

*D'où vient la peur de réussir, l'autosabotage ?*

## **D'où vient la peur de réussir, l'autosabotage ?**

Imaginez un athlète sur le point de franchir la ligne d'arrivée, les gens l'acclament, il sait qu'il peut gagner mais un stress impromptu survient, soudain il ralentit et se laisse dépasser... Imaginez une jeune cadre dynamique mettre toute son énergie dans un projet presque abouti et finalement elle le laisse inachevé. Ces deux personnages subissent la peur de gagner ou l'autosabotage, surgissant parfois dans notre vie, de façon fortuite ou récurrente. D'où provient cette peur de réussir ? Cette peur d'être heureux ? Comment procéder pour la dépasser ? Certains conçoivent que le sabotage découle des nombreuses questions que l'on se pose avant d'agir, d'autres pensent que l'éducation parentale en est la source. De nombreux psychanalystes y voient une culpabilité inconsciente provenant de la période œdipienne alors que certains neuropsychologues suggèrent la présence d'une difficulté hormonale. Réussir, gagner, soutient que toutes les parties de nous-mêmes soient en cohérence avec l'objectif fixé et que nous sommes enclins à procéder à un changement de vie.

### **Les causes**

#### **I – La culpabilité inconsciente**

Les psychanalystes tendent à expliquer ce phénomène autour du fameux complexe d'Œdipe, concernant la culpabilité du désir incestueux de l'enfant, entre 4 et 7, vers son parent de sexe opposé. Freud s'inspire du mythe gréco-romain au sein duquel Œdipe tut son père et épouse sa mère selon le présage de l'oracle révélé à Laïos, roi de Thèbes. Souhaitant déjouer ce mauvais augure, il s'interdit donc toute relation sexuelle avec Jocaste afin de ne jamais procréer cet enfant qui risque de lui ôter sa vie. Mais, un jour, poussé par l'ivresse, il cause son malheur lors d'une nuit partagé avec sa femme. Dès son plus jeune âge, l'enfant est abandonné sur une colline (mont Cithéron) et pour qu'il ait moins de chance de survivre, ses pieds sont percés puis il est suspendu à un arbre. Un berger le recueille et le confit au roi Polybe, régnant sur Corinthe, qui n'avait pas d'enfant. Il fut baptisé Œdipe par ses parents adoptifs, ce qui signifie « pieds enflés » en grec, et, devenu homme, il consulte lui aussi l'oracle de Delphes, où il apprend le destin criminel auquel il est condamné. Afin de protéger ceux qu'il pense être ses parents, il quitte Corinthe. En chemin, il rencontre un vieillard irascible suivi d'une petite escorte. Suite à une altercation avec ce dernier et sans qu'il s'en doute, il tut son père Laïos (déguisé en vieillard venant consulter l'Oracle). Le trône de Thèbes revient à Créon, frère de Jocaste et le pays est alors menacé par la Sphinge, monstre terrible au corps de lion, aux ailes d'aigle, au buste et à la tête de femme. Elle ne laisse entrer en ville uniquement le voyageur qui saura répondre à l'énigme : « Quel est l'animal qui a quatre pieds le matin, deux à midi et trois le soir ? ». Celui qui possédera la bonne réponse se verra offrir la main de Jocaste. Et vous connaissez assurément la suite.

**Patricia GROS-DAILLON - Hypnothérapeute**

61 Avenue de la république – 38170 Seyssinet-Pariset

Tél : 06 65 53 15 57 – 04 76 21 76 14 – mail : [patriciagrosdailon@gmail.com](mailto:patriciagrosdailon@gmail.com)

[www.patricia.grosdailon.fr](http://www.patricia.grosdailon.fr)

