

Les croyances Ces programmes inconscients qui nous limitent

*« Rien ne vous emprisonne excepté vos
pensées.
Rien ne vous limite excepté vos peurs.
Et rien ne vous contrôle excepté vos
croyances. »*

Marianne Williamson

A l'évocation du mot "croyance", certains pensent immédiatement "religion", d'autres estiment qu'il s'agit d'une forme de naïveté, pour d'autres enfin, cela renvoie à une démarche intime, un cheminement spirituel riche de la seule expérience personnelle... Mais vous ? Qu'est-ce que cette notion éveille en vous ?

Croyance : hypothèse tenue pour vrai, relative aux choses de la vie courante. Action de croire que quelque chose est vrai.



Les croyances limitantes, c'est quoi ?

C'est penser qu'on est incapable de faire quelque chose et donc ne pas le tenter. Ces affirmations, qui deviennent un ensemble de règles et de convictions qui régissent notre vie, nous empêchent d'accéder à notre potentiel maximum.

La plupart de nos croyances ne nous appartiennent pas vraiment. Pour être plus précis, ces pensées qu'on considère comme vraies... alors qu'elles nous brident et nous font renoncer, nous ont été transmises par nos parents, nos professeurs, nos relations, nos collègues de bureau.

Nos croyances proviennent aussi de notre vécu et de nos expériences passées, bonnes ou mauvaises. Nous en tirons un enseignement global, une généralité, une croyance. Les distorsions ou les généralisations que notre cerveau peut faire accentuent de manière considérable ce phénomène.

Le petit dialogue que nous entretenons tous avec nous-mêmes, dans l'intimité de notre petite tête, est aussi un incubateur et un accélérateur de croyances. Car ce sont souvent les mêmes dialogues qui reviennent. Sur la durée, ils se simplifient, se cristallisent et s'incrument. S'ils ne deviennent pas eux-mêmes une croyance, ils renforcent une croyance naissante.

Vos actions, vos réactions et vos attitudes sont d'abord dictées par vos croyances qui sont autant de filtres entre le monde réel et vous. Connaitre et repérer vos croyances limitantes, celles qui vous tirent vers le bas, est essentiel à une vie épanouissante et stimulante.



Pour prendre un exemple, c'est un peu comme si une personne était persuadée qu'elle ne peut pas porter plus que 50 kilos alors qu'en réalité, son corps est capable d'en soulever 70. Du coup elle n'essayera jamais de dépasser ce stade. Il y a plein de raisons pouvant pousser à croire cela : un nombre de kilos plus élevé fait peur à cette personne, elle s'est fait mal au dos il y a trois ans en tentant le défi... ou bien on lui a dit un jour qu'elle n'était pas assez musclée et elle l'a cru.

- ⇒ Je suis incapable de mener un quelconque projet jusqu'au bout. Des proches me tenaient des discours plus positifs sur ma situation mais je savais que ça ne collerait pas. À chaque fois que l'on me trouvait des solutions, j'y trouvais des problèmes.
- ⇒ Se dire qu'on est trop vieux pour ce genre de chose (ex plage en maillot, happy meal...), si vous croyez que la vie est dure, elle sera dure pour vous.
- ⇒ Je ne réussirai pas dans ma vie si je n'étudie pas, la souffrance est un passage obligé, je n'ai pas le droit d'être heureux, je ne le mérite pas, jamais je n'y arriverai, si je ne dors pas huit heures par nuit je serai fatigué, ...

Si vous avez des pensées limitantes en ce qui concerne votre confiance en vous, votre capacité à réussir, en ce que vous pouvez être et ce que vous pouvez avoir, alors vous créez une expérience de vie ... **limitante !**

Une croyance, c'est mauvais ?

Une croyance, en soi, c'est comme une habitude : ce n'est ni bon ni mauvais.

C'est le résultat de cette croyance, ou de cette habitude, qui est bon ou mauvais.

Comment les repérer ?

Voici des architectures type de croyances limitantes :

- ✓ J'aimerais bien faire ça MAIS...
- ✓ Ce n'est pas fait pour moi.
- ✓ Je suis trop (âgée, gentille...) ou au contraire pas assez (sportif, forte...) pour faire ça.
- ✓ Mes parents/amis/employeurs ne me laisseraient pas faire ça
- ✓ C'est différent pour les autres.
- ✓ Je ne le ferai Jamais, J'ai Toujours fait comme cela !

Exemples : On s'aime entre frère et sœur/ les hommes sont infidèles/ on ne peut rien faire sans travailler dur/ je suis incapable de vivre seule...

Ces phrases, retenez-les bien. Dès que vous vous entendez les prononcer ou les penser, il y a de fortes chances qu'elles concernent toutes des actions que nous aimerions réaliser « **si seulement...** ».

Pourquoi ces croyances limitantes ?

Exemple: Vocation architecte issu d'un besoin de reconnaissance

Et vous, Votre croyance est issue de quel besoin ?

