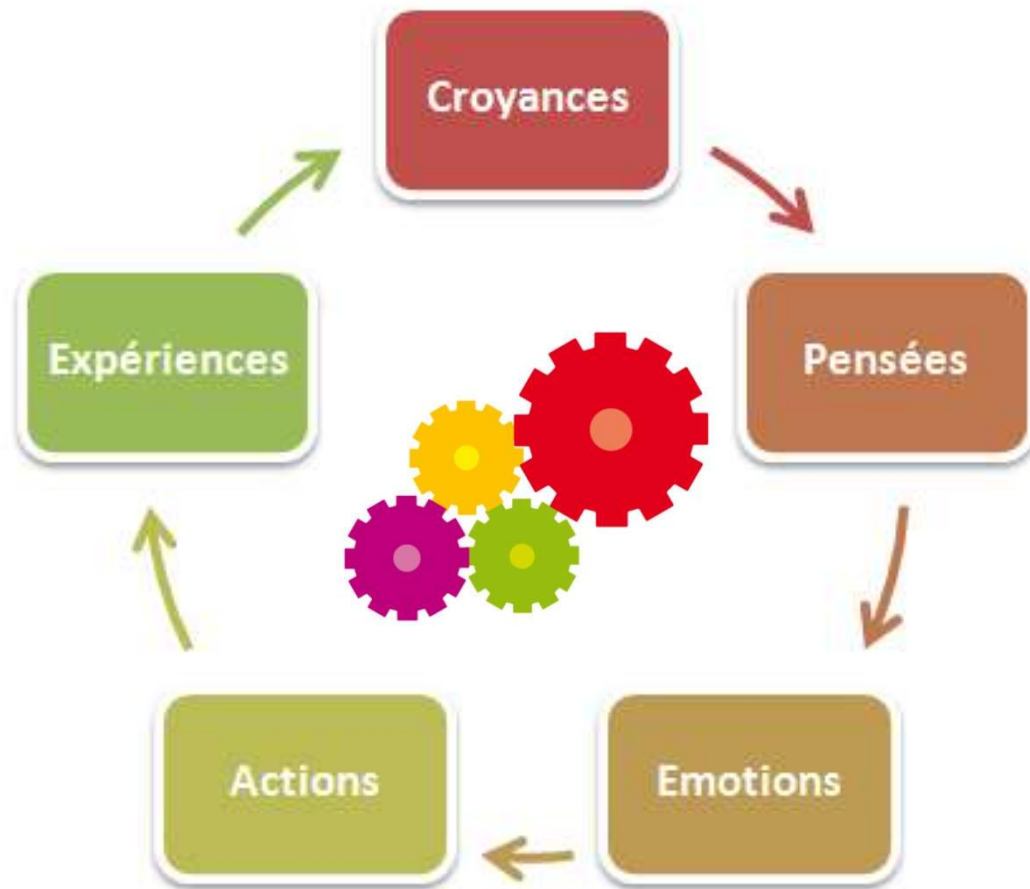




**Revisiter
et dépolluer
nos scénarios
de croyances**



Henri - Philippe GODEAU

- Ingénierie du Management Transformationnel
- Praticien en Psychologie Positive appliquée aux équipes de Travail

