude supérieure ou qui ont une promotion dans une entreprise, un changement de poste, ou même l'arrivée d'un bébé, par exemple. Là, il faut être capable de montrer aux autres que nous sommes la bonne personne, que nous sommes à la bonne place au bon moment. D'autres psychologues nous disent – et là, je pense qu'il n'y a rien de surprenant – que l'origine de ces syndromes se trouve en général dans l'enfance, donc au sein de la cellule familiale, à l'école, et notamment entre 0 et 6 ans, puis à l'adolescence, cela peut se complexifier.

Encore une fois, de nombreuses personnes ont des compétences. Je suis sûr que parmi les gens qui nous écoutent, beaucoup sont autodidactes, avec des compétences incroyables, mais sans avoir de diplômes. Du coup, ces personnes ne se lancent pas.

Maria: Une expérience de vie complètement unique, personnelle, qu'elles n'osent peut-être pas mettre en valeur.

Steves: C'est terrible. J'ai eu un spécimen aujourd'hui en cabinet. Je parle d'un spécimen parce que c'est un cas d'école. Cet homme a voyagé pendant dix ans dans de nombreux pays. Il a un CV incroyable, j'ai l'air d'un bisounours à côté, et il dit qu'il ne vaut rien parce que nous sommes dans cette société où les gens qui ne sont pas surdiplômés ne se sentent pas toujours légitimes. Ces personnes ne seront pas valorisées par la société et elles finissent par perdre confiance. Elles n'exercent finalement pas leur talent.



Maria: Justement, tu parles de la société et tout à l'heure, tu as mentionné la personnalité sociale, dans cette citation de Marcel Proust. Le perfectionniste et/ou l'imposteur en nous, est-ce que c'est nous ou est-ce que c'est cette personnalité sociale?

Steves: Je dis que cela fait partie de notre personnalité. Cela me paraît logique. Je pense que nous aurions tort de nous identifier à ce syndrome ou à ces comportements-là. Quelque part, nous sommes le résultat des conditionnements de la vie, par les autres, par les événements, par la vie. C'est évident, mais cette personnalité que nous avons créée n'est pas forcément notre être profond. Ce n'est pas notre essence. C'est-à-dire que si moi, je refuse de faire la collection de films « Prévenir & Guérir », ce n'est pas moi qui refuse. Ce n'est pas mon Soi, ce n'est pas mon essence, mon être profond. Lui n'a qu'une envie, c'est de vivre une expérience incroyable. C'est plutôt mon ego ou le moi, chacun peut le nommer comme il veut. Plusieurs personnes se sont penchées là-dessus. Je vais être bref parce que je ne veux pas m'étendre, mais par exemple, Jeffrey Young, psychologue américain, a développé la thérapie des schémas. Sa définition est que le schéma précoce inadapté représente un thème important et envahissant pour l'individu. Il est constitué de souvenirs, de pensées, d'émotions et de sensations physiques. Il s'est développé dans l'enfance et/ou l'adolescence et s'est enrichi et complexifié par la suite. Ce n'est pas un comportement, mais cela va entraîner un style d'adaptation pour tenter de résoudre le problème. Finalement, c'est la source de scénarios de vie que va faire l'individu et qui vont se répéter, avec les mêmes erreurs, en croyant que la vie va changer. Tu rends ta croyance réelle.

Maria: C'est une sorte de programmation de base qui est là depuis toujours et qui n'est pas forcément très réaliste.



Steves: Ces schémas vont souvent se construire autour de messages dévalorisants, comme: «Tu es méchant», «tu finiras tout seul», «tu n'arriveras à rien». Ce genre de choses.

L'idée est là. Young s'est inspiré des travaux de Bowlby, que nous connaissons pour les troubles et les théories de l'attachement.

Maria: De nouveau, donc, la période de 0 à 6 ans, l'enfance.

Steves: Tout à fait. L'idée pour moi n'est pas de devenir – et je ne le suis pas – un expert de la théorie des schémas, mais simplement de s'en inspirer. Je vous propose de faire de même, d'éventuellement aller chercher dans les lectures, sur Internet ou dans les livres de Jeffrey Young. Cela peut vous aider à trouver les racines qui seront utiles à travailler en EFT.

