LES CROYANCES LIMITANTES

Les observer pour s'en libérer

JUSTINE VERDIER

Introduction

QUI JE CROIS ÊTRE ?

Nous pensons être des individus affranchis, ayant choisis librement ce que nous sommes et ce que nous faisons. En réalité nous sommes la somme de ce que nous croyons être, des projections familiales, de nos croyances limitantes et injonctions sociétales.

Cela commence par votre manière de vous définir.
Prenons un exemple: « Je suis timide ».
Comment savez vous que vous êtes timide ? La plupart du temps c'est très simple, on se considère timide car on nous a décrit comme cela. Puis on revêt le costume, un mot nous a décrit à un moment T mais on reste dans le personnage et on devient timide.

"Une croyance n'est rien de plus qu'une pensée vous avez pensé encore et encore. "
W.Dyer

Ce système se nomme une croyance limitante.

Qu'est ce qu'une croyance ?

Une croyance limitante est une vérité que l'on croit savoir sur nous, quelque chose qui nous définit, on finit par croire que c'est une partie de notre identité et que l'on doit composer avec. Ces croyances finissent par définir notre vie et nous amènent à avancer dans certaines directions plutôt que d'autres.

Ce sont la plupart du temps des généralisations à propos d'expériences passées, ces croyances sont souvent inconscientes. Par la suite nous créons des situations qui viennent valider nos croyances, et ainsi nos croyances nous amènent à répéter certains comportements sans même s'en rendre compte. L'opinion des autres vient les valider ou les invalider.

Si vous vous pensez intelligent et que quelqu'un vient vous le dire cela viendra renforcer votre croyance, si vous vous pensez au contraire bête cela réduira probablement votre croyance.

Qu'est ce qu'une croyance ?

Les grandes vérités que l'on croit connaitre ne sont en rien la réalité et il est important d'en prendre conscience pour avancer et changer. Tant que l'on a des propos comme ceux ci dessous, on reste bloqué dans des schémas limitants qui nous empêchent d'avancer.

Nous avons le plupart du temps l'habitude de créer des situations qui nous permettent de valider nos croyances, cela de manière inconsciente. Ex: je pense que dans la vie on ne peut compter que sur soi. Inconsciemment je vais vers des relations avec des personnes sur qui on ne peut pas compter, et je valide ainsi mes croyances.

Partie 1

EXEMPLES DE FAUSSES CROYANCES

- Le regard des autres est important, mon bien être en dépend
- Je n'arrive pas à faire de choix seul j'ai besoin de la validation de mon entourage
- Je dois m'occuper en premier des autres et être altruiste, prendre soin de moi et m'écouter est secondaire
- Je suis trop timide pour aller vers les autres
- Tout doit être parfait pour que je réussisse
- Je dois à tout prix être apprécié de tous, quitte à faire semblant et ne pas être moi même dans certaines conditions
- Mon avis est le meilleur tout le monde doit m'écouter
- Je n'ai pas le droit à l'erreur
- Je dois faire semblant d'aller bien même quand je suis au plus bas
- Si je me lamente les autres auront pitié de moi et seront gentils
- Il faut travailler dur pour réussir
- La vie est un combat
- Je ne suis pas assez bien pour que quelqu'un s'intéresse à moi
- Je ne suis pas assez intelligent
- Dans la vie on ne peut pas tout avoir
- C'est grâce aux autres si j'en suis là aujourd'hui
- C'est a mon entourage de changer pour que je me sente mieux
- C'est dangereux d'être sensible et de le montrer
- Dans la vie on ne peut compter que sur soi
- Une femme seule dehors est en danger

Partie 2

EXERCICES

1 *Définir mes croyances*

Je définis mes croyances limitantes: J'en prends conscience pour voir comment elles me limitent et faire le choix de m'en libérer afin de créer un nouveau programme fait de croyances positives me permettant de m'épanouir, d'avancer.