SIRET : 51471404700016 – APE 8690 F

## Article bien-être

*Ecrit par Patricia GROS-DAILLON*

### *D'où vient la peur de réussir, l'autosabotage ?*

D'après les travaux de Sigmund Freud (1856-1939), le « Ça » représente l'instance inconsciente, le « Surmoi » concerne les autorisations et interdits (parentaux et sociétaux), puis le « Moi » représente la conscience. Selon lui, les enfants connaissent au cours de leur développement, une attirance sexuelle à l'égard de leur parent du sexe opposé. Le père pour le fils et la mère pour la fille étant alors considéré comme un rival, l'enfant souhaite alors inconsciemment l'éliminer. Toutefois, l'enfant ressent un sentiment ambivalent envers son parent car il le modélise pour grandir et aimerait lui ressembler. Lorsque le père convainc son enfant que « sa femme est à lui seul » et inversement pour la mère, la puberté se déroule convenablement, chacun reste à sa place. Il y a alors identification au père ou à la mère. Si, par contre, ces places se confondent, comme un enfant qui dort auprès de sa mère ou inversement, se met alors en place une culpabilité inconsciente de la notion de l'interdit de l'inceste (donc du Surmoi). Les angoisses spécifiques liées à ce stade sont des angoisses dites de castration, voire de mutilation, une sorte d'auto-châtiment, c'est la raison pour laquelle les psychanalystes lient la cristallisation de ce stade à l'autosabotage. Ce qui signifie que si le stade œdipien ne se déroule pas « correctement » avec un père et une mère recadrant l'enfant à sa place d'enfant, cette période peut se « cristalliser » et donc créer des divergences de comportement.

Le sentiment d'être fautif se retrouve également dans le sevrage (troubles alimentaires) et l'apprentissage de la propreté (constipations). La mort, la fuite ou la séparation des parents avec un enfant en pleine période Œdipienne peut créer sans le vouloir une plus grande culpabilité, car comme l'enfant souhaite évincer le parent du même sexe, il pense être responsable de la séparation. Cela peut le conduire vers une angoisse chronique, un sentiment d'autopunition.

L'explication des psychanalystes, soit la cristallisation du complexe d'Œdipe, n'est pas la seule cause à l'autosabotage. L'éducation parentale tient également une place prépondérante dans la construction de la personnalité de l'enfant.

## II – L'éducation parentale

Les parents des jeunes enfants au discours contenu de propos acerbes, tels que « Tu es bête ou quoi ? » ; « Mais qu'est ce qu'on va faire de toi, tu es la honte de la famille » ; « Regarde comme tu es nul ! Tu ne feras jamais rien de ta vie mon pauvre »... dévalorisent grandement leurs descendances. La plupart des parents qui utilisent ce genre de langage, l'ont souvent eux-mêmes entendu au cours de leur jeunesse. Ils recréent le même comportement que leurs propres parents, ne sachant inventer une autre éducation que celle qu'ils ont reçue ou vu ailleurs (ou totalement l'inverse). L'enfant se construisant sur les « dires » de ses parents, il s'ensuit une auto-dévalorisation car ces phrases détiennent le pouvoir de détruire l'estime de

**Patricia GROS-DAILLON - Hypnothérapeute**

61 Avenue de la république – 38170 Seyssinet-Pariset

Tél : 06 65 53 15 57 – 04 76 21 76 14 – mail : [patriciagrosdailion@gmail.com](mailto:patriciagrosdailion@gmail.com)

[www.patricia.grosdailion.fr](http://www.patricia.grosdailion.fr)

SIRET : 51471404700016 – APE 8690 F

## Article bien-être

Ecrit par Patricia GROS-DAILLON

### *D'où vient la peur de réussir, l'autosabotage ?*

soi. Les valeurs de la vie que l'on entretient, la vision de nous-mêmes et surtout celle du monde extérieur en deviennent ternies.

Les enfants de parents angoissés seront enclins à angoisser de même, car non seulement ils modélisent les comportements qu'ils observent, répètent les mots qu'ils entendent mais aussi, ressentent les mêmes émotions.

