

Voici un gros dossier. Certainement la clé de voûte du changement que vous souhaitez opérer dans votre vie.

Navrée pour celles et ceux qui n'aiment pas lire. Parfois, pour ne pas dire « toujours », le changement que vous recherchez se situe là où vous n'aimez pas, là où vous n'avez pas l'habitude de regarder.

*« Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde. » Bouddha*

### 1. Définition des croyances

Certitudes que nous avons, conscientes ou non, sur nous, sur les autres, sur le monde et sur la vie en général.

#### **Une croyance est un système de pensée :**

Tout ce que nous pensons, découle de notre système de croyances.

L'homme est un système de croyances.

Nous avons tous des croyances, sur soi, sur les autres, sur l'environnement, sur tout.

**Elles colorent l'ensemble de notre vie : elles régissent nos décisions nos comportements.**

**C'est ainsi que nos convictions et nos croyances intimes gouvernent notre vie.**

**Nous créons avec nos pensées, notre destinée, car nous obtenons toujours ce à quoi nous donnons foi.**

Tout ce que vous faites ou ne faites pas dépend de votre système de croyances. Tout ce que vous êtes dépend de votre système de croyances. L'histoire de chaque être humain correspond à celle de ses croyances.

Les résultats que vous obtiendrez ne sont rien d'autre que ce que vous croyez ! Derrière les comportements limitants, derrière les stratégies de sabotage, il y a toujours des croyances limitantes ou négatives.

Les gens qui croient dur comme fer qu'ils vont réussir, finissent inévitablement par réussir ! Les gens qui croient dur comme fer que la vie est une soupe amère, finissent inévitablement par vivre dans la souffrance !

Nos croyances sont en amont de toutes nos pensées, tous nos sentiments, tous nos comportements. Elles sont constituées de toutes les idées qui sont les nôtres et que nous considérons comme étant LA VERITE.

Nos croyances nous programment pour vivre telle ou telle expérience. Expériences à leur tour interprétées par nos croyances elles-mêmes... et nous nous confortons dans nos croyances.

## Les croyances, socle de notre personnalité :

C'est ce système de croyances qui donne le sens que nous donnons à notre vie.

Lorsque nous choisissons un restaurant, un film, un thérapeute, une voiture, lorsque nous commentons un événement, lorsque nous racontons notre journée de travail, nous faisons tout cela, en fonction de nos croyances.

Qui plus est, nous portons attention uniquement sur ce qui nous intéresse, nous concerne et qui découle de nos croyances. Si bien programmé que notre cerveau et nos sens ne captent pas ou très peu tout ce qui n'entre pas dans le cadre de nos considérations.

C'est pour cette raison qu'il est si difficile d'appréhender les points de vue différents des nôtres, les conceptions différentes etc.

Qui n'a pas déjà dit : « Mais je comprends pas ! C'est une question de bon sens, non ? »... Le bon sens des uns n'est pas dans le système de croyances des autres.

Rappelez-vous : il existe réellement UN MONDE aux yeux de chacun !

## Nos croyances impactent sur tous les aspects de notre vie :

- Relations (avec nous-même, avec autrui, avec la vie)
- Parcours professionnel
- Parcours affectif
- Réussite sociale
- Aisance matérielle
- La santé et sur la façon dont nous vieillissons.

Tout ce que l'on vous dit et que vous n'avez pas vérifié par vous-même sera une croyance dogmatique que vous aurez adoptée telle quelle. Beaucoup de vos croyances ne viennent pas de vous.

## 2. D'où viennent nos croyances ?

### ⇒ La transmission par la famille

- **Croyances acquises pendant la construction et le développement de l'enfant.** Les croyances sont transmises principalement par la famille, elle-même porteuse de croyances des générations précédentes.

Dans cette vie, nos croyances ont été forgées par nos premières expériences, par notre vécu familial, par la manière dont nous avons perçu les personnes qui ont pris soin de nous, leur manière d'être en relation, la vie qui nous entourait, etc.

Elles nous viennent essentiellement des réponses apportées à nos façons d'être et de faire, par des personnes influentes pendant notre enfance : parents ou personnes qui nous ont élevé, relayés par les professeurs ou éducateurs.

C'est dans cette alchimie que nous avons forgé nos croyances de base. Par exemple, celles sur notre propre valeur, sur nos possibilités, sur notre place dans la société et dans le monde, nos croyances sur les autres, sur l'amour, la justice, la sécurité, etc....

- **Croyances acquises par les messages contraignants que nous avons reçus et par nos blessures**, qui sont des mécanismes de défense inconscients, mis en place pour se faire aimer ou ne pas mourir, qui vont la plupart du temps, induire certaines croyances limitantes et guider inconsciemment nos comportements.

- **Croyances acquises par les étiquettes**. Ce sont des qualificatifs que reçoivent les enfants, donnés, la plupart du temps, par les parents, la famille. Plus tard par les professeurs ou amis, qui vont faire leur réputation dans le milieu familial ou social. Ces étiquettes sont souvent très limitantes et les enfants vont mettre en place des croyances sur eux-mêmes, qui influenceront et les suivront tout au long de leur vie.

- **Croyances acquises par mimétisme**. Il est fréquent de voir dans certaines situations, que nous avons les mêmes réactions, idées, croyances ou comportements que nos parents ou de l'un des deux parents, même si nous en avons subi la pression. Ceux sont nos modèles, nos références. Nous faisons souvent comme eux, pour correspondre et rentrer dans le moule familial. Certains font l'inverse car ils ne veulent surtout pas leur ressembler, car ils ont subi une pression trop forte du modèle de leur parent et le rejette.

- **Croyances acquises par le mode de communication familiale**. La façon dont se comportent les parents, dans la vie, dans leurs relations, leur façon de s'exprimer ou pas, l'expression de leurs sentiments auront une grande influence sur les croyances et comportements de l'enfant puis de l'adulte plus tard. Nous répétons inconsciemment souvent les mêmes expressions, dictons, idées ou comportements que nous avons vus ou entendus et bien fixés par la répétition. Quand l'expression des sentiments est peu autorisée dans une famille, des sentiments rackets (non appropriés) se mettent en place. Ce sentiment substitutif est exprimé et ressenti à la place d'un autre.

#### ⇒ La transmission personnelle

**Les croyances évoluent avec la vie, avec nos nouvelles expériences et décisions.**

Cependant, nos croyances de base sont inscrites profondément en nous et conditionnent notre perception de la réalité sans que nous les contrôlions. Nous sélectionnons les informations et situations en fonction de nos filtres sensoriels personnels, neuro physiologiques, culturels, éducatifs en ne percevant pas toujours ce qui nous est utile.

Nos croyances sont ce qu'elles sont. Elles indiquent simplement ce qui est vrai pour nous aujourd'hui.

#### ⇒ La transmission par l'environnement socioculturel

**Les croyances transmises par la société, les religions concernent tous les domaines de vie.**

Elles sont porteuses des superstitions, des dictons, des règles, des convictions, des connaissances collectives obligatoires (culture générale), de valeurs, de codes, des manières de fonctionner collectives...

Tous les enseignants que nous avons rencontrés nous ont profondément influencés, y compris les religions, les traditions de la région ou la mentalité et les lois du pays dans lequel nous habitons.