Sommaire

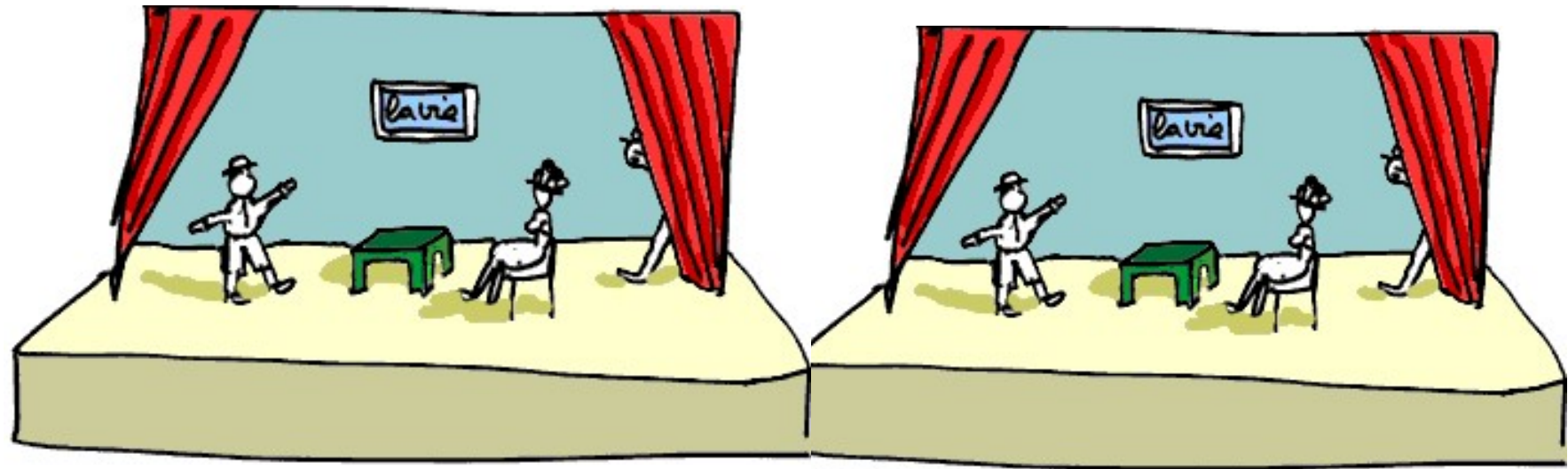
☐ ***QUELQUES DEFINITIONS***

☐ ***COMMENT SE CONSTRUISENT NOS CROYANCES ?***

☐ ***COMMENT NOS CROYANCES INFLUENCENT NOTRE VIE***

☐ ***COMMENT EXPLORER ET REVISITER NOS CROYANCES ?***

☐ ***TEMPS DE L'ECHANGE***



Notre vie se passe toujours sans que nous le sachions sur deux scènes à la fois. L'une est réelle et consciente l'autre est inconsciente. Les deux scènes peuvent se mêler et nous conduire à des pensées, des sentiments et des comportements que nous ne comprenons pas ...

- **PREJUGES**
- **STEREOTYPES**
- **REPRESENTATIONS**
- **CROYANCES**





Préjugé : Jugement ou opinion ou attitude comportant systématiquement une dimension évaluative (jugement de valeur) adoptée **sans examen** sur quelqu'un, quelque chose, qui est **formé à l'avance** selon certains critères personnels (souvent imposés par le milieu, l'éducation ou les croyances) et qui **oriente en bien ou en mal** les dispositions d'esprit à l'égard de cette personne, ou de cette chose. Les préjugés conduisent à la discrimination, voire à la stigmatisation ...

Préjugés : opinions adoptées en l'absence d'information





LES STEREOTYPES

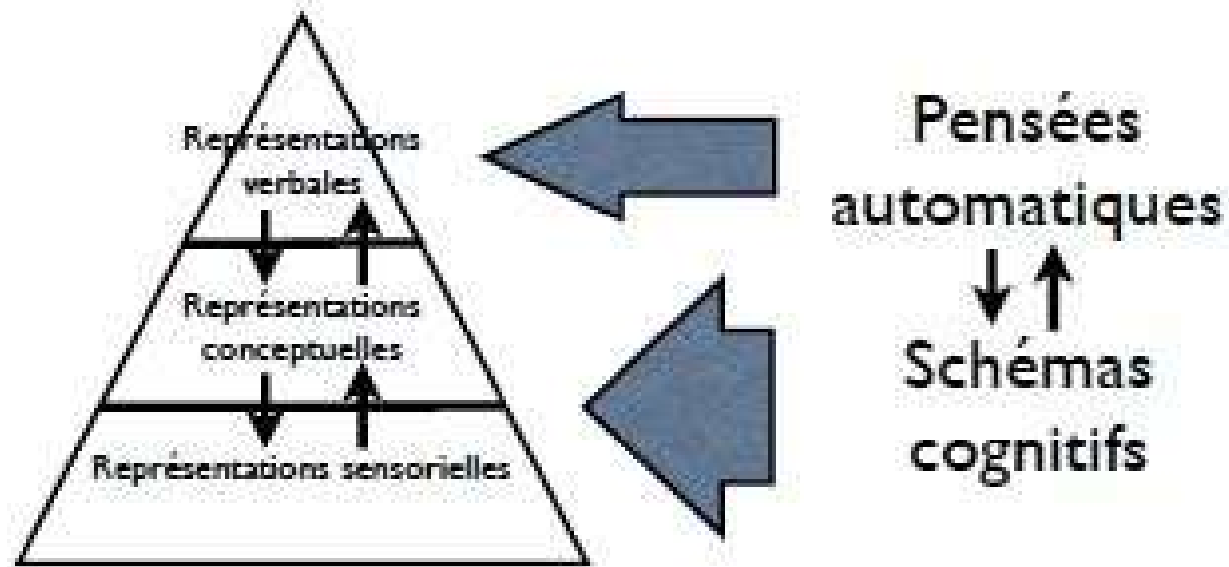
Stéréotypes : Ils s'agit de certaines croyances partagées concernant les caractéristiques personnelles, généralement les traits de personnalité ou les comportements d'un groupe de personnes ...



