

LES AUTOSABOTEURS LES PLUS FREQUENTS

Liste non-commentée d'autosaboteurs fréquemment rencontrés

1. La banalisation et l'ironie
2. Le refus de parler de soi, le repli sur le silence
3. Les fidélités inflexibles
4. Commencer une demande importante par un reproche direct ou implicite
5. La répression imaginaire
6. Le besoin de mettre l'autre en difficulté ou en échec
7. Remettre à plus tard (Procrastiner)
8. Détenir la solution avant même d'avoir compris le problème
9. Prendre sur soi de résoudre un problème qui appartient à un autre
10. Je ne peux pas être d'accord avec quelqu'un qui est du même avis que moi !
11. Oui, mais... (ou Non, mais...)
12. S'arranger pour que les actes et les intentions ne correspondent pas
13. J'ai envie de...(ou Je n'ai pas envie de...)
14. L'envie et la comparaison
15. J'attends toujours que l'autre me définisse
16. La mauvaise foi sincère
17. Se réfugier (ou se perdre) dans le « donner »
18. L'auto-accusation à répétition
19. Prendre tout au sérieux, trop au sérieux
20. L'autojustification préventive
21. La peur de se faire avoir, ou le besoin de garder à tout prix le contrôle de la situation
22. Les accusations et mises en cause récurrentes de l'autre
23. La pratique de la pensée magique
24. Continuer à fréquenter assidûment ceux qui nous font du mal
25. S'approprier le malheur d'autrui
26. Le vertige du succès et la tentation si attirante de l'échec
27. L'envoi de messages négatifs et répulsifs
28. Surtout ne pas demander, attendre que l'autre comprenne notre demande sans avoir à la formuler
29. Le déni et la négation de sa responsabilité et de son propre ressenti
30. Les injonctions envers soi-même
31. Entretenir ressentiments, rancœurs et accusations
32. Je ne suis pas capable, je n'y arriverai jamais, je ne peux pas !

33. Demander et attendre de l'autre ce qu'il n'a pas
34. Avoir des demandes impossibles
35. Je ne sais pas recevoir, alors je prends
36. Le besoin de dénigrer, de faire du mal à celui ou à celle qui nous a fait plaisir
37. L'incapacité de recevoir
38. Se présenter comme une victime
39. S'approprier la réalité, vouloir la remodeler en fonction de ses attentes
40. Se laisser définir par les silences de l'autre
41. Je ne peux pas être bien quand je sens que l'autre n'est pas bien
42. Le bonheur de l'autre est insupportable
43. Le plaisir d'avoir mal et le bonheur de souffrir
44. Puisque je le connais, je n'ai pas besoin de le découvrir
45. Se mentir à soi-même
46. Ne pas être là où je suis
47. S'arranger pour ne pas entrer dans la réalité
48. La croyance que les filles sont inférieures aux garçons
49. Parler pour ne rien dire
50. S'arranger pour ne pas prendre de décision
51. Le besoin de transgresser
52. Pourquoi cela m'arrive-t-il à moi ?
53. Provoquer le rejet
54. La recherche acharnée ou compulsive de réassurance
55. Je ne demande rien, mais j'attends beaucoup
56. Je me sens supérieur, donc j'ai raison
57. Je peux, si je le veux, faire autre chose que ce que je fais
58. Confondre sentiment et relation
59. Faire une fixation sur ce qu'on n'a pas
60. Le plan catastrophe, ou au cas où ?
61. C'est terrible, c'est catastrophique, c'est comme ça que je vais bien !
62. Ceux qui ont besoin d'inquiétude pour vivre
63. Je préfère me sacrifier plutôt que d'affronter un conflit
64. Plus j'ai et moins je te donne, moins tu as et plus tu me donnes
65. Je ne laisse rien dans mon assiette, ni dans la casserole
66. Manger en premier le mauvais, avec l'espoir de pouvoir savourer ensuite le bon !
67. Je vais de préférence vers ce que je connais
68. Je dis oui à tout
69. Moi, je n'ai besoin de rien
70. Ne jamais accepter d'aimer et encore moins de se laisser aimer !

71. Cultiver le positivisme à tout prix
72. Je ne supporte pas que l'on veuille m'aider et j'en veux à tous ceux qui se penchent sur moi avec sollicitude
73. Faire payer très cher l'aide que je suis obligé de demander
74. Quand les mots sont l'équivalent de l'acte
75. Le contrat implicite
76. Commencer plusieurs thérapies et surtout n'en terminer aucune !
77. Je suis un vrai méchant
78. La bouderie
79. Un petit autosaboteur peut en cacher un plus grand !
80. Je « consomme » une activité, une personne, un comportement ou un produit pour me sentir bien tout de suite.