**Ajoutons à cela, les messages véhiculés par les médias, qui aujourd'hui nous montrent une image négative de la société qui influencent nos croyances : insécurité, violence, infidélité, licenciements, chômage, catastrophes naturelles, guerres...**

Depuis votre naissance, vous avez enregistré des milliards d'informations et toutes sortes de comportements et de croyances. Vous avez été conditionné(e).

**La caractéristique de la conscience humaine collective est que, la plupart des gens sont inconscients de leurs pensées. La plupart du temps, seules les pensées limitées et trop souvent négatives du mental sont conscientes.**

### 3. Maintien et renforcement du système de croyances

Les croyances sont comme des prédictions. Si nous décidons de nous accrocher à une idée, une certitude, elle deviendra une vérité et une réalité pour nous.

**Les croyances s'entretiennent et se renforcent par :**

- Ce que je crois (croyances et convictions)
- Ce que je pense (idées, raisonnements)
- Ce que je ressens (émotions)
- Ce que je fais (attitudes, comportements)
- Mes actions ou inactions

Tout ceci confirme ce que je crois et le renforce et ainsi de suite.

Quelles que soient nos croyances, nous trouvons des preuves de leur bien-fondé, jusqu'à en arriver (toujours inconsciemment) à transformer la réalité pour que nos **interprétations** soient conformes à nos convictions.

Nous nous servons du moindre fait pour justifier notre vision du monde puis nous interprétons chaque situation avec notre mémoire, nos références, nos règles ; celles-ci vont l'identifier, la comparer, la modifier pour la rendre adéquate à nos croyances, l'ignorer ou en tenir compte.

**Nos convictions catégoriques neutralisent toutes potentialités d'approfondissement, d'ouverture ou l'éventualité d'un autre regard.**

Certaines croyances limitantes engendrent donc des réactions répétitives, stéréotypées, prévisibles selon les situations et les moments. Pour maintenir notre cadre de références, pour rester dans notre zone de confort, nous faisons en sorte que les choses se produisent telles que nous les avons prévues. Nous sommes donc devant le fait accompli : nous avons raison.

On oppose plus ou moins de barrières à sa propre réussite. Ce sont le plus souvent les peurs, les croyances inutiles et limitantes et aussi tout ce qui peut entamer la motivation. C'est ce que l'on appelle en coaching : les stratégies de sabotage.

#### 4. Explorer ses croyances

Nous baignons dans un océan de croyances.

##### Certaines se repèrent facilement :

Notre langage quotidien contient beaucoup de convictions, de certitudes, d'affirmations que nous formulons directement et clairement. ➡ Soyez conscient des mots que vous employez.

D'autres ne peuvent être mises à jour qu'à travers des **interprétations** que nous faisons des expériences vécues. L'impact fort positivement ou négativement d'une seule expérience vécue ou imaginée peut suffire à l'installation d'une ou plusieurs croyances.

Par exemple, Alain s'est fait escroqué par son associé ➡ Sa nouvelle croyance sera : « On ne peut faire confiance à personne ».

D'autres sont complètement inconscientes, en amont de toute pensée, sentiment, comportement. Elles sont les piliers sur lesquels s'échafaudent nos attitudes, nos idées, nos émotions, nos comportements, individuels ou collectifs.

##### ⇒ Principales formes de croyances

###### 1. Nos peurs

Fréquemment liées à une croyance sur soi, une croyance cachée. « *Je ne pourrai jamais faire face à cette situation, je n'en suis pas capable, je ne serai pas à la hauteur* ».

###### 2. Nos besoins

Plus la personne est malheureuse à l'idée de ne pas obtenir ce qu'elle veut, plus elle se persuade que le désir est vital. L'envie de toujours plus, devient un besoin existentiel.

###### 3. Nos références

Le normal et l'anormal sont des croyances fondées sur des présuppositions, des théories et des hypothèses. Les normes sont utiles car elles donnent des repères. Nous créons nos propres normes compte tenu de notre vision du monde, bâtie en fonction de notre système de croyances.

De nouvelles conditions de vie entraînent de nouvelles normes. Elles sont donc mouvantes et évolutives. L'erreur est de se figer dans des croyances limitantes, dans une normalité rigide, inadaptée au changement constant.

Certains ne peuvent pas **concevoir** que d'autres puissent penser autrement que leurs propres pensées.

###### 4. Nos critères

Nos croyances déterminent notre système de valeurs. Les critères permettent de valider nos valeurs en fonction de ce qui est important pour nous. Ils nous permettent d'évaluer chaque domaine de vie. Certains sont irréalistes, responsables de nos frustrations, nos incohérences, et nos limites.

## 5. Nos règles

Elles font partie intégrante de notre fonctionnement mental, conscient et inconscient.

Il paraît difficile de s'en passer. Introduites par les verbes « falloir et devoir », elles constituent plutôt des contraintes ou des impératifs que des guides.

Si elles ne sont pas suivies, elles suscitent des frustrations, de la culpabilité voire de la dévalorisation. Elles cachent de nombreuses croyances souvent contraignantes, devenant des instruments d'auto-torture, de menaces (je dois... sinon).

## 6. La culpabilité

Si délibérément et intentionnellement, vous faites du mal à quelqu'un et que vous êtes responsable du préjudice que la personne subit, il est normal d'éprouver un sentiment de culpabilité et d'essayer de réparer, s'il est encore possible de le faire.

La culpabilité qui émane de faits qui ne sont pas de votre responsabilité, est une pure fabrication de l'esprit. C'est une nourriture pour le mal-être et la maladie.

La culpabilité qui émane, sans raison évidente, de croyances collectives socioculturelles et, en particulier, de croyances religieuses, sont porteuses d'inhibition et de contraintes, donc de souffrance ou de frustrations.

## 7. Les mots et la structure du langage

Les mots que nous utilisons dépendent également de notre système de croyances et ont un impact sur notre vie et sur notre corps.

- Mots suggérant la possibilité que notre action puisse échouer : peut-être, espérer, essayer, problème...
- Mots induisant la dévalorisation de soi et le renforcement d'une énergie intérieure négative : « *Je suis nul, je suis débordé, je suis crevé, je suis seul, je suis stressé...* »
- Mots énonçant la fin de vos espoirs, vous coupant de l'énergie dont vous avez besoin pour parvenir à surmonter la difficulté. L'échec n'est qu'une phase momentanée d'un processus de réussite en action. « *Je n'ai pas réussi à je n'ai pas encore réussi.* », « *Je n'y arrive pas à je n'y arrive pas encore.* », « *Je ne peux pas m'acheter cela à je ne peux pas encore m'acheter cela.* »

**Suggestion de lecture :** « *Le pouvoir des mots... qui me libèrent* », de Jacques Martel.

## 8. L'interprétation

Nous interprétons et appréhendons le monde à travers nos filtres, des lunettes qui déforment souvent la réalité.

L'interprétation est l'outil préféré du mental, de l'égo. Il est même capable de vous faire croire que ce que nous ressentons est faux ! C'est le plus grand piège de la personnalité – et qui nous éloigne de notre Moi naturel.

## 5. Croyances et pensées automatiques

### Croyances et pensées automatiques sont très proches

Les pensées automatiques ne sont pas toujours des croyances, mais les croyances sont souvent des pensées automatiques. Notons que les pensées automatiques peuvent être adaptées aux situations, et être tout à fait rationnelles !

