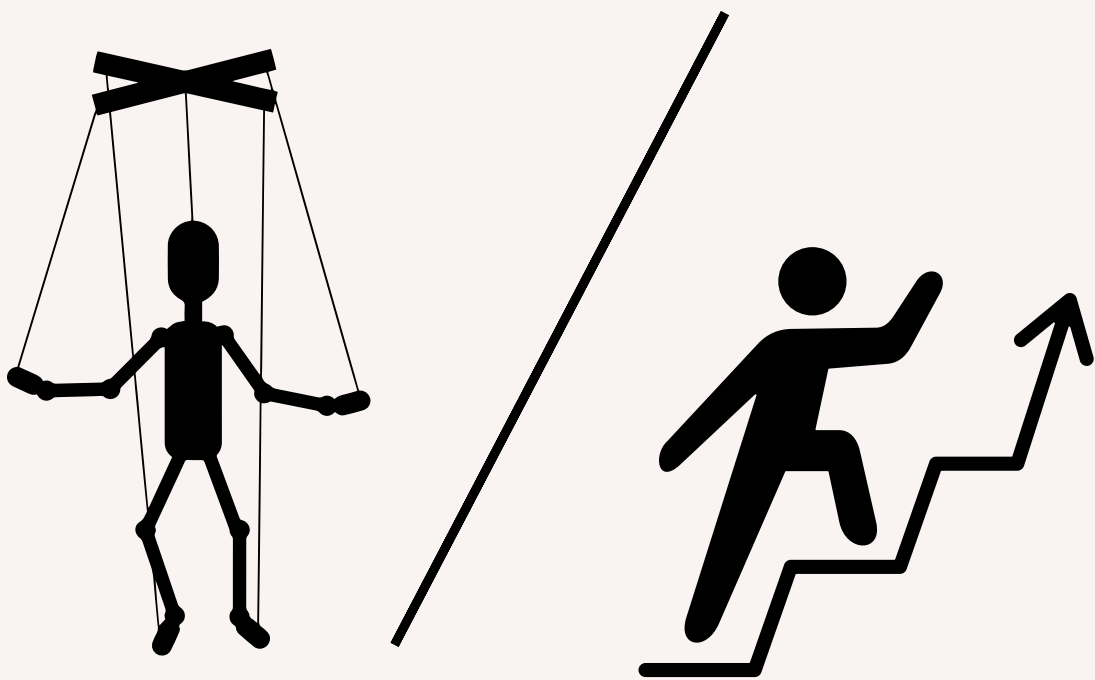


Workbook

DÉBUSQUER & DÉSARMER TON SABOTEUR

Un guide pratique pour arrêter de t'auto-saboter
et reprendre le pouvoir.



MA SPHERE INTERIEURE

Bienvenue !

Ton saboteur intérieur agit dans l'ombre : il retarde tes projets, t'empêche d'oser, et te fait croire que tu n'es pas prêt, t'éloigne de ton vrai Etre.

L'objectif de ce workbook est simple : apprendre à le débusquer et à lui retirer son pouvoir, te donner des clés concrètes pour le repérer, l'arrêter et reprendre les commandes.

Je t'invite à utiliser le cahier comme un espace d'écriture personnelle.

Petit rappel:

Saboteur ≠ Soi.

Pose toi aussi souvent que possible cette question :

**Qui est aux commandes ?
Mon Etre ou le Saboteur ?**

Barbara Marzec

A PROPOS DE MOI

Je suis thérapeute par le son (musicothérapie énergétique) et dans ma pratique, on s'attèle à débusquer le saboteur et découvrir la fréquence unique de chacun.

Le but étant de rétablir l'harmonie et de se souvenir de qui l'on est. Et le tout, grâce au son, fréquences sonores !



Ma Sphere Interieure

COMPRENDRE LE SABOTEUR

Qu'est-ce que le saboteur ?

Ton saboteur est cette voix intérieure qui freine tes projets, te fait douter de toi, ou t'empêche d'agir.

Je le vois comme un indicateur qui me permet de voir quand j'agis à partir d'un espace de paix, de sécurité et d'Amour.

