

5 archétypes d'autosabotage

Le syndrome de l'imposteur vient d'une compréhension inadéquate de ce qu'est réellement la compétence.

Alors, la compétence c'est quoi ?

Et surtout quelle est Votre vue de la Compétence ?

Les 5 influences

Le Perfectionniste

Comment le reconnaître

- Tout aspect de mon travail doit être irréprochable
- Je dois fournir un travail parfait à tous les points de vue
- Ce n'est jamais assez bien
- Si tu veux que ce soit bien fait, il vaut mieux le faire toi-même

Le Perfectionniste se concentre sur COMMENT les choses doivent être faites.

Il cherche à atteindre la perfection sans jamais clarifier ce que cette perfection veut dire.

Il devient donc impossible d'atteindre un seuil qu'on n'a jamais clairement identifié.

Ce n'est jamais assez bien.

« La perfection n'est pas une quête pour le meilleur. [...] C'est la part de nous qui dit que rien de ce que nous faisons ne sera jamais suffisant. » Julia Cameron

Comment aller de l'avant

- Changer d'objectif ; le but ne doit pas être d'écrire l'article parfait par exemple mais d'en écrire 1, 2 ou 5.

- Accepter qu'il y ait plusieurs versions de ce que l'on fait et donc une progression dans la qualité.
- Se concentrer sur le fait d'Agir. « Mieux vaut une action imparfaite, qu'une parfaite inaction. »
- Garder en tête le principal à savoir vos clients et comment les aider.

Le Génie Naturel

Comment le reconnaître

- Si j'étais vraiment intelligent, je réussirai au premier coup
- Si j'étais vraiment fait pour ça, ça serait plus facile

Le Génie Naturel veut aller de débutant à expert sans réaliser qu'il y a forcément des étapes intermédiaires.

Il se concentre sur les personnes qui ont déjà réussi sans voir le chemin parcouru pour en arriver là.

Il croit qu'une personne plus compétente irait beaucoup plus vite.

Cette croyance est aussi renforcée par le syndrome du « succès facile » mis en avant par les réseaux sociaux.

Comment aller de l'avant

- Se concentrer sur l'évolution, la progression.
- Pratiquer la technique des petits pas et mesurer ses efforts.
- Accepter d'apprendre de ses échecs, les percevoir comme une partie normale du parcours.
- Les difficultés que l'on rencontre cachent souvent de belles opportunités.
- Accepter que le vrai succès prend du temps

L'Expert

Comment le reconnaître

- Si j'étais vraiment compétent, j'en saurais davantage sur mon sujet
- Avant de me lancer, je dois encore me former un peu plus

L'Expert a besoin de tout savoir sur son sujet pour se sentir compétent.

Il a toujours l'impression que ce n'est pas assez, que les autres en savent davantage.

Il est parfois difficile à reconnaître car se former, apprendre est perçu de manière positive.

Toutefois quand on a toujours besoin d'une formation de plus pour se lancer, cela devient de l'auto-sabotage.

Comment aller de l'avant

- Accepter qu'apprendre est sans fin et qu'il faudra donc se lancer AVANT de tout savoir
- Comprendre que vous n'avez pas besoin de tout savoir, mais plutôt de partager VOTRE point de vue, VOTRE approche ; os clients ne cherchent pas une encyclopédie mais des solutions à leur problématique
- Accepter de ne pas tout savoir et aller chercher les compétences qui manquent QUAND c'est nécessaire.

L'Individualiste Chevronné

Comment le reconnaître

- Si j'étais vraiment compétent, je pourrai tout faire moi-même
- On m'a aidé donc ça ne compte pas
- Je ne le mérite pas car je ne l'ai pas fait toute seul

Pour l'Individualiste Chevronné, les seuls succès qui comptent sont ceux qu'il a accompli seul.

Et il a toujours l'impression que quelqu'un d'autre est à l'origine de son succès.

Comment aller de l'avant

- Accepter qu'on ne réussit jamais complètement tout seul et c'est très bien comme ça
- Comprendre que savoir s'entourer, déléguer ou saisir des opportunités est une marque de compétence

- Savoir demander de l'aide est indispensable pour avancer

Le Superman (et plus souvent la Superwoman !)

Comment le/la reconnaître

- Si j'étais vraiment compétent(e), je serais capable de tout gérer en même temps. »

Le Superman ou la Superwoman est une combinaison des 4 premiers archétypes.

Il (elle) pense devoir tout mener de front tout(e) seul(e).

Il (elle) ressent souvent beaucoup de culpabilité quand il (elle) n'y parvient pas ou que les résultats ne sont pas à la hauteur de ses attentes (à savoir la perfection)

Comment aller de l'avant

- Apprendre à dire NON
- Accepter de ralentir et de se faire aider
- Prioriser
- Prendre soin de soi toutes les semaines

Nous pouvons tous être tour à tour dans ces situations différentes !

Ces formes d'autosabotage touchent plus souvent les femmes ou sont accentuées chez elle.

Il est naturel, et même sain, de douter de soi à l'occasion.

Mais ce genre de doute devient problématique lorsqu'il reste relativement constant et prononcé.

C'est la raison pour laquelle il faut passer à l'action pour sortir de ce schéma.

Apprendre à se faire mal (mais pas trop) permet de relever des défis au quotidien pour avancer et arrêter de procrastiner !

1 travail sur soi permettra de garder le contrôle et surtout de devenir responsable de son succès.