Il s'agit donc simplement de s'inspirer des deux schémas qui concernent le perfectionniste et le syndrome de l'imposteur. Il faut quand même comprendre que nous pouvons nous identifier dans d'autres schémas. Il ne faut pas les négliger. Nous pouvons nous inspirer de tout cela pour faire nos premiers pas en EFT éventuellement sur ce thème.

Maria: Nous donnerons les références de ce livre dans le tchat tout à l'heure. Peux-tu préciser les deux schémas qui nous concernent ce soir?

Steves: Pour les perfectionnistes, Young a appelé cela les idéaux/exigeants. Ce sont les personnes qui pensent devoir atteindre et maintenir un niveau de perfection exceptionnel dans leurs comportements, dans leurs objectifs, etc. C'est ce que je disais tout à l'heure, exactement mot pour mot ce que nous retrouvons dans la description des perfectionnistes. Leur objectif est d'éviter les critiques. Cela amène à une tension constante. Ils sont incapables de s'arrêter dans leurs efforts, dans leur travail, de se détendre. Cela devient impossible. Ils partent rarement en vacances. Ils ne vont pas faire le bonheur des agences de voyages. Ils ont une critique constante d'eux-mêmes et des autres. Du coup, ces personnes souffrent du manque de plaisir. Elles sont vraiment attachées au détail et se sous-estiment complètement. Elles ont des règles rigides. Il faut toujours faire plus pour toujours faire mieux. Elles vont souvent se dire: «Soit je le fais bien, soit je ne le fais pas.» C'est blanc ou noir. J'invite chacun à lire ce schéma, car cela peut donner des pistes de travail par rapport à son vécu.

Concernant le syndrome de l'imposteur, Young l'a appelé le schéma d'imperfection/honte. Nous voyons bien qu'il y a un gros lien et le mot honte est important. Nous savons que dans l'échelle des émotions, la honte est quelque chose d'assez violent à vivre. Dans ce schéma, la personne va se juger imparfaite, mauvaise, inférieure, incapable. Le révéler à son entourage entraînerait la perte de l'affection des autres. Cela peut inclure tout ce qui est hypersensibilité aux critiques, à l'abandon et au blâme. Cela peut occasionner des gênes. Ce sont des personnes qui vont se comparer aux autres. N'oublions pas que c'est ce que nous apprenons à l'école avec les notes. Dans les familles où il y a une fratrie, les parents peuvent avoir tendance à parfois comparer les enfants. Il faut y faire attention. Cela va entraîner un manque de confiance. La personne peut ressentir de la honte. Grosso modo, les deux schémas intéressants à retenir sont «idéaux/exigeants» et «imperfection/honte» pour le sujet qui nous intéresse aujourd'hui. Il y a dix huit schémas. Il est intéressant d'aller les lire et de voir où est-ce que nous nous identifions et à partir de là, nous inspirer sur quoi nous pouvons travailler.

Maria: La thérapie des schémas est vraiment très riche. C'est toute une théorie. Nous invitons chaleureusement les praticiens qui nous écoutent à explorer cela. Comment allons-nous nous servir des quelques éléments que tu nous as donnés?

Steves: L'idée est d'identifier les croyances parce que ces schémas sont construits à partir des croyances.



Maria: Oui, c'est étroitement lié.

Steves: Nous connaissons bien les croyances, je ne vais pas trop m'étaler, parce que je suppose que nos auditeurs connaissent un peu le principe des croyances. Il faut juste comprendre qu'elles s'élaborent tout au long de notre vie, et plus particulièrement pendant la période de l'enfance, entre 0 et 6 ans. En tout cas pour les croyances très profondes, nous avons vu qu'elles sont le ciment de nos schémas. Tout un tas de choses implicites ou explicites nous arrive (les événements de la vie) et il est vrai que les enfants sont les plus exposés, que ce soit par les médias, les enseignants ou les parents. Il faut quand même se rendre compte que les enfants croient au père Noël. Vous imaginez donc, à partir du moment où nous recevons toutes les suggestions et expériences de vie, les dégâts que cela peut causer si c'est nocif, violent pour ces petits-bouts.