How the average American sees the World

A Stereotype Map





Système de représentations

LES REPRESENTATIONS

Représentations : nous construisons des représentations afin de comprendre et d'évoluer dans notre environnement. Il ne s'agit pas de savoir si une représentation est vraie ou fausse, elle est fonctionnelle. Nos représentations nous permettent de comprendre et d'organiser le monde qui nous entoure.

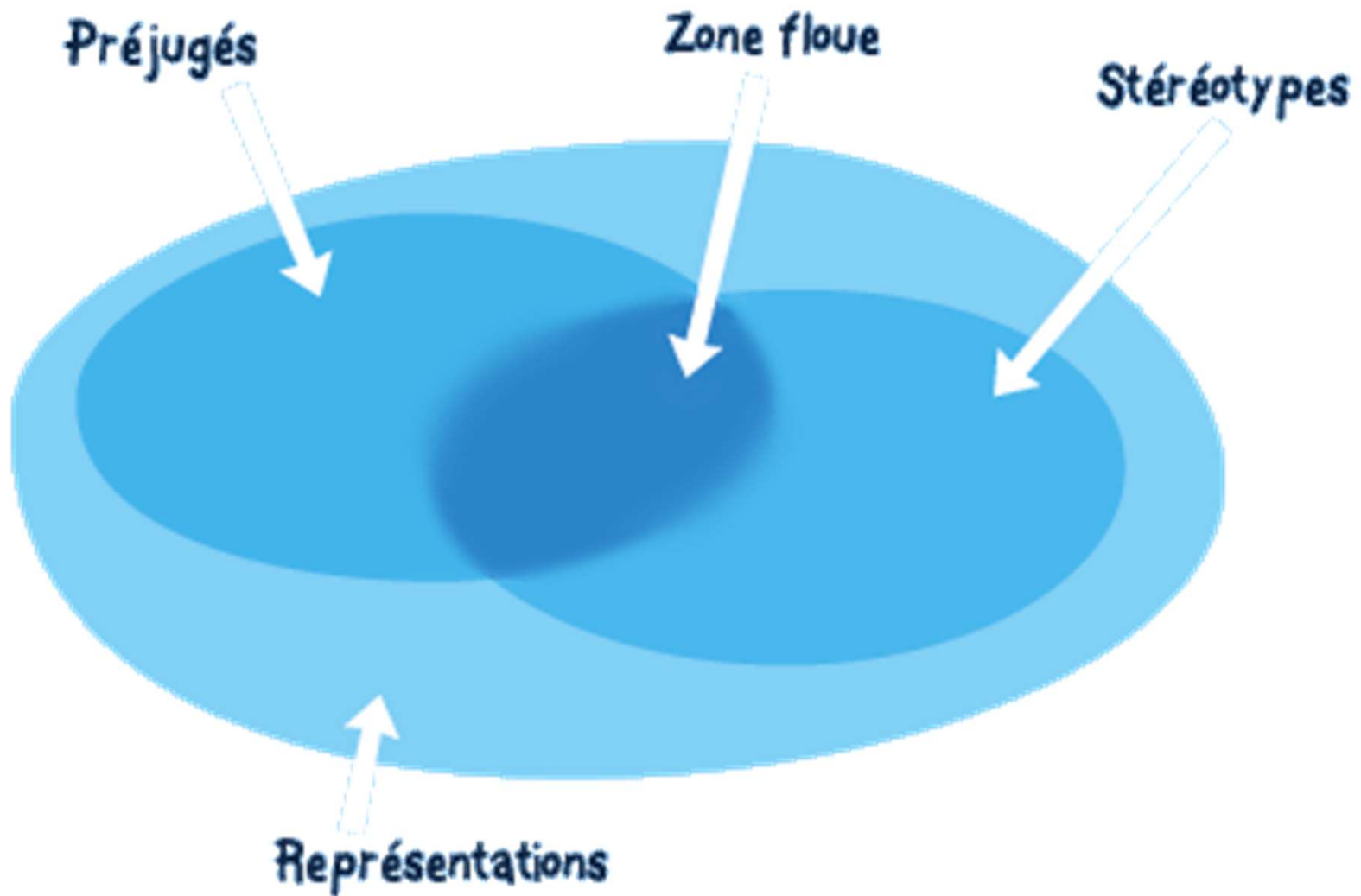
Elles se construisent à partir de nos expériences, connaissances, savoirs et modèles de pensée. Elles sont aussi influencées par notre milieu culturel et social.

