NEVROSE D'ECHEC SORTIR DE L'AUTO-SABOTAGE

Dans notre société compétitive, la névrose d'échec s'immisce inconsciemment dans la vie de chacun, minant sa confiance et entravant son épanouissement. Des solutions existent pour surmonter ce défi psychologique.

Dans cet article, nous vous aidons à sortir de l'auto-sabotage grâce à des clés qui favorisent la quête de succès et de résilience.

Définir la névrose d'échec pour la comprendre

La névrose d'échec, également appelée **conduite d'échec**, désigne une mise à distance de ses envies et une **autodestruction**. Il s'agit d'un comportement inconscient qui s'apparente à de l'auto-sabotage. La personne organise sa vie, de façon involontaire, pour ne pas parvenir à ses fins. Pour cela, elle va surestimer les risques. Cette conduite de l'échec peut apparaître dans différentes sphères de la vie : scolaire, professionnelle, relationnelle ou encore sentimentale.

Cette conduite ne détermine en rien les compétences d'un individu. En effet, celui-ci est porté par une peur de l'échec qui le conduit à avoir ces **comportements inconscients**.

Ce **déséquilibre entre les succès et les échecs** est souvent repéré chez les personnes qui ont une faible estime de soi. Cela s'explique par le fait qu'elles se reconnaissent davantage dans les échecs plutôt que dans les réussites. Elles remettent souvent en cause leurs propres compétences. \ À titre d'exemple, lors d'un examen scolaire, un étudiant qui a une névrose d'échec a tendance à ne pas se préparer à une évaluation. Il se crée lui-même un handicap. Dans le milieu professionnel, il peut s'agir d'une personne qui se donne des objectifs trop élevés qui seront impossibles à atteindre sur un temps donné et qui la conduiront systématiquement à un échec.

En plus d'un trouble de l'estime de soi, il semblerait que le comportement d'échec puisse provenir d'un déséquilibre plus profond qui amène un individu à répéter ces comportements. Le masochisme, puisqu'il renvoie à un trouble de la personnalité peut être l'une des **causes** de la névrose d'échec (ce déséquilibre peut provenir d'une blessure du passé notamment pendant l'enfance). Dans ce contexte, nous parlons de masochisme pour évoquer le soulagement lorsque la personne évite une réussite.

Les **impacts sur la vie personnelle et professionnelle** sont nombreux puisque cette névrose peut provoquer une **intolérance au succès**. Parmi les impacts, nous pouvons citer :

- Des difficultés sociales
- Des troubles sexuels
- Un isolement affectif qui peut s'accompagner de phobie sociale
- Un trouble anxieux (attaques de panique...)
- Une dépression
- ...

Pour bien comprendre le **lien entre la névrose d'échec et l'auto-sabotage**, prenons l'extrait d'un témoignage, traitant le sujet d'une personne voulant faire carrière dans le football, traduit depuis le site Cairn : *"Le début de ma carrière professionnelle montra déjà l'action de*

cette instance qui régit la névrose d'échec. Je commençais à avoir, comme on dit, "peur de la balle"; si on me la passait, je m'en débarrassais aussitôt. Je me souviens de la façon dont des pensées qui n'avaient rien à voir avec le jeu m'envahissaient."

Le saviez-vous ?

LA PEUR D'ÉCHOUER LIÉE A UNE FAIBLE ESTIME DE SOI

Comme la conduite de l'échec, le syndrome de l'imposteur repose, en partie, sur la peur d'échouer liée à une faible estime de soi.

Comment sortir de l'auto-sabotage ?

L'auto-sabotage est un **état psychologique** où une personne se sent constamment incompétente et **incapable de réussir**. **Sortir de la névrose d'échec** peut être un défi, mais avec la bonne approche, il est possible de briser ce cercle destructeur. Il est important de prendre conscience de ses **schémas d'auto-sabotage** et des comportements qui les alimentent pour pouvoir y remédier.

Des solutions existent pour l'inhibition des pensées indésirables :

- Travailler sa résilience
- Modifier ses pensées négatives
- Se fixer des objectifs
- Apprendre de l'échec
- Cultiver l'estime de soi
- Être persévérant
- Pratiquer l'auto-soin
- Faire appel à un thérapeute

Clé n°1 : Travailler sa résilience

Faire un travail sur sa résilience peut être bénéfique. La résilience est la capacité à faire face à un choc traumatique, mais aussi la capacité de résistance d'un individu face aux épreuves de la vie et la façon dont il utilise ses ressources pour y faire face et rebondir.

Cultiver sa résilience facilite la **prise de recul** sur certaines situations (et notamment après un échec). Elle permet de comprendre ce que signifie ce **sentiment d'échec**, de **renforcer ses capacités personnelles** et de se sentir en confiance pour avancer malgré les difficultés.

La résistance face à un échec permet :

- De lâcher prise
- De stopper les plaintes répétitives
- D'être optimiste

Elle aide également à prendre conscience d'une éventuelle blessure du passé qui pourrait causer cette conduite de l'échec. De plus, une meilleure gestion émotionnelle est notable chez les individus qui ont une bonne résilience.