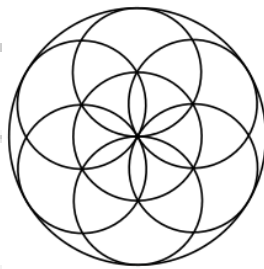
Nous avons donc nos schémas d'interprétation, et devant telle ou telle situation, on réagit toujours un peu selon le même fonctionnement.

Face à un événement positif, négatif ou neutre, il y a toujours une cognition (ce que je pense) en interaction avec un comportement (ce que je fais) et une émotion (ce que je ressens). C'est le modèle cognitivo-comportemental.

Il existe de nombreuses études sur les cognitions. Il semblerait qu'il existe un dialogue interne idéal pour tout individu « normal », sans pathologie. C'est-à-dire, un équilibre optimal entre pensées positives et pensées négatives :

Pensées positives 62% / Pensées négatives 38%

**C'est le nombre d'or de l'architecture classique ! L'HARMONIE.**



Il est normal, dans son monologue intérieur, d'avoir des pensées positives, mais également négatives.

On considère qu'un taux de pensées positives supérieur à 69% relève d'une pathologie, nommée hypomanie (état euphorique disproportionné et irréaliste).

De même, un excès de pensées négatives peut aboutir à d'autres pathologies comme des anxiétés (50%+ et 50%-), voire des dépressions sévères (+60%-et-30%+). Ce qui est le cas de beaucoup de monde !

Le défi des 7 jours que je vous ai donné a pour but de vous mettre en observation de soi, afin d'être, vivre en conscience.

Vivre en conscience nous permet d'établir un équilibre, une balance, entre les pensées positives et négatives. On ne peut pas nier l'importance des mécanismes de conditionnement, et il faut prendre en compte les pensées conscientes et inconscientes. Cela régule aussi les comportements.

**Nos croyances sont donc en général, utiles ou néfastes à ce que nous pouvons faire dans notre vie.**

Au lieu, par habitude, de nous promener sur un axe vrai / faux, je vous propose de changer cet axe de référence en un axe utile / inutile pour ce que vous souhaitez faire dans votre vie.

**- Les croyances utiles (ressources)**

Les croyances positives nous stimulent, nous donnent de l'énergie et renforcent l'estime de soi. Elles nous permettent d'acquérir les capacités nécessaires pour faire face aux défis de la vie et gérer notre stress.

**Ces croyances « ressources » sont l'effet l'addition d'un certain nombre de paramètres :**

Une bonne estime de soi et des autres

Une bonne confiance en soi

Un état de sérénité et de paix intérieure

Une bonne gestion des émotions

En voici quelques-unes :

« Je suis capable de... »,

« Je suis compétent dans tel domaine... »,

« Mon avis a de la valeur et j'ai envie de le communiquer aux autres. »,

« Je peux faire part de mes soucis à mes proches. »

« Je peux demander de l'aide »

« J'apprends par l'essai, l'erreur et chaque expérience m'offre de nouveaux apprentissages. »

« Je suis digne d'estime et de respect. »

« Je crois en ma valeur et en celles des autres. »



**- Les croyances inutiles ou croyances limitantes**

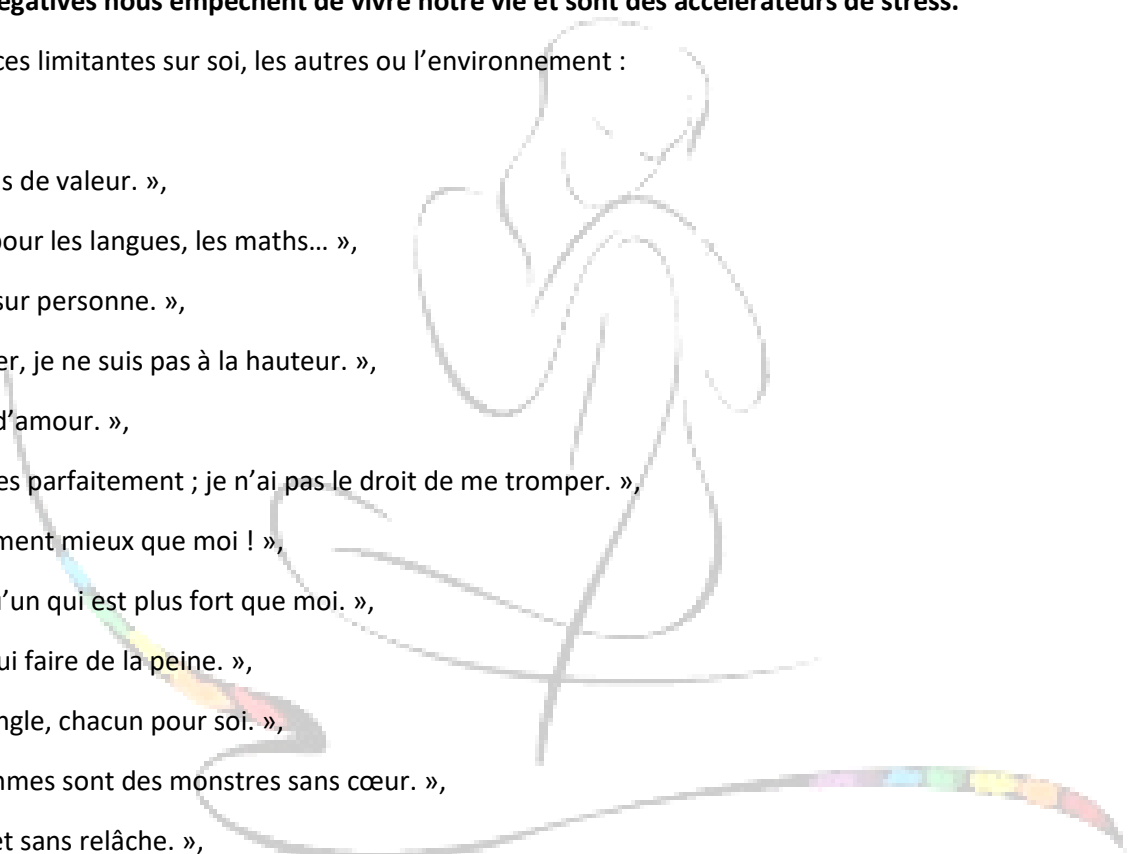
Une croyance prise pour ce qu'elle est, à savoir une hypothèse, est utile et nous permet d'avancer.

Le problème se pose lorsque nos croyances sont généralisées et rigidifiées en certitudes.

Elles ne nous permettent plus alors de nous adapter au contexte et de les réviser si nécessaire. Nous faisons n'importe quoi pour les garder.

**Certaines croyances négatives nous empêchent de vivre notre vie et sont des accélérateurs de stress.**

Voici quelques croyances limitantes sur soi, les autres ou l'environnement :

- 
- « Je suis nul ; je n'ai pas de valeur. »,
  - « Je ne suis pas doué pour les langues, les maths... »,
  - « Je ne peux compter sur personne. »,
  - « Je ne vais pas y arriver, je ne suis pas à la hauteur. »,
  - « Je ne suis pas digne d'amour. »,
  - « Je dois faire les choses parfaitement ; je n'ai pas le droit de me tromper. »,
  - « Les autres sont tellement mieux que moi ! »,
  - « J'ai besoin de quelqu'un qui est plus fort que moi. »,
  - « Si je dis non, je vais lui faire de la peine. »,
  - « Le monde est une jungle, chacun pour soi. »,
  - « Les hommes/ les femmes sont des monstres sans cœur. »,
  - « Il faut travailler dur et sans relâche. »,
  - « Se faire plaisir, c'est de l'égoïsme. » .