Attention au chantage affectif, il est toxique pour les relations humaines. Cette forme de manipulation, désignée comme une alternance de menace et d'affection si les désirs ne sont pas comblés, semble un jeu habile, parfois inconscient, conduisant à la culpabilité, la comparaison désobligeante, la mauvaise foi ou la menace déguisée. Les parents qui s'y adonnent : « Si tu ne mets pas ton manteau tout de suite, tu resteras là toute seule », créent un sentiment d'insécurité chez leur enfant. Il prend le pouvoir sur lui, le domine, le menace et l'enfant se sent en péril. Il est susceptible d'insérer dans son esprit qu'il n'a pas le droit d'exister par lui-même mais seulement à travers le regard des autres. La menace varie en fonction de la vulnérabilité de l'enfant et de son degré de résistance à l'insécurité. Ce chantage prend sa source dans la peur de l'enfant d'être abandonné. L'acceptation du chantage renvoie au processus de la peur de décevoir, de ne pas être aimé par les objets d'amour périphériques. Plus tard, l'enfant devenu adulte sera enclin à s'auto-punir par le sabotage car c'est le système que ses parents lui ont apporté afin de rayonner à travers le monde extérieur. À mon sens, l'idéal ici, est de responsabiliser l'enfant : « si tu ne mets pas ton manteau, tu risques d'avoir froid, à toi de choisir, tu es libre d'avoir froid, comme tu es libre d'avoir chaud ». Plus l'enfant sera responsabilisé plus il entretiendra l'estime de lui-même.

Lorsque l'enfant s'aperçoit que la menace n'est pas exécutée, il se sent trompé, abusé, mais il reste tout de même sous l'emprise de cette manipulation, pensant réussir à apaiser la haine de son parent par plus d'amour envers lui. Pourtant, plus l'enfant est conciliant, plus le parent utilisera ce subterfuge pour le dominer. Le stress et la peur chronique pourront résulter de cette soumission.

Inversement, un enfant issu d'une famille laxiste, sans aucun cadre imposé, se verra forcé de s'en créer un lui-même, afin de ne pas être acculé à la délinquance destructrice. « *L'enfant-roi est une graine de tyran que l'on confond souvent avec une graine de star* ». <sup>1</sup> Comprenez qu'un enfant sans limites claires et définies n'apprendra guère à retenir ses pulsions, il en deviendra l'otage. Ressentir la frustration est très important pour un enfant car s'il ne la connaît pas, il deviendra incapable de se contrôler, de maîtriser ses envies par lesquelles il

---

<sup>1</sup> MESSINGER Caroline et Joseph. *Ne leur dites jamais... Savoir parler à ses enfants, ça s'apprend*. Paris, Flammarion, « J'ai lu Bien être », n°8591, 2005, page 249.

**Patricia GROS-DAILLON - Hypnothérapeute**

61 Avenue de la république – 38170 Seyssinet-Pariset  
Tél : 06 65 53 15 57 – 04 76 21 76 14 – mail : [patriciagrosdailion@gmail.com](mailto:patriciagrosdailion@gmail.com)  
[www.patricia.grosdailion.fr](http://www.patricia.grosdailion.fr)  
SIRET : 51471404700016 – APE 8690 F

## Article bien-être

*Ecrit par Patricia GROS-DAILLON*

### *D'où vient la peur de réussir, l'autosabotage ?*

sera emporté. Il vivra dans une angoisse profonde, tel un jeune loup à qui l'on demande de prendre le rôle de chef, alors qu'il se sent frêle et faible pour assouvir cette volonté. Personne ne devient assez fort à ses yeux pour le défendre des « prédateurs » dans une vie qui lui apparaît comme une jungle sans lois ni interdits. Ainsi, une culpabilité naîtra, ajoutée au besoin de châtiment, comme si l'individu s'infligeait à lui-même les punitions en provenance de ses parents qui n'ont pas assumés leur rôle. Une conduite d'échec risque de s'ensuivre et les parents se mordront les doigts d'avoir eu peur de lui faire violence, d'avoir eu peur de casser sa personnalité, alors que mettre des limites à ses enfants revient à le rassurer. Comme une assise solide sur laquelle il peut s'appuyer, le cadre « juste » est donc essentiel à l'épanouissement de l'enfant.