Nous allons grandir avec tout cela. Toutes les croyances ne tiennent pas puisque, évidemment, avec le temps certaines vont se défaire. Mais certaines restent profondément ancrées et souvent inconscientes. Elles nous gouvernent sans que nous nous en apercevions. Elles nous bloquent dans notre développement personnel, puis dans l'élaboration de nos projets de vie, etc.. Le simple fait de se dire: « Je ne suis pas la bonne personne », « Je ne suis pas ci », « Je ne suis pas ça », aurait pu faire que je refuse un projet encore une fois. J'aurais vraiment regretté. Je n'avais pas forcément conscience que cela pouvait venir de tout un tas de croyances que j'avais à mon sujet.

Maria: Non, parce que le problème des croyances, c'est qu'elles se déguisent en vérité. Dans notre tête, cela paraît juste, c'est ainsi.

Steves: Oui, c'est ce qui est incroyable. C'est-à-dire qu'il n'est pas rare que nous fassions en sorte que notre réalité corresponde à nos croyances. C'est d'ailleurs plus facile que de changer nos croyances; d'une part parce que nous n'en avons pas conscience, et d'autre part, parce que même quand nous en avons conscience, nous ne savons pas forcément comment faire ou ce n'est pas facile à faire. Nous pouvons le faire seuls, c'est faisable, mais plus difficile. Cela peut être les fameuses prophéties réalisatrices.



Maria: Suffit-il justement de prendre conscience de ses croyances pour s'en libérer?

Steves: En avoir conscience, pour moi, c'est la condition pour pouvoir s'en libérer. Finalement, si je n'ai pas conscience de ce que je crois, je ne peux pas savoir que je le crois.

Maria: Tant que nous restons à penser que non, ce n'est pas une croyance, c'est juste ainsi, effectivement, nous n'avons pas le pouvoir, nous ne pouvons rien faire.

Steves: C'est une vérité absolue que c'est une chose pour laquelle nous ne pouvons rien faire. Il faut se rendre compte que selon certains chercheurs en neurosciences et certains auteurs, nous aurions 60000 pensées qui naissent et disparaissent dans notre cerveau chaque jour. Nous pouvons dire que les pensées sont aussi des croyances, quelque part. Si elles sont négatives, limitantes, si elles manquent d'objectivité, tout cela va faire des dégâts. Si elles sont particulièrement ciblées sur les projets de vie, cela implique les chiffres de cette infirmière qui sont de suite explicables. Si 95 % des gens pensent qu'ils sont nuls, qu'ils ne sont pas capables, qu'ils ne sont pas faits « pour », finalement, ils ne font rien. Ils ne se lanceront jamais parce qu'ils n'ont pas envie de souffrir, donc logiquement, ils ne feront rien. Nous avons vu que c'était plus particulièrement vrai pour les perfectionnistes et ceux qui souffrent du syndrome d'imposture.



La plupart du temps, lorsque les schémas dont nous avons parlé nous mettent en souffrance, nous n'en avons pas vraiment conscience. C'est vraiment là l'idée. En général, nous pensons que c'est notre façon de vivre, que les choses sont justes, que c'est normal, que c'est la bonne raison d'être, la bonne façon d'être. C'est normal puisque les croyances, les peurs, les valeurs, les généralisations qui forment ce schéma nous paraissent tellement naturelles que nous ne les remarquons pas. Nous pouvons donc difficilement travailler dessus.

Maria: Et puis nous avons baigné dedans. C'est peut-être l'exemple de notre famille. Cela paraît tellement normal qu'il faut déjà avoir l'idée de vouloir le changer.

Steves: Déjà, et puis il est vrai que, comme tu dis, dans notre famille, nous sommes autour de la table, nous entendons les gens parler, c'est une vérité absolue. Nous l'entendons dans les médias, nous l'entendons partout, nous y croyons. Tu sais, quand les gens viennent en séance, comme je fais de l'hypnose en plus, je leur dis: « Quand vous venez en séance, vous ne venez pas faire de l'hypnose, vous venez vous faire déshypnotiser ». Ce n'est pas la même chose.

Nous sommes quelque part dans cette idée que nous sommes sous hypnose. Nous sommes pleins de croyances. Tony Robbins nous dit que 80 % des croyances ne nous appartiennent pas. C'est-à-dire que tout ce que je crois sur moi, sur le monde, sur les gens, cela ne m'appartient même pas. Ce n'est même pas moi qui le crois.

Maria: Ce sont des espèces d'automatismes qui nous ont été livrés ainsi.

Steves: Transmis, oui.



Maria: Comment utiliser l'EFT pour se libérer justement de ces schémas, de ces croyances, et arrêter l'autosabotage?