## 6. Comment cela marche ?

Chaque partie de votre être exprime l'idée que vous entretenez à votre sujet en ce moment : Votre vitalité, votre corps, l'état de vos finances, vos amis, votre cadre de vie, votre position sociale... Tout cela représente une réflexion parfaite de l'idée que vous vous faites de vous-même !

Ceci est la preuve véritable que ce qui s'imprime par le biais de vos pensées quotidiennes dans votre esprit le plus profond, s'exprime dans toutes les phases et tous les domaines de votre vie.

Que nous en soyons conscient ou pas, tout passe par le biais de nos prototypes mentaux ; nous pensons tout le temps et ce faisant, nous fertilisons ou nous empoisonnons constamment notre état d'esprit.

Nos pensées ont un impact déterminant sur nos émotions et nos actions dès que nous les croyons vraies !

Ce sont nos pensées, interprétations, scénarios mentaux, imaginations, déductions, conclusions, règles, certitudes et valeurs, constituant notre système de croyances, qui, à l'occasion des situations et événements, nous procurent nos émotions et nos comportements, nos actions ou nos réactions.

⇒ Nous pouvons distinguer : 3 types de pensées

Nous pouvons penser et croire à :

- **Des idées réalistes, vraies**, dont le contenu correspond à une réalité observable et vérifiée (les faits).

Ex : Je suis un être humain, je pense, je vis, je lis actuellement.

- **Des idées irréalistes, fausses**, dont le contenu ne correspond pas à la réalité telle que l'on peut la percevoir (Omissions - généralisations - distorsions). Ex : J'imagine qu'il ne m'aime pas. Un homme ça ne pleure pas...

- **Des idées incertaines, douteuses**, dont le contenu est invérifiable, pour le moment ou pour toujours. Ex : Il pleuvra demain à Paris, cette pensée se révélera vraie ou fausse demain. Je serais plus heureux, si mes parents avaient été plus riches. Cette pensée sera toujours invérifiable.

Cependant, que nos idées soient vraies, fausses ou douteuses, si nous les croyons vraies, elles nous donneront des émotions qui seront toujours vraies !... Comme seront vrais les comportements et les actions que nous poserons en fonction de ces idées.

Une vision réaliste des choses, des gens et de la vie, donnera une vie émotionnelle équilibrée, des actions réfléchies et développera votre intelligence relationnelle.

**La clé pour cela : vivre en conscience : l'observation de soi et le questionnement juste.**

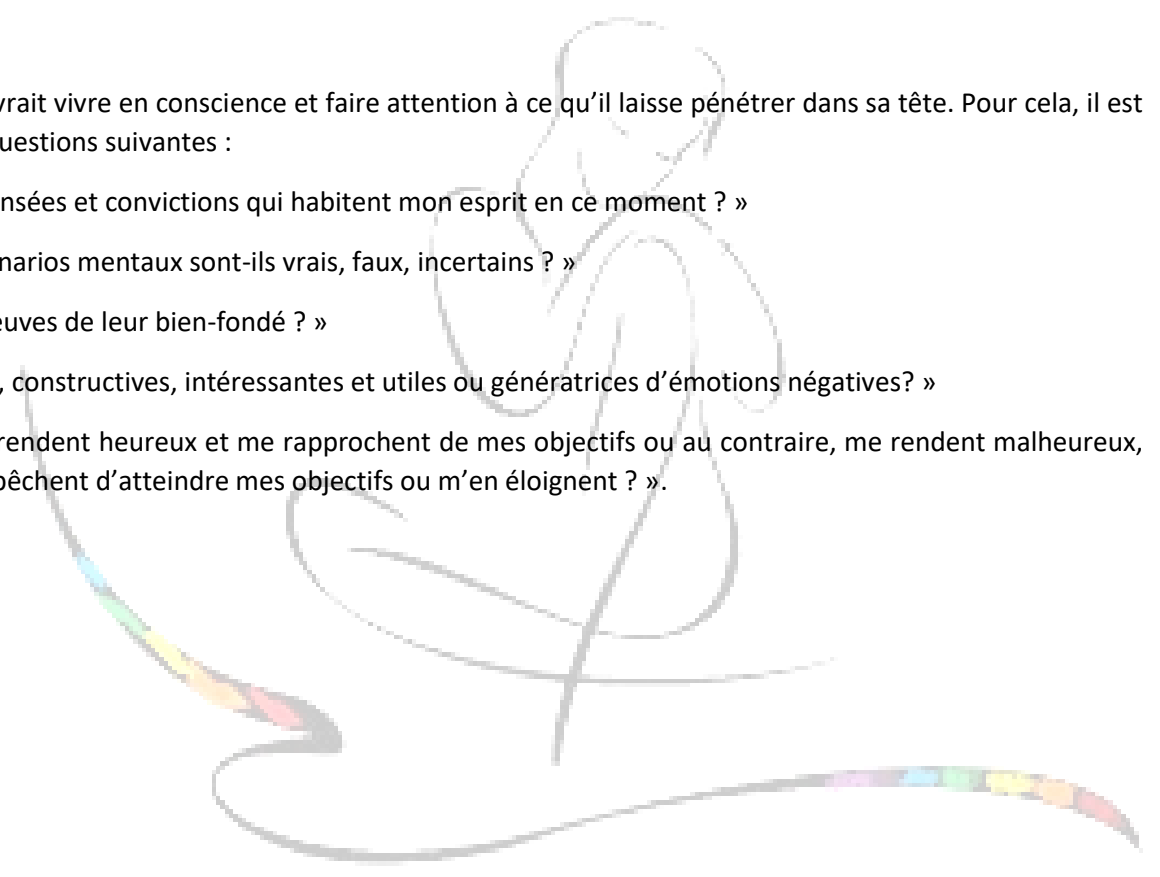
**Les pensées irréalistes, fausses, incertaines ou douteuses donneront naissance à des croyances souvent limitantes et inutiles qui susciteront des émotions négatives, désagréables et puissantes telles que l'anxiété, la peur, la culpabilité...**

Il est essentiel de ne pas adhérer à tout ce que l'on vous dit, aux rumeurs, aux croyances ou aux projections des idées et croyances des autres. Nous pouvons respecter les croyances des autres sans pour autant les prendre pour argent comptant et nous les approprier.

Il sera donc de la première importance, pour notre bien-être personnel, de nous occuper à penser de façon réaliste à déloger de notre esprit les idées irréalistes qui nous procurent des émotions négatives et inappropriées.

Tout être humain devrait vivre en conscience et faire attention à ce qu'il laisse pénétrer dans sa tête. Pour cela, il est bon de se poser les questions suivantes :

- « Quelles sont les pensées et convictions qui habitent mon esprit en ce moment ? »
- « Ces pensées ou scénarios mentaux sont-ils vrais, faux, incertains ? »
- « Quelles sont les preuves de leur bien-fondé ? »
- « Sont-elles positives, constructives, intéressantes et utiles ou génératrices d'émotions négatives? »
- « Est-ce qu'elles me rendent heureux et me rapprochent de mes objectifs ou au contraire, me rendent malheureux, me limitent et m'empêchent d'atteindre mes objectifs ou m'en éloignent ? ».



