



11 CLES DE REPROGRAMMATION MENTALE POUR ARRÊTER L'AUTOSABOTAGE

Introduction – Comprendre le mécanisme de l’auto-sabotage

L’auto-sabotage, c’est ce moment paradoxal où tu dis vouloir avancer, mais où quelque chose, en toi, tire dans la direction opposée.

C’est une **résistance inconsciente au changement**, souvent issue d’un besoin profond de **sécurité**.

Ton mental veut te protéger de l’échec, du rejet, du jugement... mais dans sa logique de protection, il finit par te **bloquer dans ce que tu connais déjà**.

Chaque fois que tu procrastines, que tu doutes, ou que tu baisses les bras juste avant une réussite, ce n’est pas un manque de volonté.

C’est un **système de défense** activé par ton cerveau, persuadé qu’il te rend service.

Voici quelques phrases typiques de l’auto-sabotage :

- « Je ne suis pas prêt. »
- « Je n’ai pas le temps. »
- « Ce n’est pas pour moi. »
- « J’ai peur de tout recommencer. »
- « Je n’ai pas confiance. »

Ce discours intérieur répété façonne ta réalité.

Pour changer ta vie, tu dois d’abord **changer la façon dont tu te parles**.

Et c’est exactement ce que nous allons faire ensemble ici.

Chapitre 1 – Pourquoi ton cerveau sabote tes efforts

Ton cerveau est un formidable outil, mais il fonctionne selon des **règles de survie**.

Il cherche la **cohérence** : tout ce qu’il connaît lui semble plus sûr, même si cela te fait souffrir.

Il est donc programmé pour **reproduire les mêmes schémas** tant que tu n’as pas créé

de nouvelles connexions neuronales.

C'est ce qu'on appelle une **boucle de répétition inconsciente**.

Trois biais cognitifs sont particulièrement puissants dans l'auto-sabotage :

1. **Le biais de confirmation** : tu cherches inconsciemment des preuves qui valident tes croyances (« tu vois, j'ai encore échoué »).
2. **La généralisation** : une expérience négative devient une vérité absolue (« les relations, c'est toujours compliqué »).
3. **L'attention sélective** : tu remarques surtout ce qui ne va pas, et ignores les petits succès.

Heureusement, le cerveau est **malléable**. C'est la **neuroplasticité** : à chaque nouvelle pensée, chaque prise de conscience, tu peux créer un nouveau chemin.

La **reprogrammation mentale** consiste à remplacer ces anciens automatismes par des pensées et émotions alignées avec la réalité que tu veux créer.

C'est une forme d'entraînement intérieur — conscient, doux, mais radicalement efficace.



Chapitre 2 – Transformer ton discours intérieur : les 10 phrases de reprogrammation

L'auto-sabotage ne se guérit pas en un claquement de doigts : il se transforme à travers la **répétition consciente** de nouvelles pensées.

Chaque phrase que tu prononces crée un sillon dans ton cerveau. Plus tu répètes une idée, plus elle devient ta réalité.

C'est pourquoi la reprogrammation mentale repose d'abord sur un **changement de langage**.

Installe-toi un instant. Respire profondément.

Ferme les yeux et pense à une situation récente où tu t'es senti bloqué, découragé, ou en doute.

Quelle phrase t'es venue instinctivement ?

Peut-être : « *Je ne suis pas capable* », « *Je n'y arriverai jamais* », « *Ce n'est pas pour moi* ».

Maintenant, regarde ces phrases autrement.

Elles ne sont pas la vérité : elles ne sont que le reflet d'une émotion — la peur, la fatigue, la blessure.

Ton objectif n'est pas de les nier, mais de leur donner une **nouvelle direction énergétique**.

Lis doucement chaque phrase ci-dessous.

Entre chacune, fais une pause, inspire, et ressens ce qui change en toi.

11 clés de reprogrammation mentale — Les phrases à transformer

✗ *Je ne suis pas capable.*

✓ **J'ai les ressources en moi, même si je ne les vois pas encore.**

✗ *Je vais encore échouer.*

✓ **Chaque expérience m'apprend et m'approche de la réussite.**

✗ *C'est trop tard pour moi.*

✓ **Il n'est jamais trop tard pour me choisir et commencer différemment.**

✗ *Je ne mérite pas de réussir.*

✓ **Je mérite naturellement de vivre une vie épanouie.**

✗ *Les autres sont meilleurs que moi.*

✓ **Je me compare à moi-même d'hier, pas aux autres.**

✗ *Si je me montre, je vais être jugé.*

✓ **Plus je suis authentique, plus j'attire les bonnes personnes.**

✗ *Je ne sais pas par où commencer.*

✓ **Je commence simplement, une étape à la fois.**

✗ *Je ne peux pas changer.*

✓ **Mon cerveau apprend et se transforme chaque jour.**

✗ *J'ai peur de me tromper.*

✓ **Me tromper, c'est apprendre à mieux comprendre.**

✗ *Je ne suis pas prêt.*

✓ **Le moment parfait n'existe pas. Je choisis d'avancer maintenant.**

Conseil de coach : choisis deux phrases parmi celles qui te parlent le plus.