Steves: J'ai parlé des schémas tout à l'heure, juste parce que je crois que c'est important. C'est un point de départ intéressant et qui sera utile peut-être pour gagner du temps. C'est un fil conducteur. Cela permet de comprendre que nos comportements sont conditionnés par les peurs, les croyances qui résultent des événements; nous venons d'en parler. Je trouve que tout cela aide déjà à se pardonner, à s'accepter, à s'aimer avec bienveillance, comme nous aimons bien le dire en EFT.

Attention, parce qu'avoir conscience de tout cela ne change pas grand-chose si nous nous en servons d'excuse ou de prétexte. Il est clair que cela ne changera rien, c'est sûr, cela n'aidera pas à progresser. J'aime bien citer Bruce Lipton qui est inspirant pour les thérapeutes comme nous. Il dit très clairement : « On n'éduque pas le conscient de la même manière que l'inconscient. »

Les personnes qui nous écoutent peuvent étudier plus en profondeur cette notion de schémas, de troubles de l'attachement. C'est intéressant de le faire. Pour le changement, je vais évidemment proposer d'utiliser l'EFT parce qu'il faut passer à l'action. Cela ne sert à rien d'avoir une conscience des choses si nous ne sommes pas dans le mouvement, si nous ne sommes pas dans l'action.

Maria: Bruce Lipton dit que l'EFT fait partie des outils excellents pour transformer, amener vers la conscience les programmations inconscientes.

Steves: Il dit même que c'est le meilleur. Les outils psychoénergétiques sont parmi les meilleurs pour provoquer des changements.





Maria: Nous avons dit que ces fichues croyances ont la maligne manie de se déguiser en vérité. Comment pouvons-nous faire pour les dénicher? Brièvement, comment les débusquer?

Steves: Maintenant que nous avons pris conscience de cela, l'idéal serait de toujours avoir de quoi prendre des notes (un calepin, un smartphone, etc.). Nous connaissons maintenant le principe des croyances et leur pouvoir sur nous. Je n'ai pas parlé de l'effet placebo/nocebo, mais c'est intéressant d'aller lire là-dessus et de se rendre compte du pouvoir de notre pensée, donc de nos croyances. Nous allons donc être plus attentifs à nos pensées et croyances et nous pouvons les noter quand elles nous viennent. Nous pouvons nous servir des schémas pour aller chercher quelques croyances. Par exemple, les personnes qui se retrouvent dans le schéma « idéaux/exigeants » – nous pourrions dire les perfectionnistes – peuvent par exemple identifier des croyances qui pourraient être: « Si je fais une erreur, je serai vu(e) comme un(e) amateur(trice) » ou « Si je ne travaille pas plus, je ne serai jamais à la hauteur » ou encore « Si je ne suis pas un pro, je serai ridicule ».

Maria: Ah le ridicule!

Steves: Le ridicule fait peur, la fameuse honte.

Maria: Il paraît que cela ne tue pas, mais en sommes-nous vraiment sûrs?

Steves: Cela fait des dégâts, mais cela ne tue pas. Il y a souvent cette croyance: « On n'est pas là pour rigoler », « Il faut travailler dur pour y arriver ». Moi, je l'avais. Tu imagines le type marrant, du coup! « Tout doit être parfait ». En observant cela et en lisant sur les schémas de Young, vous pouvez sortir des croyances qui vont vous parler.

Exercice : débusquer ses croyances

- ◆ Pour les personnes qui souffrent d'imperfection/honte, le syndrome d'imposture, ce seront des croyances comme: « Je suis trop nul(le) », « Les autres sont bien meilleurs que moi », « Je ne suis pas la bonne personne, ils vont s'en rendre compte », « Qui suis-je moi pour faire/dire ceci ou cela? », « Je n'ai pas de diplôme », « Je ne serai jamais pris(e) au sérieux dans ce pays. » Ce sont des croyances qui ressortent souvent.
- ◆ J'invite ensuite les gens à aller plus loin, à aller rechercher les racines dans leurs expériences de vie. Pour cela, je propose très rapidement d'identifier un objectif, parce que c'est souvent plus facile. Nous allons chercher un objectif, un rêve, un projet que nous aimerions mener et nous projeter dedans; une chose que nous n'arrivons pas forcément à atteindre jusqu'à aujourd'hui, quelque chose dans lequel nous sommes bloqués, peut-être une décision à prendre.
- ◆ Notez les objections; c'est cette petite voix qui commence en général par: « Oui, mais... » ou « Et si jamais... », « Si jamais je me plante... ». Noter tout ce qui se dit derrière.
- ◆ Ensuite recherchez le souvenir, l'origine de cette petite voix, l'origine de cette croyance. Ce peut-être une phrase qui a été dite par les parents, une expérience de vie, une interprétation d'une certaine expérience, etc.