En d'autres termes, quand j'agis à partir de l'essence même de ce que Je SUIS et non à partir de mes conditionnements, peurs, traumatismes.

JE LE VOIS COMME UN RÉVÉLATEUR DE "L'ESPACE INTERIEUR" DANS LEQUEL JE ME TROUVE.

Voici quelque exemples de phrases du saboteur (mais en vérité, cela dépend de chacun) :

- "Tu n'y arriveras jamais."
- "Attends, ce n'est pas le bon moment."
- "Si ce n'est pas parfait, ne commence pas."
- " Tu ne peux pas te lancer, tu n'as pas encore fais ça ou ça "

💡 **L'idée ici est que plus tu sais le reconnaître, plus tu peux le débusquer et lui retirer sa mainmise. Et donc agir consciemment.**

Et...Créer ta vie selon ce que tu aspires au plus profond de ton Etre !!!

C'est quand même bien mieux comme programme non ? ^^

Les 3 masques principaux du saboteur

Masque	Ce qu'il dit	Ce qu'il essaie de protéger
Le procrastinateur	"Je le ferai demain."	La peur de l'échec ou du jugement
Le critique intérieur	"Tu n'es pas assez compétent."	L'ego, la peur du rejet
Le perfectionniste	"Je dois attendre d'avoir tout préparé."	La peur de mal faire / de se tromper

Petit exercice rapide :

Dans la colonne ci-dessous, coche le ou les masques qui résonnent le plus pour toi et note un exemple récent où il s'est manifesté.

☐ Le procrastinateur → exemple : _____

☐ Le critique intérieur → exemple : _____

☐ Le perfectionniste → exemple : _____

Voir le saboteur, c'est reprendre le pouvoir."

Petit espace de réflexion

Quand tu reconnais ton saboteur, prends l'habitude de penser :

"Cette pensée vient de mon saboteur, pas de moi. Je décide de..." (de ne pas l'écouter, de l'envoyer valser, de faire ce que je ressens même si...)

Cet exercice t'aide à mettre de la distance, première étape pour ne plus subir son influence!

Tu peux noter ci dessous des idées de phrases, injonctions à intégrer maintenant dans ta façon de penser.

EXERCICE 1 : RADAR À SABOTEUR

L'objectif de l'exercice est de t'apprendre à repérer les moments où ton saboteur agit, pour pouvoir l'interrompre avant qu'il ne prenne le contrôle.

Comment ça fonctionne ?

Ton saboteur se manifeste souvent par :

- la procrastination ("Je le ferai plus tard"),
- l'auto-critique ("Je ne suis pas capable"),
- la peur de mal faire ("Je dois attendre d'être prêt").

Le radar à saboteur consiste à noter ces moments au quotidien afin de les identifier rapidement.

Situation	Pensée du saboteur	Émotion ressentie	Action (ou non-action)
Exemple : écrire un mail important	"Je ne sais pas par où commencer"	Stress	Je reporte

 **Astuce :**

Note au moins 5 situations sur la semaine. Plus tu t'exerces, plus tu détectes ton saboteur rapidement.

Petit espace de réflexion !

Après avoir rempli ton tableau, réponds aux questions :

- Quelle situation revient le plus souvent ?
- Quelle émotion est la plus fréquente ?
- Quel schéma reconnais-tu dans ton comportement ?

Rappel :



Identifier ton saboteur,
c'est mettre de la lumière là où il agit en automatique,
première étape pour reprendre la main.



EXERCICE 2 : LE SIGNAL D'ALARME

Objectif de l'exercice

Mettre en place un réflexe immédiat pour couper la voix du saboteur et reprendre la main avant qu'il ne prenne toute la place.

Pourquoi ça marche ?

Ton saboteur adore s'installer en silence. Plus tu l'écoutes, plus il te paralyse.

Le signal d'alarme agit comme un pare-feu mental :
il interrompt son discours et t'aide à revenir dans l'instant présent.

Choisis ton mot-clé

Ce mot doit être court, clair, puissant, et te redonner du pouvoir.

Quelques exemples :

STOP !

PAS TOI.

JE DÉCIDE.

ASSEZ.