2 *Les noter*

Je note toutes les fausses croyances qui me viennent. Et éventuellement comment elles ont émergé. Certaines appartiennent clairement à nos parents qui nous les ont transmises (ex: des parents qui ont vécu des trahisons vont nous apprendre et nous ancrer que dans la vie on ne peut compter que sur soi, des parents rabaissants vont nous inculquer la croyance que l'on ne peut pas réussir)...

La plupart de nos croyances sont fausses, elles se sont installées en nous comme un programme et elles se répètent inlassablement, on finit par croire qu'elles font partie de nous, on se définit par nos croyances en pensant « voilà je suis comme ça, c'est comme ça que je fonctionne » Toutes ces fausses croyances nous coutent énormément d'énergie.

CITATION

« Nos croyances deviennent nos pensées. Nos pensées deviennent nos mots. Nos mots deviennent nos habitudes. Nos habitudes deviennent nos valeurs. Nos valeurs deviennent notre destinée. »

Gandhi

Partie 2

TABLEAU DES CROYANCES

Prenez le temps d'observer et analyser les situations récurrentes où vos fausses croyances émergent. Le meilleur moyen de se libérer d'une croyance est d'en prendre conscience.

Situation

.....

.....

.....

.....

.....

Emotion

.....

.....

.....

.....

.....

Pensée automatique

.....

.....

.....

.....

.....

4

Fausse croyance

Exemple

Situation : je n'arrive pas à exprimer mes idées à mes collègues au travail

Emotion : Tristesse, déception

Pensée automatique : je n'y arrive jamais, tout le monde va voir que je ne mérite pas mon poste et que mes idées ne valent pas le coup

Fausse croyance : Je suis timide et mal à l'aise dans les relations, je dois éviter les situations où je dois m'exprimer car je ne suis pas à la hauteur

Partie 3

LISTE DES EMOTIONS

Pour vous aider, voici une liste non exhaustive des émotions

Joie

- Joie
- Heureux
- Satisfaction
- Admiration
- Soulagement
- Amusement
- Optimisme
- Fierté
- Excitation

Tristesse

- Tristesse
- Pitié
- Dépression
- Mécontentement
- Douleur
- Rejet
- Anxiété
- Mélancolie
- Solitude
- Insécurité
- Abandon
- Découragement

Colère

- Colère
- Degout
- Agressivité
- Haine
- Râge
- Mépris
- Rancune
- Irritation
- Amertune
- Vengeance
- Ressentiment
- Frustration
- Jalousie

Autres

- Peur
- Honte
- Surprise
- Culpabilité
- Tension
- Détresse
- Timidité
- Fragilité
- Curiosité
- Indécision
- Soumission
- Impuissance
- Réticence
- Impatience
- Ennuie
- Courage

Partie 4

CROYANCES POSITIVES

Nous pouvons changer nos croyances négatives et les remplacer par des croyances positives, comme celles-ci :

- L'argent permet de réaliser mes objectifs
- J'offre un service de qualité et je mérité d'être payer convenablement pour celui-ci
- La sensibilité est une force
- Il faut d'abord s'aimer soi même avant d'aimer son partenaire
- Les autres sont un atout
- J'ai toujours eu ce que je voulais
- Il ne m'arrivera jamais rien que je ne pourrais pas surmonter
- J'ai le droit d'être heureux dans tous les domaines
- Je vais vivre vieux et en bonne santé
- Je suis quelqu'un de bien
- Un problème c'est un défi pour moi
- L'argent permet de réaliser mes objectifs
- Le contenu est plus important que le contenant
- Tout est possible
- Je peux tout accomplir avec ma lumière intérieur
- La vie va me tester jusque'à ce que je comprenne son enseignement
- Les efforts mènent toujours au succès

notes

A propos

JUSTINE VERDIER
Psychologue holisiique

Le temps est un allié précieux et il est nécessaire pour apprendre à vous connaitre et vous découvrir. S'observer chaque jour, prendre des notes sur vos comportements et émotions est un pas nécessaire et peut s'avérer être un véritable tremplin vers votre épanouissement.

Psychologue holistique je vous accompagne à la découverte de vous même

POUR PRENDRE RDV

www.justineverdier.fr

contact@justineverdier.fr