L'impact des croyances

Imaginez quelqu'un qui, pour des raisons professionnelles, doit apprendre une nouvelle langue.

Si cette personne pense, qu'à son âge, il lui est impossible d'apprendre une nouvelle langue, que pensez-vous qu'il va se passer ? Et bien la personne sera négative, restera fermée (à ses cours, au

professeur, aux autres étudiants) et ne fera pas d'effort particulier. Et il y a de fortes chances pour que cette personne échoue.

À l'inverse, si cette personne est persuadée que, malgré son âge, elle est capable d'apprendre une nouvelle langue, qu'il existe une méthode ou un cours adapté à elle et pouvant grandement l'aider, et

qu'elle pourra s'organiser pour suivre ces cours en plus de ses activités habituelles ... Et bien il y a de fortes chances que cette personne apprenne cette nouvelle langue !

C'est pour cela qu'on dit souvent qu'**une croyance est une prophétie auto-réalisatrice** : vous alignerez vos actes et vos attitudes sur votre croyance pour que la réalité soit en conformité avec votre croyance.

Si votre croyance est négative ou limitante, **vous vous sabotez vous-même**.

Bien sur, vous faites cela de façon **inconsciente ou involontaire**. Mais le résultat est le même : vous restez dans le négatif et l'échec.

Et surtout, comment les combattre ?

Comment se défaire de ses croyances ?

Se défaire des croyances qui limitent nos actions fait partie de ses stratégies. Les croyances sont des pensées accumulées dans notre système tout au long de notre vie.

Ces pensées accumulées dans le passé peuvent nous faire reculer au moment même où on doit aller de l'avant.

La réalité qui se présente à vous n'est en fait qu'une perception que vous avez de cette réalité et vos perceptions sont basées sur vos croyances. En fait, vous percevez et construisez le monde comme vous le croyez. Si vos croyances ne vont pas dans le même sens que votre vision du futur, c'est à vous de les changer.

Vous changerez par le fait même votre discours intérieur (le cinéma que vous vous racontez) qui dictera justement vos actions afin qu'elles soient en concordance avec votre vision et/ou avec vos objectifs. Lorsque vous faites les bons choix, votre corps vous donnera des signes.

Il est important de reconnaître ces signes, le ressenti adapté à la situation est là pour vous donner les possibilités d'atteindre vos objectifs. Ce ressenti influence le comportement tout comme le comportement influence ce ressenti.

« Si vous commencez à vous poser des questions positives, vous aurez en tête des images positives. Et ces images positives vous rempliront de sentiments positifs. Vous éprouverez alors un regain d'enthousiasme dans votre vie. » Richard Bandler, cocréateur de la PNL

VOUS VOULEZ PASSER A UN NIVEAU SUPERIEUR ?

Accéder à de nouvelles responsabilités ? Exceller dans un domaine ?

Développer de nouvelles compétences ? Changer de vie ?

Entrenez-vous en quelques minutes à débusquer vos croyances limitantes !

Ces croyances limitantes sont comme les verres d'une paire de lunettes. Nous voyons notre réalité au travers de ce filtre.

En observant vos pensées, vous pouvez mettre la main sur un certain type de croyance. Est-ce qu'une ou plusieurs de ces affirmations vous fait réagir ?

- Demander un service à quelqu'un
- Affirmer son point de vue
- Faire un compliment
- Dire non / Dire oui
- Exprimer une critique
- Prendre sa place
- Faire une erreur...

Dans un deuxième temps, observez vos comportements.

Quels sont ceux que vous aimeriez changer ? Quelles croyances se cachent derrière ce comportement ? Par exemple, Gabriel ne parle pas beaucoup car il croit que ce qu'il a à dire n'est pas très intéressant par rapport aux propos de ses collègues. Lucie ne refuse jamais de rendre un service car elle pense que les autres sont plus importants qu'elles. Edwige s'occupe de sa mère et demande très rarement de l'aide à ses frères car elle croit que les filles savent mieux y faire et que c'est son rôle.

Conclusion

Une croyance est à la fois :

- ✓ Un filtre qui déforme et influence votre interprétation du monde qui vous entoure,
- ✓ Un programme qui dicte vos attitudes et vos actions, au quotidien et sur la durée.

Il est donc particulièrement nécessaire de veiller à entretenir et bichonner vos croyances positives (les croyances ressources) et à limiter et supprimer vos croyances négatives (les croyances limitantes).

Cela est possible si vous vous engagez consciemment et volontairement dans une démarche d'identification de vos **croyances limitantes** et de leur remplacement par des **croyances ressources**.

Dans tous les cas, c'est en adoptant un regard différent et en osant s'ouvrir à d'autres possibilités que vous pourrez voir de véritables changements dans votre vie.

« Une croyance n'est qu'une pensée que vous continuez de penser, que vous cultivez en permanence, et seules les croyances que vous entretenez peuvent vous empêcher d'avoir ce que vous voulez ». Abraham Hicks



Bon cheminement sur la route de votre bien-être et de votre équilibre !