Se priver d'un plaisir immédiat, ne pas mentir, ne pas tricher, ne pas sortir jusqu'à point d'heure le soir, sera facilement accepté par l'enfant si vous représentez un modèle pour lui. Si vous exigez de votre adolescent qu'il ne se drogue pas, qu'il ne boive pas d'alcool etc. et que vous-mêmes vous vous délectez à ce plaisir, vous n'apparaîtrez guère congruent ou crédible à ses yeux. Vous êtes un modèle pour vos enfants, alors devenez ce que vous souhaitez d'eux-mêmes et à la place de crier, recadrer, car vous garderez votre énergie à maintes reprises.

De nombreux psychologues, psychiatres et psychanalystes le pensent, l'idéal du cadre parental est que l'autorité appartienne au père et le rappel de l'autorité à la mère. Même si la mère élève seule son enfant, il lui ait conseillé de ne jamais dénigrer le père devant l'enfant (et inversement) et de le disputer au nom de la loi du père ou de la justice sociale si le père est totalement absent. Concernant les familles recomposées, il est conseillé au beau-père d'endosser le rôle de père, plébiscité par la mère et non le rôle de « copain » par peur d'entendre : « tu n'as rien à me dire, tu n'es pas mon père ». Prendre la place de père dans une famille recomposée s'avère très délicat. C'est à la mère d'introduire son nouveau conjoint en tant que « représentant de la loi » et si elle n'est pas en accord avec l'éducation parentale qu'il suggère, alors un conseil conjugal entre eux s'impose, mais bien sûr sans la présence des enfants. Tout manque de crédibilité à votre égard (ne pas assumer les punitions infligées, se disputer devant les enfants, faire soi-même ce qu'on lui demande de ne pas faire...) discréditera votre rôle de modèle et à l'adolescence, vous n'aurez plus aucun poids face à ses actes de délinquances.

Il existe une myriade d'ouvrages concernant l'éducation parentale et le développement psychologique de l'enfant. Je vous invite vivement à en consulter certains avant de mettre au monde un nouveau-né. Car plus vous êtes conscient des stades que l'enfant traverse, plus vous êtes « armés » pour l'accompagner dans son épanouissement. Et plus vous comprenez les conséquences de certains de vos comportements face à lui et plus vous êtes en capacité de l'élever, au sens propre du terme, dans des conditions optimales et ainsi contribuer à la paix dans le monde.

**Patricia GROS-DAILLON - Hypnothérapeute**

61 Avenue de la république – 38170 Seyssinet-Pariset

Tél : 06 65 53 15 57 – 04 76 21 76 14 – mail : [patriciagrosdailon@gmail.com](mailto:patriciagrosdailon@gmail.com)

[www.patricia.grosdailon.fr](http://www.patricia.grosdailon.fr)

SIRET : 51471404700016 – APE 8690 F

## Article bien-être

Écrit par Patricia GROS-DAILLON

### *D'où vient la peur de réussir, l'autosabotage ?*

Outre l'éducation parentale, l'inconnu suscite fréquemment la peur. La peur du rejet, de l'abandon, de la souffrance, de l'échec sont source d'angoisse. La volonté de rester en « terrain connu » devient donc rassurant.

### **III – La résistance au changement et l'évitement**

Le regard des autres envers nous face à un changement dans notre vie, comme lors d'un changement d'appartenance à un groupe, à une entreprise, à un mouvement politique, peut produire la peur de ne plus être perçu comme avant. Un changement de vie, quel qu'il soit, demande parfois de mettre en place un nouvel équilibre. La résistance au changement est également susceptible de se produire face à la peur de la jalousie, la peur de faire face à de nouvelles responsabilités, la peur de ne plus être aimé, la peur de briller etc.

