

## L'auto-sabotage fait des ravages, comment y remédier ?

### Question :

Le sabotage est un énorme problème pour moi. Peu importe quelle forme il prend, je ne fais que ruiner les choses pour moi-même. Inutile de dire que les conséquences de me saboter ainsi sont toujours tristes et regrettables, et que plus j'en prends conscience, plus je me sens coupable. Je suis maintenant très fatigué de moi-même. Pouvez-vous en dire plus sur l'auto-sabotage ?

### Réponse :

Ne vous connaissant pas personnellement et pour parler de façon générale, habituellement l'auto-sabotage est motivé par les dynamiques cachées de l'ego telles que :

(1) La nécessité de vous punir vous-même pour le « péché » d'avoir attaqué l'Amour afin de vivre votre propre existence. Cela peut causer de penser que vous ne méritez pas d'être heureux pendant certaines périodes de temps. En outre, suivant ce que raconte l'ego, vous pourriez croire que Dieu serait plus satisfait de vous s'Il voyait que vous avez une vie difficile et misérable.

Ainsi, vous seriez prêt à payer pour votre nature pécheresse grâce à une vie remplie d'échecs et de malheurs.

(2) Le besoin de prouver que votre vie en tant qu'individu est réelle et que vous êtes réellement ce *soi* séparé. Ainsi, être fatigué d'être qui vous êtes affirme que vous êtes toujours vous, et que vous n'êtes *pastel* que Dieu vous a créé.

(3) Le besoin de tenir un autre responsable de votre vie misérable. Si vous creusez un peu sous la surface, vous vous surprendrez en train de blâmer votre pattern autodestructeur et le lier à quelque chose qui a eu lieu dans le passé, ou à d'autres facteurs pour lesquels vous n'êtes pas responsable. Ce qui répondrait à nouveau aux buts de l'ego de maintenir la séparation, mais de ne pas en assumer la responsabilité.

Dans un premier temps, l'application du pardon à cette douloureuse condition implique de reconnaître qu'il doit y avoir en vous un besoin inconscient de renforcer ce *concept de soi* et que cela provient, de façon évidente, de votre identification à l'ego. En ce sens, vous (esprit-décideur identifié à l'ego), êtes simplement en train de mettre votre propre stratégie en opération.

Une grande douceur est essentielle pour regarder ces pensées, si vous êtes sur le point de débiter le processus de guérison. Demander l'aide de Jésus ou du Saint-Esprit fera en sorte d'observer tout cela sans jugement. Être fatigué de vous-même est un jugement en soi, parce que cela confirme ce que vous êtes, et dans une certaine mesure, que vous êtes une impuissante victime.

Pour aller au-delà de cela, tout ce que vous avez à faire, c'est dire et ressentir aussi objectivement que possible : « C'est là où j'en suis en ce moment, et pour quelque raison insane, je dois croire que cela m'aide à accomplir quelque chose qui en vaut la peine. Cela ne fait pas de moi une mauvaise personne ou un pécheur, juste quelqu'un dans l'erreur. Je dois clairement avoir choisi l'ego comme enseignant et je ne fais que suivre ses conseils. »

Si vous pouviez faire cela sans juger, vous feriez du progrès dans la diminution de votre investissement dans le système de pensée de l'ego et vous ne seriez pas en train d'aggraver la situation en essayant de lutter contre vous-même. Cette patiente acceptation de vous-même vous donnerait alors un peu « d'espace pour respirer », puis à un moment donné, vous seriez en mesure d'entrer en contact avec ces couches plus profondes de motivation, puis demander de l'aide pour les voir différemment, dans une perspective de guérison dans votre esprit juste.

Enfin, il n'est jamais mauvais, ni hors de votre engagement envers *Un Cours en Miracles* de demander l'aide d'un thérapeute. Parfois des changements de comportement réussis diminuent suffisamment la pression psychologique pour pouvoir ensuite travailler sur les dynamiques sous-jacentes comme celles qui sont décrites ci-dessus.

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)

Question 419