Maria: Parfois, c'est vraiment très évident. Ce sera exactement la phrase que votre père vous répétait toujours quand vous étiez petit. Parfois, c'est plus subtil.

Steves: Parfois, c'est super subtil. L'autre jour, j'ai vu une dame qui voulait perdre du poids. En discutant, à force d'ouvrir les vannes, elle me dit: « Mon médecin m'a dit que les hommes préféraient les femmes rondes. » Tu vois? Elle avait douze ans, la gamine! C'est revenu à sa conscience. Cela peut avoir constitué une croyance très forte, déjà parce que c'est dit par un professionnel de santé.



Notez l'émotion lorsque vous y êtes connectés, ou au fait que vous n'arrivez pas à mettre en place votre projet. Connectez-vous aussi à la sensation dans le corps. Mettez une note sur l'émotion, sur la sensation et sur la croyance, la véracité de la pensée. À combien cela sonne-t-il vrai pour moi quand je pense cela ?

Maria : Et peut-être aussi à combien est-ce bloquant par rapport à ce que vous voulez mettre en place ?

Steves : Oui, aussi. Pour moi, faire ces exercices en six ou sept points, c'est permettre aux personnes d'aller faire leurs courses. Ensuite, leur séance d'EFT, c'est le gâteau.

Maria : Voilà. Nous allons étaler le panier des courses.

Steves : Je crois d'ailleurs que c'est la métaphore qu'utilise Gary Craig. Je ne sais plus. Cela fait longtemps que je n'ai pas lu son premier manuel. C'est ce que j'explique quand je fais de l'hypnose. Nous faisons une détermination de l'objectif. Nous allons faire nos courses, nous allons chercher les informations. Ensuite, nous construisons quelque chose.

Maria : J'adore les gâteaux, Steves, pouvons-nous faire le gâteau, s'il te plaît ?

Steves : Allons faire le gâteau. Je vais prendre un exemple fictif qui peut parler à certaines personnes. Je propose de faire une ronde qui peut résonner pour certaines personnes qui nous écoutent.

Maria : Et bien sûr, comme nous l'avons déjà vu, même si les phrases que va nous proposer Steves ne résonnent pas parfaitement à 100 %, perfectionnistes calmez-vous [*rires*], il y aura quand même les bénéfices partagés qui sont parfaitement au rendez-vous à chaque fois. Vous pourrez toujours reprendre avec la rediffusion pour mettre sur pause et mettre vos mots à vous. N'ayez pas peur de dire des bêtises.

Steves : Au contraire. Faites-vous du bien. Soyez imparfaits. Faisons-le ainsi. Si vous avez identifié une croyance ou si vous avez une émotion, notez-la sur un papier. Vous pouvez mettre une note et pourrez ainsi en tirer parti tout de suite.

Maria : Gardez votre crayon pas trop loin ; pas en tapotant, parce que cela peut être dangereux, mais gardez-le à portée de main, parce que pendant ces rondes, il peut y avoir d'autres souvenirs, des choses qui viennent, comme cette croyance de la dame que tu as mentionnée. Je ne sais pas si c'est apparu pendant une ronde, mais cela arrive souvent.

Steves : Exactement. Je commence par le point karaté. Je vais dire les phrases que je vous laisse répéter tranquillement à votre rythme, je vais essayer de vous laisser de l'espace.

Maria : Je vais les répéter aussi avec tous nos auditeurs.