**8. Les croyances sont liées à trois règles qui sont trois croyances elles-mêmes :**

**POUVOIR** : ce que je peux ou ne peux pas faire.

**PUISSANCE** : ce que je me crois capable ou ne me crois pas capable de faire.

**PERMISSION** : ce que je m'autorise ou ne m'autorise pas à faire.

Pour reprendre son pouvoir, il faut assumer ses responsabilités, être acteur de sa vie et non victime et subir sa vie. Pour avoir de la puissance, il faut acquérir des compétences, des connaissances.

**Cela passe par de nouveaux apprentissages.**

Associer les apprentissages à la notion de plaisir : faites-vous plaisir !

Nous prenons trop souvent la vie pour un combat. Non ! La vie est un jeu ! Nous ne sommes que de passage. Vivez comme l'enfant qui découvre le monde, soyez curieux, expérimentez !

Les permissions permettent l'installation de croyances aidantes qui facilitent la prise de décision, les choix, l'adaptation aux contextes, la mise en place de nouveaux apprentissages.

Autorisez-vous !

En acceptant nos responsabilités, nous nous donnons la permission d'agir selon notre personnalité, d'avoir des pensées, des sentiments et des comportements autonomes puisqu'ils sont choisis par nous-même.

Se sentir en harmonie avec soi-même, se respecter, s'accepter tel que l'on est, se faire confiance, écouter ses besoins et y répondre dans le respect de soi et d'autrui. Se donner le droit à l'erreur et à la rectification permet de vivre à son idée, en tenant compte de son contexte social et relationnel.

**9. Toute évolution passe par le changement d'une croyance, qu'elle soit personnelle ou populaire**

C'est généralement la souffrance qui nous amène à se remettre en question.

Tous nos actes sont motivés soit par l'évitement de la douleur, ou par la recherche de plaisir.

Les nouvelles expériences ne déclenchent un changement que si elles nous forcent à remettre nos croyances en question.

**10. Ramollir une croyance :**

- **Se poser de bonnes questions :**

Utilisez ces questions lorsque vous répondrez aux exercices « Identification des croyances » et « Analyse de vos croyances ».

Utilisez-les également lors de vos auto observations.

« Pour quelles raisons je pense cela ? »

« Ai-je une preuve logique de ce que je dis ? »

« La personne de qui j'ai appris cette croyance, est-elle un modèle valable dans ce domaine ? »

« Est-ce que le fait de penser cela vous rend plus heureux ou au contraire me rend malheureux ? »

« Est-ce cela me rapproche de mes objectifs ou m'en éloigne ? »

- **Se baser sur des statistiques ou la science**

- En théorie les hannetons ne peuvent pas voler et pourtant ils volent.

- Les scientifiques ont pensé pendant des années que la terre était plate, et que les poumons de l'homme éclateraient à plus de 40 km/heure.

- Les coureurs ont longtemps eu la croyance qu'il était impossible de courir un 100 mètres en moins de 12 secondes jusqu'à ce qu'un Noir américain réalise ce record. Dès lors, tous les autres ont pu le faire.

Etc.

**L'impossible d'aujourd'hui est le possible de demain !**

- **Utiliser le levier douleur/plaisir**

- **Levier douleur**

Qu'ai-je raté dans ma vie à cause de ce comportement ou de cette croyance ? Que m'empêche-t-elle de faire, de réaliser ou de gagner ? Quels inconvénients ou douleurs en ai-je tirés à ce jour ? Quelles vont être les conséquences si je ne change pas cette croyance ?

- **Levier plaisir**

Quels avantages ou plaisirs en ai-je tirés jusqu'à ce jour ? Pourquoi suis-je décidé à changer maintenant ? Qu'est-ce que cela va m'apporter ? Qu'est-ce que cela va changer dans ma vie ?

## 11. Remplacer la croyance limitante par la nouvelle croyance

Par quelles croyances positives allez-vous remplacer les croyances limitantes ?

Le fait d'interpréter la situation positivement, quelle différence cela fait maintenant pour vous ? (Noter les effets)

Changez votre système de croyance et tout changera pour vous !

Vos croyances limitantes ne sont que des histoires que vous avez inconsciemment acceptées à force de répétitions.

La répétition et l'affirmation, à voix haute, de vos nouvelles croyances est le meilleur moyen de parvenir à enrayer vos croyances limitantes.

### Plan d'actions

1. Identifier et prendre conscience de la croyance limitante.
2. L'accepter en sachant que vous en avez eu besoin un jour. Elle était là pour vous aider à ne pas souffrir. Maintenant vous n'en avez plus besoin. C'est la mémoire seulement qui demeure. Elle ne fait plus partie de vous.
3. Utiliser le levier douleur/plaisir.
4. Répétez la nouvelle croyance jusqu'à ce qu'elle ait pris la place de l'ancienne croyance.
5. Cassez le schéma limitant en faisant des actions différentes de celles reliées à votre ancienne croyance.
6. Utiliser la puissance de la visualisation créatrice : votre imagination.

L'observation de soi, l'affirmation et la répétition : clefs de tout changement.

### La visualisation créatrice

En état de relaxation, les ondes cérébrales changent et permettent de calmer le mental, de faire taire les voies intérieures, les stratégies de sabotage.

La visualisation se fait en onde alpha (corps relaxé mais esprit vif).

1. Imaginer notre désir, rêve, projet ou changement de croyance, nouveau comportement (savoir ce que l'on veut vraiment)
2. Faire « comme si » et ressentir les effets dans le corps de notre désir réalisé. Comme si c'était déjà là, avec l'émotion que cela procure.
3. « C'est normal, je le mérite »
5. « Je m'autorise et j'accepte de recevoir »

Les rechutes vers l'ancienne croyance existent. En conscience vous êtes capable d'auto perception : vous pouvez vous apercevoir de votre dysfonctionnement et si vous le décidez, vous adaptez alors un comportement positif.

### Pour réussir ces changements de croyance, trois paramètres sont indispensables :

1. La modification de vos représentations mentales
2. Votre motivation à vouloir changer
3. Votre volonté d'évoluer

Rappelez-vous, une fois acceptée, nos croyances deviennent des commandes indiscutées de notre cerveau, envoyées par notre système nerveux, elles ont le pouvoir d'élargir ou de détruire les possibilités de notre présent et de notre avenir.

## Résistance des croyances négatives

Une résistance peut se mettre en place même si l'affirmation est bien définie. Ayez à l'esprit qu'une croyance sous-jacente inconsciente peut interférer et bloquer le processus. Votre mental « conscient » ne représente que la pointe de l'iceberg.

Exemple d'une personne que je coachais :

Lorsqu'elle a décidé de changer son ancienne croyance : « L'argent pourrit le monde », en : « L'argent est une énergie qui circule », cela a changé sa vie. Toutefois, elle vivait toujours des épisodes difficiles financièrement.