Le saviez-vous ?

En France, la peur de l'échec s'explique par deux facteurs :

1. Beaucoup de personnes manquent de confiance en elles.
2. L'échec est souvent mal perçu.

Prenons l'exemple de l'entrepreneuriat. La peur de l'échec est un frein à la création d'entreprise pour 37 % des Français.

Clé n°2 : Modifier ses pensées négatives

La seconde ***clé pour sortir de l'auto-sabotage** concerne les pensées. En effet, cette **spirale de l'échec** engendre des pensées négatives. Celles-ci confortent une personne dans son **autocritique** et continuent à nourrir son **sentiment d'infériorité**. En ce sens, la **dévalorisation de soi** est importante et fait perdurer les échecs dans son quotidien.

Pour **vaincre la peur de l'échec** et les symptômes de l'anxiété qui y sont associés, il est nécessaire de remplacer les pensées négatives par des pensées positives et réalistes pour ne plus sous-évaluer une performance.

L'identification des croyances limitantes est une étape essentielle pour **modifier ses pensées**. Les fausses croyances, qui sont ancrées, conduisent une personne à faire une sous-performance dans n'importe quel domaine. Déception et frustration sont alors présentes au quotidien. Elles empêchent un individu de s'épanouir pleinement. Il est donc crucial de remettre en question les croyances limitantes et de se focaliser sur les réussites déjà réalisées. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) peut être un bon moyen pour parvenir à **modifier les croyances biaisées** d'une personne. La thérapie comportementale aide à prendre conscience de ses pensées automatiques. Le psychologue favorise la prise de recul et la remise en question pour corriger les pensées négatives incorrectes.

Le saviez-vous ?

Pierre Reverdy, poète français, parlait de l'échec et du succès, dans Le livre de mon bord : *“Rien ne paraît plus normal que la réussite, elle est plutôt rare pourtant, mais on l'accepte vite comme étant une chose due. Elle gâte, ce qui ne veut pas dire qu'elle rende tout le monde gâteux. On l'a d'abord longtemps caressée en rêve, mais on oublie vite qu'on a rêvé. Tandis que l'échec, la déception, on a un mal infini à s'y faire, à les admettre légitimes. On a tout le temps de les approfondir, de les savourer.”*

Clé n°3 : Se fixer des objectifs réalistes

La troisième **stratégie pour remédier à l'auto-sabotage** consiste à se fixer des objectifs réalistes. Bien souvent, les individus qui souffrent de névrose d'échec se donnent des objectifs inatteignables. Le perfectionnisme peut être **révélateur d'une peur de l'échec** et favoriser la procrastination en poussant à se focaliser sur des objectifs peu réalistes.

Des objectifs réalistes à court et à long terme doivent donc être définis pour faire face à ce type de comportement. Ainsi, la reconnaissance des progrès sera plus visible et la personne aura davantage le sentiment de réussite.

Pour définir des objectifs clairs et atteignables, il est possible de les séparer en étapes pour progresser à son rythme.

Cette clé est nécessaire pour **se familiariser avec le succès**. La personne peut commencer par se féliciter de petites victoires accomplies pour faciliter sa prise de conscience.

Dans ce cas, la psychologie positive peut être bénéfique, car elle aide à identifier les facteurs de l'épanouissement d'un humain. Le but est de contribuer à un développement optimal d'un individu et de ses forces.

En mettant l'accent sur les forces de l'individu, la psychologie positive l'aide à prendre conscience de ses talents et lui montre qu'il peut s'appuyer dessus dans son quotidien pour faire face à l'adversité et aux problèmes.

Clé n°4 : Apprendre de l'échec

Il est fréquent d'observer, chez **les personnes qui souffrent de conduite de l'échec**, de **l'insatisfaction** face à la répétition de défaites. Un trouble de l'anxiété généralisée (TAG) peut d'ailleurs apparaître et s'installer si la personne angoisse à l'idée d'échouer.

Apprendre de ses échecs est donc essentiel pour contrer ce sentiment d'insécurité et favoriser une meilleure gestion du stress. Les insuccès sont en réalité des opportunités d'apprentissage. Il est important de les distinguer de l'incompétence. Il est tout à fait possible d'échouer, mais d'être compétent dans ce domaine.

À titre d'exemple, un coureur d'athlétisme peut rater une course alors qu'il l'avait réussi il y a quelques années. D'autres facteurs que les compétences sont à prendre en considération. Dans ce cas concret, il peut s'agir de facteurs externes tels que le manque de sommeil ou encore une mauvaise alimentation.

L'essentiel est de tirer des leçons de ses échecs afin d'apprendre de ses erreurs et de faire mieux la prochaine fois.