Écris-les chaque matin sur un post-it et répète-les à voix haute.

Tu peux même les dire devant un miroir, en te regardant dans les yeux.

C'est ainsi que la croyance devient vibration, et que la vibration devient nouvelle réalité.



Chapitre 3 – Exercice de PNL : réécrire ton dialogue intérieur

Cet exercice est un **moment clé**. Il te permet de passer du mental automatique à la conscience dirigée.

Tu vas apprendre à **écouter, accueillir, dialoguer et recadrer** la partie de toi qui te bloque.

Prends 10 minutes, un carnet, et installe-toi dans un espace calme.

C'est un rendez-vous intime avec toi-même.

Étape 1 : observe ton dialogue intérieur

Ferme les yeux et pense à une situation où tu t'es senti impuissant ou découragé.

Peut-être un projet qui n'avance pas, une relation, ou une décision que tu n'arrives pas à prendre.

Laisse venir la première phrase qui t'apparaît :

« Tu n'y arriveras pas. »

« Tu n'es pas légitime. »

« Tu vas encore te tromper. »

Note-la exactement comme elle vient. Ne la filtre pas.

Étape 2 : dissocie-toi de cette voix

Ferme les yeux à nouveau et **imagine que cette voix n'est pas toi**, mais une petite partie de toi qui a peur.

Visualise-la : à quoi ressemble-t-elle ? Quelle émotion dégage-t-elle ?

Peut-être est-ce la voix d'un parent, d'un professeur, ou de ton "moi" enfant.

Dis-lui simplement :

« Je t'entends. Je sais que tu veux me protéger. Mais aujourd'hui, j'ai envie d'essayer autre chose. »

Étape 3 : recadre la phrase

Prends ta phrase limitante et reformule-la en une phrase d'ouverture.

« Je ne suis pas capable » devient → « J'apprends à devenir capable, un pas à la fois. »

« Je n'y arriverai jamais » devient → « Je me donne la permission d'essayer. »

Lis cette nouvelle phrase à voix haute.

Sens la différence : le corps se détend, le mental se calme.

Tu viens d'ouvrir un nouveau chemin neuronal.

Étape 4 : ancre ton nouveau programme

Pose ta main sur ton cœur. Inspire profondément par le nez, expire par la bouche.

Imagine que ta nouvelle phrase entre dans ton corps comme une lumière douce.

Tu peux répéter :

« Je m'autorise à changer. »

« Je suis en sécurité dans la nouveauté. »

Chaque fois que ton saboteur reviendra, reprends cet exercice.

C'est en répétant que tu transformes un réflexe de peur en réflexe de confiance.

UN RENDEZ-VOUS OFFERT

avec moi

alors continue ta lecture...

Dans la méthode **KATALYS**, nous allons bien au-delà de la reformulation mentale.

Je t'accompagne dans une **transformation complète**, à travers cinq axes fondamentaux :

- Le travail sur les **pensées et biais cognitifs** (PNL, psychologie du comportement)
- La **guérison émotionnelle** (EFT, libération du corps émotionnel)
- Les **soins énergétiques et quantiques**, pour harmoniser ton champ vibratoire
- Des **plans d'action personnalisés**, concrets et ajustés à ton rythme
- Et une **intégration profonde**, où tu deviens acteur de ta propre évolution

Pour aller plus loin, je t'offre un **Rendez-vous Pilier gratuit**, en visio. Durant cette heure, nous identifions ensemble tes blocages, tes leviers de transformation et tes trois axes de travail personnels.

Cette offre est **exclusive et limitée** à quelques personnes par mois. Pour réserver ton créneau, remplis le **questionnaire** sur la page de téléchargement de ce PDF.

Tu recevras ensuite le lien de ton rendez-vous. Cliquez ici

[CANDIDATURE RENDEZ VOUS 5 PILIERS | Monsite](#)