C'est une question, lors d'une séance de coaching, qui lui a fait comprendre quelle était sa sous-croyance (ou croyance sous-jacente) :

Question : « *A quand remonte la toute première fois où tu as eu affaire à de l'argent ?* ».

Tout à coup elle a compris : ... il se trouve que, souvent injustement (selon elle), elle était presque toujours punie d'argent de poche lorsqu'elle était adolescente.

Son inconscient avait enregistré : « *Je ne mérite pas d'avoir de l'argent régulièrement* ». Elle était donc programmée pour vivre les montagnes russes financièrement !

Elle a donc changé son affirmation en : « *Je **merite** de gagner de l'argent **régulièrement*** ». Aujourd'hui elle se sent bien plus en sécurité à ce sujet.

De nombreux éléments entrent en ligne de compte lorsqu'il s'agit d'utiliser les affirmations efficacement. Vos affirmations doivent être minutieusement choisies.

Chaque affirmation est efficace. Elle modifie votre conscience lorsque vous la formulez ou lorsque vous la pensez ET la ressentez. Votre conscience influence votre environnement.

**C'est avec la répétition dans le temps que vous l'intègrerez, la ressentirez.**

Quand vous réalisez que chaque pensée, chaque mot, est une affirmation, vous commencez à réaliser pourquoi vos affirmations positives ne fonctionnent pas toujours.

Il y a toutes ces affirmations négatives, pernicieuses, habituelles, culturelles qui exercent leur pouvoir en niant vos affirmations positives.

Le processus ici, est en fait un processus de remplacement des affirmations négatives inconscientes par des affirmations positives conscientes qui vont peu à peu s'affiner et s'enregistrer à la place de vos anciennes croyances dans votre subconscient. Cela demande répétition et attention.

Si vous avez grandi en entendant encore et encore l'affirmation « La vie est dure », celle-ci réside en vous que vous en soyez conscient ou non. L'antidote : « La vie est facile » doit être répété consciemment et fréquemment jusqu'à ce qu'il se transforme en pensée dominante dans votre subconscient.



## Être Soi-M'Aime

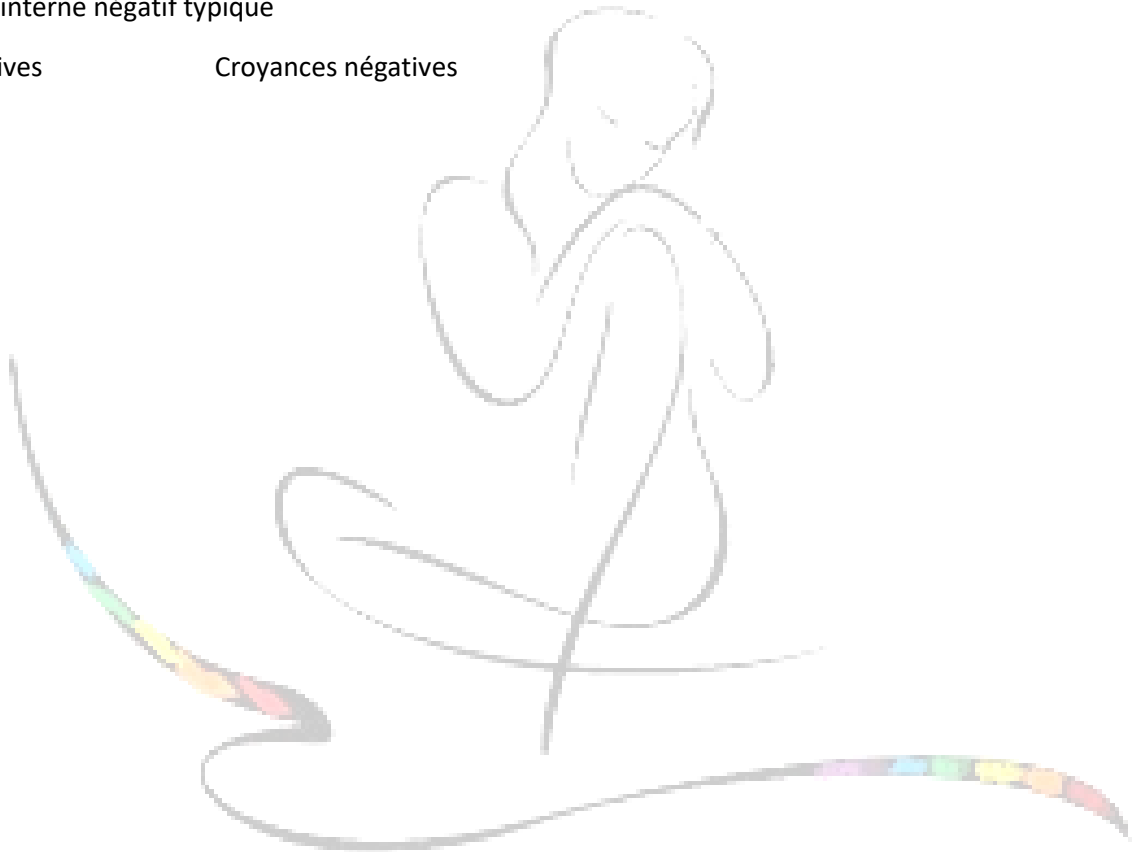
C'est là où votre attention entre en jeu. Chaque fois que vous êtes stressé et qu'une pensée telle que « Pourquoi la vie est-elle si difficile ? » apparaît, c'est là votre indice pour la contrer instantanément par « La vie est facile, cette situation est temporaire, ma vie s'améliore de jour en jour ».

C'est simple, n'est-ce pas ? S'il est vrai que c'est simple, ce changement demande tout de même de la vigilance, une attention et une action régulière de votre part.

### 2. Ecoute du dialogue interne négatif typique

Affirmations positives

Croyances négatives



à Ayez un petit carnet sur vous et prenez note de chaque croyance parasite.

Exemple : Objectif : « Ouvrir un cabinet de coaching et réussir »

Peggy DANEDE, life coach  
17 avenue du Pasteur Rollin, 30140 ANDUZE  
06 23 10 01 85  
[www.connexion-zen.com](http://www.connexion-zen.com)  
Siret : 44862391800043

## Être Soi-M'Aime

Mes pensées parasites Pensées renforts « Je m'installe en tant que coach et je réussis » « Je ne peux pas y arriver » « Je connais des personnes qui ont réussi. Alors moi aussi j'en suis capable ! » « Je m'installe en tant que coach et je réussis » « Il ne va pas falloir que je compte mes heures ! » « A mon compte, je peux organiser mon temps, et m'occuper de ma famille, de mes enfants » « Je m'installe en tant que coach et je réussis » « Je n'ai pas assez d'expérience » « Il faut bien démarrer un jour, tous les coachs démarrent un jour, et réussissent ! Je sais que je vais réussir ! » « Je m'installe en tant que coach et je réussis » « Un travail sûr est préférable » « Je lâche prise, l'univers n'est qu'abondance et possède un réservoir illimité et comblera tous mes besoins et désirs »

à Ce processus ne doit pas s'arrêter là, continuez à répéter l'affirmation, les croyances négatives finiront par s'épuiser ainsi elles pourront être remplacées par des croyances positives.

### 4. Si certaines pensées négatives persistent

C'est peu à peu que l'on arrive à remplacer des anciennes croyances par des nouvelles.

