



PARTIE 1

NEURO SCIENCES & AUTO SABOTAGE :
VOICI CE QUI SE PASSE DANS TON CERVEAU

Oum Adam - Namir Agency

AUTO SABOTAGE : DÉFINITION PSYCHOLOGIQUE

« L'auto-sabotage désigne un ensemble de comportements, **conscients ou inconscients**, qui empêchent une personne d'atteindre ses objectifs ou de maintenir un état de bien-être, même lorsqu'elle exprime le désir d'y parvenir. »

— D'après la définition de la psychologue clinicienne Judy Ho, autrice de *Stop Self-Sabotage* (2019)

AUTO SABOTAGE : DÉFINITION SCIENTIFIQUE

L'auto-sabotage est une stratégie inconsciente mise en place par le cerveau pour éviter un danger perçu en activant des comportements d'évitement ou d'auto-limitation. Du point de vue des neurosciences, ces comportements sont liés à **l'activation du système limbique**, notamment l'amygdale, qui traite les menaces, et au conflit entre le **cortex préfrontal** (siège de la planification et de la logique) et les circuits émotionnels anciens.

— Définition basée sur les travaux des Dr. Joseph LeDoux, Dr. Judy Ho et Dr. David Rock

3 vérités clefs

Basées sur les neurosciences et qui te permettront de mieux comprendre ce qu'il se passe dans ton cerveau lorsque tu t'auto sabotes

Le cerveau limbique s'active et l'amygdale qui court-circuite le cortex pré frontal

RECHERCHE DE SÉCURITÉ



3 vérités clefs

Basées sur les neurosciences et qui te permettront de mieux comprendre ce qu'il se passe dans ton cerveau lorsque tu t'auto sabotes

Le cerveau limbique s'active et l'amygdale qui court-circuite le cortex pré frontal

RECHERCHE DE SÉCURITÉ

Le cerveau est en recherche d'économies cognitives quitte à rester dans l'inconfort

INCONFORT FAMILIER



3 vérités clefs

Basées sur les neurosciences et qui te permettront de mieux comprendre ce qu'il se passe dans ton cerveau lorsque tu t'auto sabotes

Le cerveau limbique s'active et l'amygdale qui court-circuite le cortex pré frontal

RECHERCHE DE SÉCURITÉ

Le cerveau est en recherche d'économies cognitives quitte à rester dans l'inconfort

INCONFORT FAMILIER

Le cerveau n'est pas figé et il est possible de créer de nouvelles connexions

NEURO PLASTICITÉ DU CERVEAU



Exercice de reprogrammation à effectuer pour “hacker” ton cerveau

Partie 1 :

- Ecris une fausse croyance et propose 3 formulations plus réalistes et plus véridiques
- Objectif : Montrer au cerveau qu'il existe d'autres circuits possibles

Partie 2 :

- Choisir un action simple qui va à l'encontre de ton schéma et accomplis la dans les jours à venir
- Objectif : Enclencher une nouvelle voie neuronale





PARTIE 2

LES 8 PRINCIPAUX MASQUES
DE L'AUTO SABOTAGE

Oum Adam - Namir Agency

LE PERFECTIONNISME



Blessure :

Critiques humiliantes, éducation fondée sur la performance, ou amour conditionnel.

Bénéfice caché :

Évite le jugement en gardant le contrôle total.

Piste d'action :

Publier volontairement quelque chose d'imparfait.

LA PROCRASTINATION



Blessure :

Environnement instable et/ou exigeant, n'a pas été soutenue ou a été découragée.

Bénéfice caché :

Retarde et donc se protège de l'échec réel.

Piste d'action :

Faire une action par jour, même minuscule, pour désamorcer la paralysie.



L'IMPOSTEUR

Blessure :

Sans cesse comparée dans l'enfance ou poussée à faire toujours plus sans valorisation.

Bénéfice caché :

Evite la pression, évite la chute après une réussite qui serait, selon elle, accidentelle ou non méritée.

Piste d'action :

Faire une liste de ses compétences, ses réussites, ses qualités sans les relativiser.

L'ÉPARPILLEMENT



Blessure :

Invalidation de son fonctionnement, rejet de sa différence, insécurité affective.

Bénéfice caché :

En ne s'engageant jamais pleinement, ne peut pas échouer, devient insaisissable donc "invulnérable".

Piste d'action :

Choisir un projet à terminer avant d'en lancer un autre.



AGIR EN CAMIÉLÉON

Blessure :

Rabaissée, moquée ou rejetée dès qu'elle a montré sa différence ou ses faiblesses.

Bénéfice caché :

Evite l'exclusion en restant invisible et se protège de la dissonance .

Piste d'action :

Dire ou publier une chose même si ce n'est pas "conventionnel".

LE SAUVEUR



Blessure :

Enfant parentifiée, ou élevée dans un environnement où ses besoins passaient après ceux des autres..

Bénéfice caché :

Evite de se confronter à ce qu'elle est vraiment - au delà de ce qu'elle peut apporter aux autres.

Piste d'action :

Dire non à une sollicitation non urgente, sans justification ni culpabilité.

LA BRADERIE



Blessure :

Associe son tarif à sa valeur personnelle qu'elle doute d'avoir / Environnement où l'argent était problématique.

Bénéfice caché :

Evite de se confronter aux jugements négatifs, garde "l'amour" de tous.

Piste d'action :

Dire son tarif à haute voix, sans justification, sans bégaiement, ni regard fuyant

LA COMPARAISON



Blessure :

Environnement où l'amour est conditionné à la performance / Pas d'amour de soi sans comparaison.

Bénéfice caché :

Copier ce qui marche permet de rester en sécurité et d'éviter l'échec ou la réussite personnelle.

Piste d'action :

Faire une digital detox ciblée de 3 jours et en profiter pour créer quelque chose d'unique.



PARTIE 3

EXERCICES D'INTROSPECTION À EFFECTUER
POUR MIEUX SE COMPRENDRE

Oum Adam - Namir Agency

Exercice d'introspection n°1

à effectuer pour reprendre le contrôle

Ton masque "préfééré" :

- Quels masques m'ont le plus parlé ?
- Dans quelle situation de mon business je me sabote le plus ?
- Dans ce cas, quel(s) masque(s) je porte ?
- Quelle émotion je ressens quand ça se produit ?
- Si je devais décrire mon schéma de sabotage, à quoi ça ressemblerait ? Qui est ta "saboteuse" ?



Exercice d'introspection n°2

à effectuer pour reprendre le contrôle

Lettre à ma saboteuse :

- Merci de m'avoir protégée jusque-là. Je comprends que tu voulais... (lister ce que ta "saboteuse" voulait t'éviter)
- Mais aujourd'hui, j'ai grandi. Et je choisis... (lister les actions que tu vas mettre en place pour faire tomber les masques pour de bon et révéler ton "vrai" toi, loin de tes peurs et de tes traumatismes).





*C'EST L'HEURE DE ME POSER
TOUTES TES QUESTIONS*

MERCI DE TON ATTENTION

Exercice pour demain :

- Carnet PDF de reprogrammation neuronale
- Une réduction exceptionnelle sur "La Boussole"

Rappel de mes coordonnées :

- contact@namir.fr
- [@namir.agency](https://www.instagram.com/namir.agency)