Le changement demande parfois de changer ses habitudes. Chaque être humain sait à quel point, il peut être difficile de changer ses habitudes. C'est pourquoi il nous arrive parfois d'inventer toutes sortes de mauvaises excuses pour nous offrir des raisons « valables » de ne pas changer. Évidemment : « on sait ce que l'on perd mais on ne sait pas ce que l'on gagne ». De plus, quitter les « quartiers » du clan familial, au sens propre comme au sens figuré, peut se vêtir de la même peur qu'un mouton ressent en quittant son troupeau pour aller, par exemple, baguenauder dans la forêt. Si des parents, issus de l'aristocratie souhaitent que leurs enfants étudient la médecine ou le droit et que ces derniers désirent entrer en école d'horticulture, ils pourront s'autosaboter et se plier à la demande de leurs parents pour rester bien loti au sein du cocon familial. Inversement, un jeune adulte, issue d'une famille nécessiteuse, bénéficiant de brillants résultats, pourra s'autosaboter et quitter l'école, afin d'être sûr de ne pas changer de clan familial, et ainsi, ne pas craindre de sombrer dans la solitude. Des élèves prometteurs sont capables de saborder leurs talents pour contrer leurs parents, couper le cordon ou désirent inconsciemment rester enfant, afin de ne pas entrer dans le monde des adultes (semblant non rassurant).

La résistance au changement s'apparente au comportement d'évitement qui est un mécanisme de défense face à la peur de se confronter à une situation redoutée (ex : phobies, troubles obsessionnels compulsifs, angoisses). Cependant, lorsque l'individu évite la peur, celle-ci s'aggrave car la simple anticipation déclenche une réaction anxieuse. « *Les comportements d'évitement, une fois appris, sont souvent extrêmement résistants à l'extinction* »<sup>2</sup>, ils risquent même de se généraliser à toutes les confrontations avec l'objet, la situation, la personne ou l'animal phobogène. Et plus l'angoisse d'affronter des nouvelles expériences augmente, plus

---

<sup>2</sup> COLLECTIF. *Grand dictionnaire de la psychologie*. Montréal, Larousse-Bordas, 1999, page 352.

**Patricia GROS-DAILLON - Hypnothérapeute**

61 Avenue de la république – 38170 Seyssinet-Pariset

Tél : 06 65 53 15 57 – 04 76 21 76 14 – mail : [patriciagrosdailion@gmail.com](mailto:patriciagrosdailion@gmail.com)

[www.patricia.grosdailion.fr](http://www.patricia.grosdailion.fr)

SIRET : 51471404700016 – APE 8690 F

## Article bien-être

Écrit par Patricia GROS-DAILLON

### *D'où vient la peur de réussir, l'autosabotage ?*

l'évitement se renforce. Résultat : c'est le chat qui se mord la queue et qui ne sort plus de chez lui par peur d'avoir peur.

Ces individus, classés « phobiques » par le DSM (classification internationale des troubles mentaux) « s'enferment » dans leur intérieur pour être certains de ne pas ressentir d'émotions désagréables et ne pas perdre le contrôle de leur vie. « Que va-t-il se passer si je vomis, comment les gens vont-ils me percevoir ? Et si je tombe dans les pommes ? Je ne contrôlerais plus mon corps... ». L'évitement provient également d'une peur de déclencher ou de participer à un conflit ainsi que du doute de ses capacités, de ses compétences à gérer telle ou telle chose et par conséquent baisser dans l'estime d'autrui en cas d'échec. L'évitement est également en lien avec la croyance que la situation va se régler d'elle-même avec le temps. Les professionnels de la thérapie comportementale suggèrent que la meilleure solution pour lutter contre ses peurs, c'est de les affronter afin de prendre conscience et d'intégrer par l'expérience que tout se passe au mieux et que la peur est irraisonnée.