L'important, c'est qu'il résonne avec toi. C'est ton mot à toi !

Tu peux lui dire aussi : " Ferme là !"

La notion de fermeté, moi, ça m'aide !

Mets-le en pratique

Chaque fois que tu entends ton saboteur, fais 3 étapes simples :

- 1. Respire profondément une fois.**
- 2. Prononce ton mot-clé à voix haute ou intérieurement.**
- 3. Décide une action (même minuscule) qui montre que c'est toi qui choisis.**

Espace d'écriture

Mon mot-clé : _____

Dans quelle situation vais-je l'utiliser en priorité ?

Exemple : "Quand je dois envoyer un mail important et que je commence à repousser."



Astuce bonus

Tu peux écrire ton mot-clé sur un post-it collé à ton bureau, le mettre en fond d'écran, ou le porter en mantra mental. Plus tu le vois, plus il devient naturel de l'activer.

Rappel :

**Ton saboteur n'a de pouvoir que si tu le laisses parler sans réagir.
Ton signal d'alarme est ton bouton d'arrêt d'urgence pour reprendre les commandes.**

EXERCICE 3 : LE CONTRE-ARGUMENT

Objectif de l'exercice

Apprendre à répondre au saboteur en reformulant ses phrases destructrices avec des affirmations qui redonnent du pouvoir.

Pourquoi ça marche ?

Le saboteur fonctionne par affirmations automatiques

(ex. : "Tu n'y arriveras jamais").

Si tu les crois, tu restes bloqué.

Le contre-argument, c'est comme un avocat intérieur : il démonte ses accusations et installe une nouvelle vérité.

Mode d'emploi

1. **Repère une phrase typique de ton saboteur.**
2. **Reformule-la en une phrase simple, positive et tournée vers l'action.**
3. **Répète-la chaque fois que la pensée revient.**

Exemples concrets

Mon saboteur dit...	Je réponds par...
"Tu n'es pas prêt."	"Chaque pas, me rapproche du but."
"Tu n'es pas assez compétent."	"Je progresse à chaque expérience."
"Si ce n'est pas parfait, ça ne vaut rien."	"C'est en forgeant que l'on devient forgeron"
"Les autres vont me juger."	"Mon chemin m'appartient, à la fin, il ne restera que moi."

Tableau à remplir

Complète ce tableau avec tes propres phrases : 

Mon saboteur dit...	Je réponds par...
	

Petit engagement personnel

Chaque fois que mon saboteur dit : -----

je choisirai de répondre : -----



Astuce bonus

Écris tes contre-arguments sur une carte ou dans ton téléphone, et relis-les quand tu sens ton saboteur s'activer. Plus tu répètes, plus ton cerveau crée une nouvelle habitude de pensée.

Rappel :

**Ton saboteur n'a pas le dernier mot.
C'est toi qui choisis la voix que tu écoutes et qui prend le pouvoir.**

EXERCICE 4 : L'ACTION-ÉCLAIR

Objectif

Ne pas laisser ton saboteur avoir le dernier mot

→ agir immédiatement pour reprendre le contrôle.

Pourquoi ça marche ?

Ton saboteur adore le temps mort.

Plus tu réfléchis, plus il trouve des excuses.

L'action-éclair est une micro-action immédiate, qui prouve que c'est toi qui décides.

Mode d'emploi

1. **Quand ton saboteur surgit, repère sa phrase.**
2. **Décide d'une mini-action en moins de 2 minutes.**
3. **Fais-la, sans réfléchir.**

Saboteur : "Tu ne peux pas écrire ce texte."

Action-éclair : écrire une seule phrase.

Saboteur : "Tu n'as pas le temps d'appeler."

Action-éclair : composer le numéro et dire juste "Bonjour".

Saboteur : "Ce n'est pas parfait."

Action-éclair : lancer quand même une première version.

Mon plan d'action-éclair

Liste 3 micro-actions que tu peux faire dès que ton saboteur se manifeste :



EXERCICE 5 : LE TABLEAU DES VICTOIRES



Objectif

Nourrir ton énergie positive et prouver par l'expérience que ton saboteur n'a pas le contrôle.