Tapping : « Je veux atteindre la perfection »

☞ Point Karaté : « Même si une partie de moi se bloque en voulant trop bien faire, je m'ouvre à la possibilité de m'aimer et de m'accepter comme je suis. »

☞ PK : « Même si je veux atteindre la perfection à tout prix, que mes exigences sont élevées, je choisis d'être indulgent(e) avec moi-même et aussi avec ceux qui m'entourent. Je m'accepte comme je suis. »



- ☞ PK : « Même si je ne me sens pas toujours à la hauteur, même si je suis un imposteur et que la peur de mal faire me paralyse, je m'ouvre à la possibilité de changer, à commencer par le regard que je porte sur moi, parce que je m'accepte profondément et totalement. »
 - ☞ Dessus de la tête : « Je dois absolument être parfait(e). »
 - ☞ Début du sourcil : « Je dois y arriver parfaitement du premier coup. »
 - ☞ Coin de l'œil : « Je ne me sens pas capable d'atteindre cette perfection. »
 - ☞ Sous l'œil : « Je suis trop nul(le). J'ai envie d'abandonner. »
 - ☞ Sous le nez : « Je me sens coupable de ne pas y arriver. »
 - ☞ Sous la bouche : « Je suis imparfait(e). »
 - ☞ Sous la clavicule : « J'ai peur de ne pas y arriver. »
 - ☞ Sous le sein : « On va me juger, c'est sûr. »
 - ☞ Sous le bras : « J'ai l'habitude d'être jugé(e). »
 - ☞ Le pouce : « Je n'ai pas de valeur. »
 - ☞ Index : « L'échec n'est pas acceptable. »
 - ☞ Majeur : « Je ne suis pas assez bon(ne). »
 - ☞ Auriculaire : « Je ne suis bon(ne) à rien, ils avaient raison. »
- Les personnes qui nous écoutent peuvent ajouter : « Ma mère avait raison », « mon père avait raison », « mon prof, mon enseignant... »
- ☞ Le point de gamme : « Je ne veux pas me sentir rejeté(e). »
 - ☞ PK : « Et si on me critique, c'est qu'on ne m'aime pas. »

Steves: Il se peut que j'inverse, parce que nous avons tous nos routines, nos façons de faire.

Maria: C'est bon, nous suivons. Nos auditeurs commencent à avoir l'habitude, maintenant.

Steves: Oui, je pense.

- ☞ Dessus de la tête : « Il faut travailler dur pour y arriver. »
- ☞ Début du sourcil : « Et si j'étais plus indulgent(e) avec moi-même ? »
- ☞ Coin de l'œil : « Et si les adultes de mon enfance avaient fait erreur, avaient eu tort ? »
- ☞ Sous l'œil : « Et si je me permettais de changer ma vision des choses ? »
- ☞ Sous le nez : « Et si j'étais parfait(e) dans mon imperfection ? »
- ☞ Sous la bouche : « Et si je m'autorisais à faire des erreurs ? »
- ☞ Sous la clavicule : « Et si j'apprenais de mes erreurs pour être encore meilleur(e) ? »
- ☞ Sous le sein : « Et si je méritais vraiment ma place ? »
- ☞ Sous le bras : « Et si j'avais autant de valeur que les autres ? »
- ☞ Le pouce : « Et si j'étais fier(e) de tout ce que j'ai déjà accompli ? »
- ☞ Index : « Je suis fier(e) de prendre les choses en main. »
- ☞ Majeur : « Je choisis d'agir et d'être maître de mon destin. »
- ☞ Auriculaire : « Tout en m'autorisant à être parfaitement imparfait(e). »
- ☞ Le point de gamme : « Je décide de faire toujours de mon mieux sans me faire souffrir. »
- ☞ PK : « Et si je me libérais de toutes ces croyances qui me limitaient ? »

Steves: Je propose de prendre une bonne inspiration, de boire un peu d'eau. J'invite à faire ce type de travail sur les croyances que vous aurez dénichées, de faire carrément un processus de paix personnelle. Je pense que vous en avez souvent parlé.



Maria: Oui, de faire encore plus en détail le panier des courses, d'aller vraiment chercher tous les petits ingrédients.

Steves: Tout à fait, de travailler sur les croyances, les émotions, les souvenirs identifiés, tout ce qui empêche de vivre. De se permettre de rêver et de croire. Pour moi, c'est dire aux personnes: «Vous avez un potentiel. Vous avez des super pouvoirs, mais vous êtes endormis par des croyances, hypnotisés par le rêve de la société, comme le disent les Toltèques, par exemple. Il s'agit de vous réveiller et, grâce à l'EFT, de vous libérer de ces carcans qui vous empêchent de vivre la vie que vous avez envie de vivre.»