En plus de ces différents processus, il existerait une cause incontrôlable provenant de notre système hormonal. Selon Mélanie Maillard, psychologue clinicienne, responsable du département psychologie du sport à l'organisme Trans-Faire, révèle lors d'une interview au journal Libération en 2005, que l'œstrogène et la progestérone chez les femmes et la testostérone chez les hommes participent au phénomène d'anticipation et d'anxiété.

## IV - Le rôle des hormones

L'œstrogène est une hormone naturelle, sécrétée par l'ovaire, assurant la formation, le maintien et le fonctionnement des organes génitaux et des seins chez la femme. La progestérone est une hormone stéroïdienne intervenant dans la préparation de l'organisme à la grossesse. Proche des œstrogènes, elle est synthétisée par le corps jaune des ovaires ou dans le placenta, à partir de la prégnénolone, sous l'action de l'hormone lutéinisante (LH). Sa concentration évolue au cours du cycle menstruel, augmentant sensiblement après l'ovulation (au quatorzième jour du cycle) et chutant si aucune fécondation ne se produit. Son rôle est de préparer la muqueuse utérine à la nidation de l'œuf, en cas de fécondation, et assure l'absence des contractions rythmiques des muscles utérins. Elle inhibe également de nouvelles ovulations lors de la grossesse.

La testostérone est une hormone stéroïdienne, du groupe des androgènes. Sécrétée essentiellement par les testicules, elle joue un rôle clé dans la santé et le bien-être, en particulier dans le fonctionnement sexuel. Entre autres exemples ces effets peuvent être une libido plus importante, une énergie accrue, une augmentation de la production de cellules

**Patricia GROS-DAILLON - Hypnothérapeute**

61 Avenue de la république – 38170 Seyssinet-Pariset

Tél : 06 65 53 15 57 – 04 76 21 76 14 – mail : [patriciagrosdailon@gmail.com](mailto:patriciagrosdailon@gmail.com)

[www.patricia.grosdailon.fr](http://www.patricia.grosdailon.fr)

SIRET : 51471404700016 – APE 8690 F

## Article bien-être

*Ecrit par Patricia GROS-DAILLON*

### *D'où vient la peur de réussir, l'autosabotage ?*

sanguines et une protection contre l'ostéoporose. Cette hormone est également produite chez la femme (par les ovaires) en plus faible quantité.

Alors, toujours selon Mélanie Maillard, selon le rôle des hormones et leur sécrétion massive ou réduite, si les femmes se posent trop de questions (inhibition), les émotions deviendront intro punitives (honte, tristesse). Inversement, si les hommes se posent trop de questions (hypersécrétion) les émotions deviendront extra punitives (agressivité, colère). Nos hormones nous signalent donc que pour gagner, se poser trop de question n'aide pas ce processus, « trop de réflexion tue l'action ».

### **Les solutions**

Nous sommes des êtres à multi facettes. Il vous ait sûrement déjà arrivé de vouloir une chose et son contraire comme fumer et arrêter de fumer. Il apparaît souvent que seule une partie de nous-mêmes ne souhaite pas réussir, l'autre partie, elle, le souhaite vivement. Je vous suggère alors de réaliser un tableau à deux colonnes, en notant d'un côté les avantages et de l'autre les inconvénients concernant la réalisation de votre objectif. Pensez à mettre en face de vos critères une évaluation en intensité émotionnelle. Par exemple une, deux ou trois étoiles face au plaisir ou au déplaisir que cela vous procure. Une fois ces critères listés, vous examinez le résultat final et cela vous aidera à mieux comprendre ce qui vous empêche de réussir.