Pourquoi ça marche ?

Ton saboteur se nourrit de tes doutes.

Mais ton cerveau se reprogramme quand tu accumules des preuves de victoire. Et plus tu créeras des victoires, plus cela deviendra comme un mécanisme naturel !

Mode d'emploi

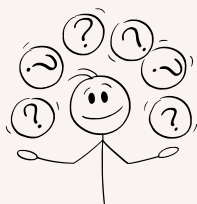


**Chaque jour, note un moment où tu as vu ton saboteur...
et choisi autrement.**

Mon saboteur m'a dit...	J'ai choisi de...	Résultat obtenu
"Ce n'est pas le moment."	J'ai quand même commencé.	J'ai avancé 15 minutes.

Réflexion

Qu'est-ce que je ressens quand je relis mes victoires ?



**Astuce : Relis ce tableau quand tu doutes
→ c'est ton anti-saboteur personnel.**

TON PLAN D'ACTION PERSONNEL

Objectif

Ancrer ton engagement et repartir avec une stratégie claire.

Complète la phrase suivante :

La prochaine fois que mon saboteur dira :

Je répondrai :

Et je ferai immédiatement :

Mon rappel quotidien

Écris une phrase qui sera ton mantra anti-saboteur :

“ ----- ”

BRAVO

Tu viens de terminer ce workbook.

Tu as appris ou plutôt tu apprends à :

- Débusquer ton saboteur et ses masques.
- Le stopper avec ton signal d'alarme.
- Le contrer par des réponses adaptées.
- Agir malgré lui grâce à l'action-éclair.
- Nourrir ton énergie avec le tableau des victoires.



Souviens-toi toujours:

**Ton saboteur ne disparaît jamais totalement...
Mais dès que tu le vois et que tu choisis d'agir malgré lui, tu
reprends ton pouvoir.
Plus tu te connais, plus tu es conscient
et plus tu es conscient,
plus tu agis depuis un autre espace
et le saboteur n'a plus ou beaucoup moins sa place.**

La suite pour toi :

- Continue à remplir ton workbook régulièrement.
- Reviens sur ton plan d'action dès que tu sens ton saboteur prendre trop de place.

TU VEUX ALLER PLUS LOIN ?

Tu as plusieurs choix possibles :

- **rejoins l'atelier interactif :**
"Débusquer & désarmer ton saboteur"
→ une expérience pour pratiquer en direct et installer tes nouveaux réflexes.
- **1 rdv Tirage du Saboteur**
- **1 accompagnement sur 3 mois
1 fois par mois + 1 cadeau**
- **1 accompagnement sur 6 mois
1 fois par mois + 2 cadeaux**



**PRENDRE RDV OU
ME LAISSER UN MESSAGE
POUR EN SAVOIR PLUS**

Instagram Le site internet



BONUS

ESSAIS-ÇA !

1. Radar à saboteur

Pendant une semaine, note chaque fois que tu procrastines, t'auto-critiques, ou trouves une excuse.



Demande-toi : "Qui parle là ? Moi... ou le saboteur ?"

Le simple fait de le nommer casse déjà son invisibilité



2. Le signal d'alarme

Choisis un mot-clé (ex : STOP, PAS TOI, JE DÉCIDE).

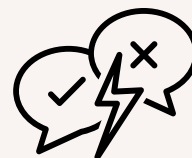
Chaque fois que tu entends la voix du saboteur, dis ce mot à voix haute ou mentalement.

Cela agit comme un "pare-feu" mental qui l'interrompt

3. Le contre-argument

Quand le saboteur dit : "Tu n'es pas prêt", réponds : "J'apprends en avançant."

Transforme chaque attaque en preuve contraire



4. L'action-éclair

Dès que tu détectes ton saboteur, fais une micro-action immédiate : envoyer un mail, écrire une ligne, dire non.

L'action directe est l'arme la plus puissante contre lui



5. Le tableau des victoires

Tiens un carnet ou un tableau où tu notes :

- "Aujourd'hui, mon saboteur m'a dit X... et j'ai choisi Y."

Tu crées une preuve concrète que c'est toi le pilote.