Si certaines pensées négatives persistent, posez-vous ces 3 questions : 1. Comment suis-je arrivé(e) à cette croyance ? 2. Est-elle toujours d'actualité ? 3. Suis-je disposé(e) à l'abandonner ?

Lorsque vous vous rendez compte que vous êtes disposé à abandonner vos vieilles croyances, changez-la par une nouvelle affirmation.

LES CROYANCES AUX COMMANDES Exercices à faire par vos coachés

Vos systèmes de croyances, vos valeurs essentielles, vos critères de vérification forment les informations concrètes sur lesquelles vous pouvez élaborer votre estime de vous.

Notre carte du monde est représentée par nos valeurs et nos critères, ce qui explique le pourquoi et le comment des expériences que nous vivons et qui sont à l'origine des processus de généralisation, de sélection et de distorsion qui nous permettent de construire, de confirmer et de renforcer notre vision du monde. Ce sont les organisateurs de notre mémoire, de notre traitement de l'information, de nos interprétations, de nos états internes, de nos comportements.

Nos valeurs sont les productions directes de nos croyances tandis que les critères en sont les preuves concrètes. Ensuite lorsqu'ils sont satisfaits, nous sommes en accord avec nos croyances puisqu'elles reflètent d'une façon pratique le respect de nos valeurs.

## Être Soi-Même

Les croyances qui ont le plus d'influence sur nous sont souvent les plus difficiles à identifier, d'autant plus que nous avons perfectionné les moyens de les masquer. Pour repérer nos croyances, il nous faut être vigilant et attentif quant à leur structure linguistique puisque leur formulation est le signe qu'il s'agit bien de croyances. Elles s'énoncent sous la forme d'affirmations contenant soit des généralisations (toujours, jamais, personne, tous...), soit des équivalences personnelles (ceci prouve cela), soit des relations de cause à effet (X cause Y ou X est responsable de Y), soit des règles (devoir, falloir).

Exercice : vos croyances d'après vos structures linguistiques. Soyez attentifs aux formulations généralisantes, à vos équivalences, à vos relations de cause à effet, à vos règles.

Exercice : vos grandes croyances en général Réfléchissez à cinq situations désagréables de votre passé et repérez croyances qui vous ont fait vivre ces moments. Vous pouvez faire la même chose avec cinq situations agréables.

Exercice : vos croyances sur vous-même Justifiez chaque croyance trouvée par au moins trois exemples.

Exercice : vos croyances sur les autres Quelles sont les cinq qualités que vous préférez chez les gens ? Quels sont les cinq défauts que vous détestez le plus chez eux ?

Exercice : vos croyances sur la vie Notez vos grandes croyances sur ces domaines : profession, santé, loisirs, couple, enfants, rôle sur terre, etc.

Exercice : formation de vos croyances Voici trois phrases à compléter : c'est bien de... c'est mal de... il est essentiel de... Vous venez ainsi de rencontrer trois grandes croyances. Pour savoir d'où elles viennent vous pouvez vous poser la question suivante : Comment le savez-vous ? Qui disait cela ? Quelle expérience a été fondamentale pour l'élaboration de ces croyances ? Qu'en pensez-vous aujourd'hui, avec le recul ? Le plus souvent, quand vous formulez une affirmation qui pour vous est une évidence incontestable, posez-vous les questions que vous connaissez maintenant pour rechercher la ou les croyances renfermées dans cette affirmation.

### 1. Les croyances familiales

Exercice: étiquettes reçues Souvenez-vous des compliments et des critiques que vous faisait votre mère, votre père, chacun des membres de votre famille, et des qualificatifs dont était faite votre réputation dans votre milieu familial.

Exercice : modelage parental Voici un modèle de questionnaire qui peut vous permettre de connaître certains de vos modelages parentaux. Vous pouvez l'utiliser pour n'importe quel domaine de votre vie. Que disait, faisait, ressentait votre mère, votre père ? Disaient-ils que vous étiez comme elle, comme lui ? Vous pouvez vous poser ces questions à propos de chaque membre influent de votre famille. Qu'en pensez-vous aujourd'hui ?

Exercice : influence familiale Il est très utile d'en prendre conscience en ce qui concerne nos croyances sur nous-même. Pour cela, notez toutes les personnes de votre famille, proches ou non, qui à votre avis ont eu une influence sur vous de 0 à 20 ans. Notez le nom de chaque personne, les qualités et les défauts qui lui ont été attribués ainsi que

## Être Soi-M'Aime

ses opinions les plus marquantes sur vous, les autres, la vie et le monde en général. Demandez-vous ensuite en quoi ces personnes ont pu vous influencer. Que décidez-vous de conserver, qui vous paraît positif ? Que décidez-vous de leur rendre qui ne vous satisfait pas ? Exercice : sentiment tabou et racket dans votre famille Pour mieux comprendre la façon dont vous exprimez vos sentiments, il est utile de répertorier les sentiments interdits d'expression dans votre famille. Pour que cette recherche vous apporte plus d'éléments significatifs, précisez, pour chaque gamme de sentiments, avec qui, quand et où particulièrement n'aviez-vous le droit de rien montrer ? Vous pouvez aussi rechercher vos sentiments rackets : quels sentiments exprimez-vous quand vous êtes en colère, quand vous avez peur, quand vous vous sentez triste, quand vous êtes heureux ? Pour chacun, précisez aussi le contexte car il peut y avoir des variantes importantes. Que pouvez-vous conclure de cette investigation, en termes de croyances

Exercice : les peurs de vos parents De quoi vos parents avaient-ils peur ? Comment réagissaient-ils ? Que vous disaient-ils à propos de ce qu'ils craignaient ? Que vous interdisaient-ils, par peur ? Qu'en pensez-vous aujourd'hui ? Si vous avez des enfants comment faites-vous dans ce domaine ? Retrouvez vos souvenirs d'enfance et d'adolescence et utilisez vos réponses pour mieux prendre conscience de cette transmission des sentiments à l'intérieur d'une même famille.

Exercice : votre programme culturel Décrivez brièvement votre culture dominante et vos sous cultures (sociale, ethnique, géographique, socio-économique, religieuse, etc.) en choisissant celles qui ont eu ou ont encore une grande influence sur votre vie : Quels sont les points forts et faibles de chacune ? Quelles en sont les phrases type, le vocabulaire ? Quels en sont les personnages importants ?

Quelles en sont les limites ? Que ressent-on et comment se comporte-t-on quand tout ne se déroule pas selon le scénario habituel ? Quel est le thème dominant de chacune ? Quelles en sont les grandes valeurs ? Quels sont les aspects de chacune que vous utilisez le plus ? Comment ? Que ressentez-vous ? Avez-vous envie d'y apporter des modifications ? Lesquelles ? Dans quel domaine ?

Exercice : diverses influences Il est important de se souvenir que l'on n'est pas seulement déterminé par sa famille. Ce que vous avez fait pour elle, faites-le au sujet des personnes qui ont compté dans votre vie de 0 à 20 ans. En fonction de ce que vous aurez répertorié, demandez-vous ce que ces personnes vous ont apporté, en quoi elles ont contribué à forger votre vision de la réalité.