Clé n°5 : Cultiver l'estime de soi

Avoir une bonne estime de soi est essentiel pour **faire face à l'auto-sabotage**. Bien souvent, une personne qui souffre de la conduite de l'échec a recours à l'évitement. Son appréhension à l'idée de ne pas réussir en est la principale cause.

Les personnes qui souffrent de cette névrose recherchent **l'auto-punition** en ne répondant pas à leurs désirs et en se sous-estimant. Les symptômes de cette conduite impliquent une limitation des possibilités d'un individu.

Pour remédier à cela, l'individu doit prendre conscience que ses échecs ne sont pas dus à une incapacité ou à de la malchance.

Un travail sur l'estime de soi est alors nécessaire pour se concentrer sur ses qualités et ses réussites. La **pratique de l'auto-compassion** et le respect de soi sont deux critères essentiels pour **sortir de la conduite de l'échec**.

Le saviez-vous ?

La peur de l'échec est l'une des peurs les plus répandues en France. Elle apparaît très tôt dans la vie, souvent dès les premiers jours de l'école.

Clé n°6 : Être persévérant

La persévérance est également l'une des **clés** pour réussir à s'en sortir face à cette **conduite d'échec**. Il s'agit d'une qualité essentielle qui permet de faire face aux obstacles et aux difficultés du quotidien.

La persévérance se travaille en développant sa résilience. Elle va permettre d'accepter les échecs et de les percevoir comme des opportunités.

Célébrer des petites victoires peut également être bénéfique pour favoriser la motivation et améliorer sa ténacité.

Le soutien social, la patience, la gestion du stress et la confiance en ses aptitudes sont également importants pour travailler sa persévérance mentale et maintenir sa détermination.

Le saviez-vous ?

Le trouble obsessionnel compulsif (TOC) est causé par des troubles anxieux. Lorsqu'une personne souffre de l'échec, elle peut avoir tendance à créer des comportements sécurisants avec des compulsions ou des rituels pour calmer l'anxiété.

Clé n°7 : Prendre conscience des biais cognitifs

La conduite d'échec, dans son fonctionnement inconscient, est étroitement liée au biais de négativité et à l'attribution causale.

Le biais de négativité joue un rôle crucial en amplifiant la perception des aspects négatifs associés aux échecs. Les individus ont tendance à accorder une importance disproportionnée aux échecs plutôt qu'aux réussites, ce qui peut renforcer les comportements de prudence excessive ou de découragement face aux difficultés.

De plus, l'attribution causale intervient dans la manière dont l'individu explique ses échecs. Les personnes peuvent soit se blâmer excessivement en attribuant la faute à des facteurs internes et permanents, soit externaliser la responsabilité en la faisant reposer sur des circonstances externes.

Ces tendances dans l'attribution causale peuvent façonner la façon dont les personnes abordent les situations d'échec et influencer leur motivation et leur persévérance.

Clé n°8 : Faire appel à un thérapeute

L'aide et le soutien d'un thérapeute peuvent être bénéfiques pour modifier les pensées négatives d'une personne et remédier à son comportement de l'échec. Ce professionnel de la santé mentale peut aider son patient en lui faisant démarrer une psychothérapie telle que la thérapie analytique, par exemple.

La psychanalyse explore l'inconscient et favorise la compréhension des origines de la peur de l'échec. Le psychologue tente d'identifier les schémas qui pourraient nuire à son patient. L'objectif est de lui faire **prendre conscience de ses pensées automatiques** pour progressivement l'aider à développer de nouvelles perspectives et de nouveaux mécanismes. Cette méthode thérapeutique aide à **surmonter ses peurs** et à retrouver confiance en soi.

La psychologie clinique permet au patient de **diminuer ses souffrances psychiques**.

Il est important de noter que chaque individu est unique. Les solutions que nous proposons peuvent fonctionner pour certains et pas pour d'autres. Consulter un professionnel de la santé mentale est le meilleur moyen d'obtenir des solutions adaptées et personnalisées.

A retenir

La névrose d'échec se caractérise par une **peur persistante, inconsciente et paralysante de l'échec**, qui entrave le développement personnel et professionnel d'une personne. Cette

condition peut être vécue comme un piège psychologique, limitant ses aspirations, ses accomplissements et son bonheur.

Cependant, il est possible de **surmonter cette névrose** grâce à certaines **clés essentielles**.

Il est important de développer une **perception réaliste de l'échec**, en le considérant comme une opportunité d'apprentissage plutôt qu'un signe de faiblesse.

De plus, **cultiver l'estime de soi et la confiance en ses compétences** renforce sa résilience face aux échecs.

L'entourage et le soutien social jouent un rôle crucial pour **soigner la névrose d'échec**, en offrant un soutien émotionnel et des encouragements.

En mettant en pratique ces clés, il est alors possible de libérer son potentiel et de surmonter la peur de l'échec pour atteindre le succès et l'épanouissement personnel.

Sources

Luis Dario Salamone, "Ceux qui échouent devant le succès", Cairn, 2010

Christophe André, "Le succès et l'échec", France Culture, 2018