Maria: Par rapport à ce que tu viens de dire, nous pouvons travailler sur les sensations, les souvenirs et les émotions. Comme il y a peut-être encore quelques restes de perfectionnisme en nous, n'attendez pas d'avoir toutes ces pistes. Ce sont différentes portes d'entrée. Il suffit d'en prendre une. Vous la poussez et vous voyez ce que cela donne.

Steves: Merci Maria de le dire, parce que c'est vrai que les perfectionnistes peuvent se dire effectivement qu'il faut qu'ils aient tout noté, tout trouvé. Non, nous travaillons la première chose qui vient. Nous y allons au fur et à mesure, tranquillement, avec bienveillance. Dites-vous que le temps est votre allié. Ce n'est pas une course et si c'en est une, ce devrait être une course de fond. Donc, il faut prendre le temps de faire les choses.

Maria: Je suis désolée de souligner cette vérité – enfin, c'est ma croyance – c'est peut-être le projet de toute une vie.

Steves: Oui, nous avons la même croyance.

Maria: Mais en même temps, il n'est jamais trop tard, comme l'a montré la brave dame de 86 ans.

Steves: Cette dame est incroyable. C'est la plus âgée que j'ai eue. Elle m'a marqué. Il n'est jamais trop tard. Je suis assez d'accord avec cela, c'est le travail de toute une vie. Quand nous intégrons cela, nous ne sommes plus à faire la course. Nous acceptons de le faire et d'intégrer cela à notre hygiène de vie. J'en profite d'ailleurs pour le dire, les rondes EFT que les gens vont faire à la maison, chez eux, seuls, il faut qu'ils y investissent un minimum de temps, quand même. Cinq minutes d'EFT, c'est mieux que rien et cela permet de commencer à se donner l'autorisation d'aller un peu plus loin. Ensuite, j'invite les gens à se donner le temps de faire au moins vingt minutes d'EFT pour bien prendre le temps de faire les choses, de bien prendre le temps de laisser remonter tout cela. Et comme tu le disais tout à l'heure, le faire avec un bout de papier et un crayon et noter tout ce qui remonte.

Maria: Déjà, vous avez sûrement noté des choses que vous allez pouvoir continuer à travailler pendant cette semaine de conférence, parce que tout cela est lié. En plus, Steves, je crois que tu nous as concocté un outil pratique que nous pourrions utiliser chacun chez soi, avec ton bonus.

Steves: J'ai eu envie de proposer, pour que ce soit complémentaire avec l'EFT, une séance d'autohypnose guidée. Je l'ai spécialement écrite pour ce soir, pour ce thème, pour le congrès EFT. C'est un truc «aux petits oignons». J'ai même écrit la musique. Ainsi, nous serons bien confortables et nous mettrons toutes les chances de notre côté. C'est une séance spécifique perfectionnisme, syndrome de l'imposateur. Cela doit durer une trentaine de minutes en tout. J'invite les gens à l'écouter plusieurs fois pendant plusieurs jours d'affilée. Ce sera un complément parfait, idéal. Nous sommes bien d'accord qu'il ne suffit pas d'avoir pris conscience aujourd'hui dans cette conférence de tout ce qui se passe.



Bruce Lipton le dit: maintenant, il s'agit de passer à l'action et de faire un travail sur l'inconscient. Les deux façons de faire qui fonctionnent très bien, et encore plus si elles fonctionnent ensemble, c'est l'hypnose et les pratiques psychoénergétiques comme l'EFT.

Autant vous dire que les personnes qui feront l'acquisition de cette conférence et de la séance d'auto-hypnose seront équipées. Il faut y aller.

Maria: C'est l'arme absolue pour arrêter l'autosabotage. Super, magnifique, c'est un beau cadeau Steves. Merci.

Steves: C'est avec plaisir.

Maria: Merci beaucoup pour toutes ces pistes que tu as partagées. Nous allons regarder les questions des auditeurs dans le tchat. Encore merci et je te félicite d'autant plus que j'ai trouvé ta présentation vraiment pas loin de la perfection. *[rires]*

Steves: Merci Maria de me rassurer. *[Rires]* Et merci à toi de m'avoir rendu la pareille.



6^e Congrès Virtuel d'EFT - 19 au 25 mai 2016

www.leCongresEFT.com

Notes