Les inconvénients bien pris en compte, vous pouvez tenter de trouver une manière de les annuler. Par exemple si votre objectif est de perdre du poids et que vous avez noté dans les inconvénients la peur de ne plus me faire plaisir, vous pouvez décider de reprendre la peinture, pratiquer un sport, aller voir vos amis, pour prendre du bon temps et vous faire plaisir. Tentez de faire disparaître tous les inconvénients, puis amusez-vous à fermer les yeux et à imaginer que vous avez réussi, que vous vivez votre rêve. Dîtes « oui » à la vie, tout en sachant pertinemment que l'échec n'existe pas, ce n'est qu'un pas vers la réussite. Nous apprenons mieux lorsque nous nous trompons. Par exemple, les enfants apprennent la grammaire et l'orthographe grâce à des dictées et il est prouvé que les fautes aident à la compréhension des règles.

Il est également recommandé de « soigner » son enfant intérieur, amusez-vous à retourner dans le passé, au moment précis du déclencheur, à la source de la culpabilité, de la faute commise... Puis une fois en contact avec cette séquence de vie, remplacez la culpabilité par la responsabilité. Apprenez à l'enfant qui est en vous à pivoter son attention vers une autre cible. Par exemple, si la séquence est le moment de votre vie où vous avez dévoilé à l'un de vos parents la trahison de l'autre, quel qu'en soit les conséquences, comprenez bien que l'être humain agit selon les informations dont il dispose. Indiquez à l'enfant que ce n'est pas de sa faute, qu'il ne savait pas à l'avance ce qu'il allait se produire et que quoi qu'il arrive, il a fait

**Patricia GROS-DAILLON - Hypnothérapeute**

61 Avenue de la république – 38170 Seyssinet-Pariset

Tél : 06 65 53 15 57 – 04 76 21 76 14 – mail : [patriciagrosdailon@gmail.com](mailto:patriciagrosdailon@gmail.com)

[www.patricia.grosdailon.fr](http://www.patricia.grosdailon.fr)

SIRET : 51471404700016 – APE 8690 F

## Article bien-être

Écrit par Patricia GROS-DAILLON

### *D'où vient la peur de réussir, l'autosabotage ?*

de son mieux, selon les ressources psychiques et les informations dont il disposait sur le moment.

En résumer, sortir de l'autosabotage, c'est s'offrir l'occasion de créer des changements. Ouvrez-vous aux changements et si ça ne fonctionne pas, ce n'est pas grave, vous aurez essayé et vous posséderez une plus grande expérience dans le domaine. C'est la raison pour laquelle l'échec est un pas vers la réussite. Éteignez le son du discours du juge intérieur « Tu ne mérites pas de gagner ! Tu n'as pas le droit de réussir ! Tu n'y arriveras pas, tu n'as pas les capacités ! ». Existe-t-il un autre juge intérieur pour vous défendre de ces accusations irraisonnées ! La prochaine fois que vous avez l'occasion de réussir ou de gagner, imaginez simplement que vous gagnez, en faisant cela, vous conditionnez votre corps, votre inconscient à la réussite et si toutes les parties de vous sont en harmonies alors les portes s'ouvrent...

Patricia GROS-DAILLON

*Hypnothérapeute*

### **Bibliographie**

COLLECTIF. Grand dictionnaire de la psychologie. Montréal, Larousse-Bordas, 1999, 1062 pages.

FREUD, Sigmund. Le moi et le ça. Petite bibliothèque Payot n°768, Paris, Payot & Rivages, 2010, 123 pages.

GOLSE, Bernard. Le développement affectif de l'enfant. Médecine et psychothérapie. Masson. Paris, 2008, 379 pages.

MESSINGER Caroline et Joseph. Ne leur dites jamais... Savoir parler à ses enfants, ça s'apprend. Paris, Flammarion, « J'ai lu Bien être », n°8591, 2005, 317 pages.

**Patricia GROS-DAILLON - Hypnothérapeute**

61 Avenue de la république – 38170 Seyssinet-Pariset

Tél : 06 65 53 15 57 – 04 76 21 76 14 – mail : [patriciagrosdailon@gmail.com](mailto:patriciagrosdailon@gmail.com)

[www.patricia.grosdailon.fr](http://www.patricia.grosdailon.fr)

SIRET : 51471404700016 – APE 8690 F