## 2. Repérer nos valeurs essentielles

Nos valeurs sont contenues dans nos systèmes de croyances. Elles renferment nos convictions sur ce qui est important pour nous dans tous les domaines de la vie. Leur pouvoir affectif est essentiel parce que notre cohérence et notre harmonie interne dépendent de leur satisfaction. Ces valeurs se modifient au rythme de notre évolution. Elles nous permettent de savoir ce que nous ne voulons pas. Connaître la hiérarchie de nos valeurs nous permet de comprendre le sens de nos actes. Comme pour les croyances, il existe de bonnes et de mauvaises valeurs dont nous avons à prendre conscience puisqu'elles représentent nos motivations à agir.

## Être Soi-Même

Exercice : vos valeurs générales Pour mieux en prendre conscience, répondez à ces questions : - Quel fut le plus beau et le pire jour de votre vie ? Pourquoi ? - Existe-t-il un acte que vous vous sentez incapable de faire quoi qu'il arrive ? Une chose que vous ne voudriez faire en aucun cas ? Quelque chose que vous regretteriez de n'avoir pas fait dans votre vie ? - Qu'est-ce que cela prouverait pour vous ? En quoi est-ce important ? Que diriez-vous d'une personne qui fait cela ? Avec vos réponses relevez les valeurs qui s'en dégagent. Nos valeurs évoluent avec nous et en fonction des circonstances. Vous pouvez comparer les réponses que vous venez de donner à ces questions avec celles que vous auriez données il y a dix ans. Certaines peuvent être les mêmes ; ceci vous permet de constater votre évolution.

Exercice : hiérarchie de vos valeurs Classez-les par ordre d'importance. Demandez-vous laquelle garder si vous deviez en garder qu'une ? À partir de là, vous avez votre première valeur et ainsi de suite. Connaître nos valeurs spécifiques dans différents domaines (amour, amitié, famille, profession, activités diverses...) est aussi important.

Exercice : vos valeurs spécifiques Choisissez un domaine particulier de votre vie, un contexte précis et demandez-vous : Qu'est-ce qui est le plus important pour moi dans ce domaine ? Qu'est-ce que cela signifie pour moi ? Qu'est-ce qui est encore important dans ce domaine et pourquoi ? Ensuite, vous pouvez les hiérarchiser. Si nous connaissons nos échelles de valeurs, nous pouvons diriger nos choix de façon plus cohérente et satisfaisante. Cette connaissance de nous-même va également nous permettre de porter sur les autres un regard différent. Nous ne pourrions plus méconnaître le fait qu'ils ont chacun leur propre système de valeurs et nous comprendrions mieux ce qui les motive.

Exercice : Posez-vous les questions suivantes : - Vos valeurs vous permettent-elles d'avoir une image de vous positive et de l'entretenir par vous-même ? Sont-elles réalistes ? Valent-elles la peine d'être atteintes ? - Peuvent-elles être satisfaites et atteintes par de nombreux moyens ? Vous permettent-elles de vivre dans un bien-être qui peut être maintenu dans la durée ?

### 5. Modifier les critères

Vous pouvez vous poser ce genre de questions quand vous rencontrez une de vos croyances : - Cette idée m'appartient-elle vraiment, est-elle encore d'actualité ? - Cette conviction est-elle la plus appropriée à la situation ? - Est-ce que je crois vraiment à cela ? - Est-ce que cette idée peut vraiment m'aider à vivre mieux ? - Comment pourrais-je m'y prendre mieux ? - Est-ce que je pourrais réagir autrement ? - Est-ce la seule façon d'interpréter ce qui se passe ? - Qu'est-ce qui vous empêche de... ? (Pour aller encore plus loin dans la recherche de vos croyances). Que se passerait-il si... ? (Pour mettre au jour les attentes catastrophiques qui contraignent une personne à maintenir des croyances limitantes).

### 6. Savoir analyser un état interne

Par différentes questions comme :

Comment te sens-tu ? Quand tu te sens... ? Que se passe-t-il pour toi quand... ? Que voudrais-tu à la place ? Qu'est-ce que cela t'apporterait ? En quoi est-ce important pour toi ? Que se passera-t-il quand tu pourras reconnaître ton identité ? Que recherches-tu dans... ? Dans cet état, qu'est-ce que tu évalues ? Dans cet état, qu'est-ce que tu évites et recherches ? Qu'est-ce qui te manque, te gêne, te plaît, t'attire, te repousse, te fait envie ?

## Être Soi-M'Aime

Cette analyse permet aussi de mettre en exergue certaines de vos valeurs et croyances.

### LE POUVOIR DES AFFIRMATIONS

L'utilisation d'affirmations dans la vie quotidienne « Ce que tu demandes est ce que tu reçois. »

Vos croyances sont des forces motrices qui créeront ce que vous voulez !

#### 1. Définition

Une affirmation est une idée ou une pensée positive pour produire un objectif visé. L'affirmation est une technique simple mais énergétique qui peut changer nos croyances les plus enracinées.

#### 2. Comment fonctionnent les affirmations ?

Les affirmations s'appuient sur les principes suivants : 1. Notre réalité extérieure est un reflet direct de nos pensées et croyances prédominantes 2. En changeant nos pensées, nous changeons notre réalité 3. Nos pensées se manifestent à travers la PAROLE écrite et parlée.

#### 3. Qu'est ce que permettent ces paroles positives ?

1. Aider à utiliser le pouvoir créatif de la pensée pour donner forme à notre propre réalité 2. Procurer une inspiration quotidienne qui élève votre esprit et améliore sa qualité de vie 3. Mettre en contact avec l'inconscient 4. augmenter notre taux vibratoire

Lorsque vous enlevez une croyance inadaptée, remplacez-la toujours par une autre qui vous correspond au mieux. Une manière de faire est de répéter la nouvelle croyance, régulièrement et à haute voix, jusqu'à ce que votre Inconscient arrive à l'intégrer et à habiter ce que l'on dit : les affirmations doivent être remplies de sentiments et d'intentions !

1. Prenez un aspect de votre vie que vous désirez améliorer 2. Décidez de ce que vous voulez voir se produire dans cet aspect de votre vie 3. En employant la 1ère personne, formulez une phrase simple qui exprime l'objectif : écrivez l'affirmation au présent et de manière affirmative. 4. Observez ce que vous ressentez en disant à haute voix cette affirmation 5. Répétez votre affirmation tous les jours 6. Soyez constant.

- Exemple : « Je veux me sentir bien. Je suis en bonne santé, en énergie. »

- Autres exemples d'affirmations : « Je suis en train de ... » ; « Je m'autorise à... » ; « J'ai envie de ... » ; « Je m'autorise à ... » ; « Je choisis de... » ; « Je suis prêt à ... » ; « Je décide de... »

## Être Soi-M'Aime

Le « JE » suivi du présent de l'indicatif donne de la puissance à tout ce que vous voulez faire et dire ensuite, il a même plus d'impact que l'impératif !

Techniques de renforcement des affirmations 1- Mettez des copies écrites de vos affirmations sur les murs, sur le réfrigérateur... 2- Faites un enregistrement de vos affirmations avec votre propre voix, sur des supports audio. 3- Incorporez la visualisation créative à vos affirmations. Projetez-vous au moment précis en train de vivre les choses que vous désirez réussir. 4- Lorsque vous les énoncez, voyez et ressentez vos affirmations, il se produit alors une puissante combinaison de vos perceptions mentales de façon à générer le résultat.