Ces représentations agissent comme des grilles de lecture et des guides d'action

[Référence : Denise JODELET, Les représentations sociales, 1993]

Nos représentations peuvent se définir comme **le lien symbolique** entre l'environnement extérieur et notre monde mental.

- Elles sont le **produit** de l'image que nous faisons de notre environnement
- Elles sont un **processus** qui nourrit notre un système d'interprétation, par lequel nous interagissons avec notre environnement. Elles organisent nos actions et interviennent dans nos activités d'apprentissages et à ce titre, jouent un rôle essentiel dans tous nos comportements.
- Elles peuvent être **individuelles** ou **collectives** (partagées par un groupe social) ou bien encore **sociales** (interactions entre des individus et des groupes)



Préjugés, stéréotypes et représentations font
partie de notre héritage culturel et social

Qu'est ce qu'une croyance ?

Contre les croyances la logique ne peut rien !

Qu'est ce qu'une croyance ?

Une croyance est un lien que nous établissons entre des **objets cognitifs** (*) et qui trouve son origine dans des affirmations, des pensées, ou des idées qui s'imposent à nous comme des certitudes (*valeur de loi*) sous la forme d'un lien arbitraire plus ou moins rigide ...

Lien d'égalité ou mise en équation de type $A = B$

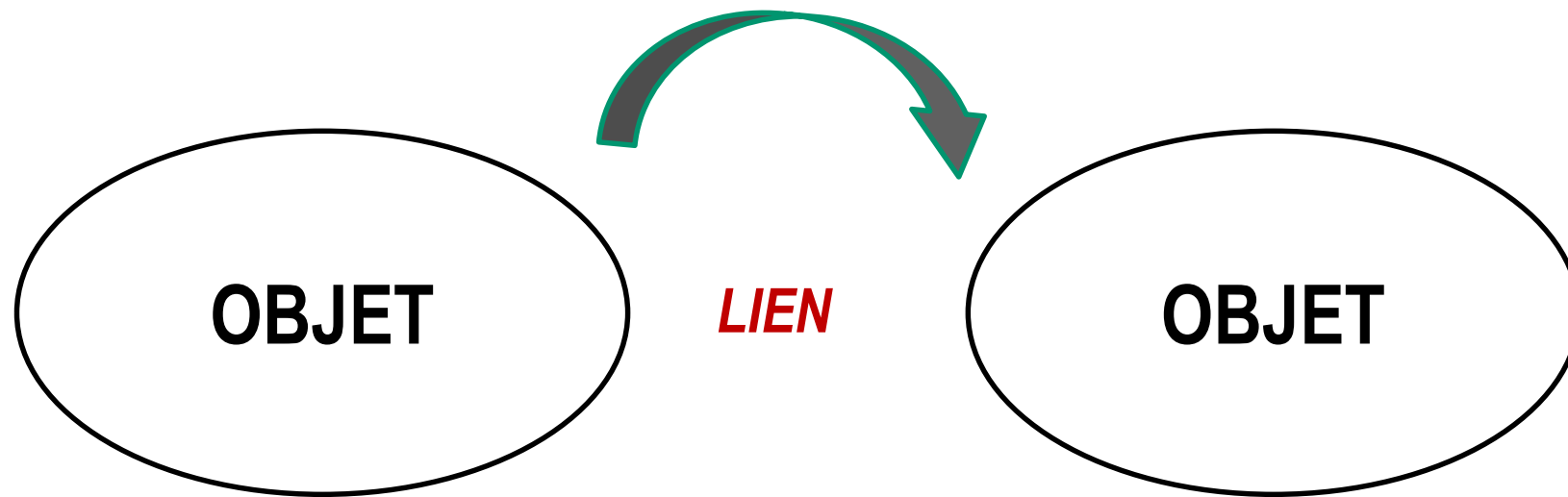
Exemple : ***moi = nul(le)***

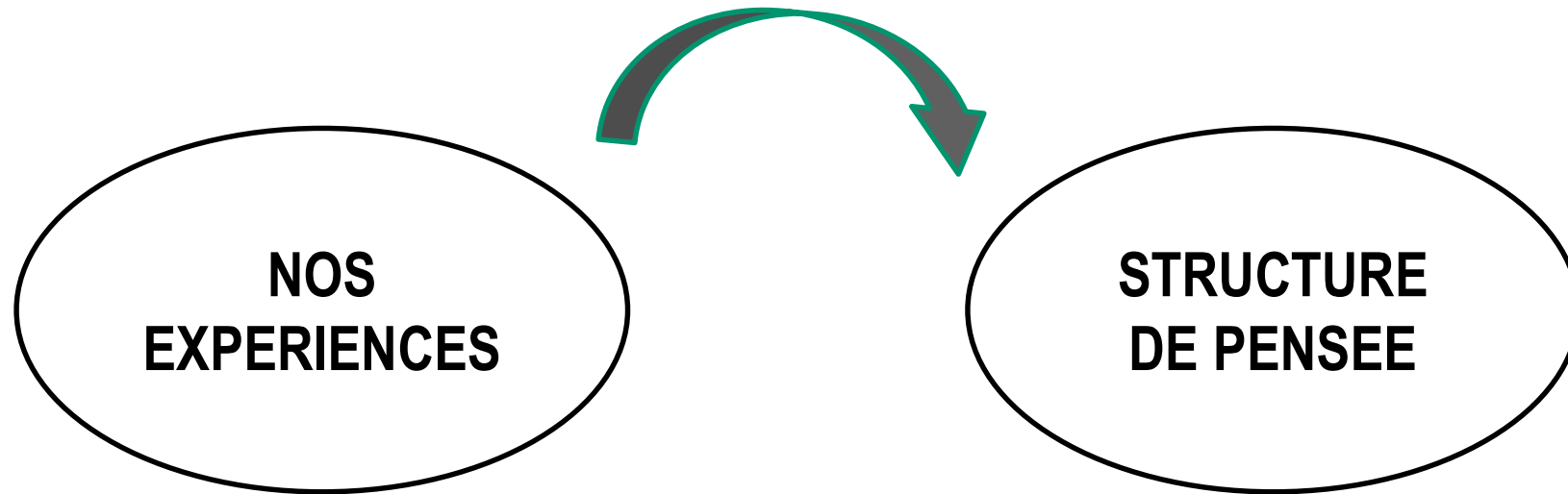
Lien d'implication de type $A \Rightarrow B$ (Structure de type cause $\rightarrow$ effet)

Exemple : ***Quand on aime on donne tout !***

(*) *Un objet cognitif est un schéma de pensée , un élément qui structure notre perception et notre façon de conceptualiser nos idées et nos pensées*

A la base d'une croyance : des liens entre des objets





Notre pensée se structure en « termes scénaristiques », sous la forme de contenants de pensée « *prêts à porter* » dans lesquels nous allons « associer » différents objets cognitifs.



Les schémas de pensée inscrits dans notre psychisme agissent comme des filtres organisateurs et des « metteurs en scène » de nos expériences.

Ce sont des « moules » qui vont donner une forme particulière définie à l'avance à nos expériences ...

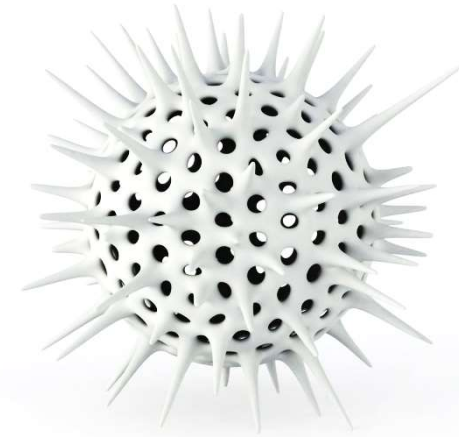
Notre psychisme « engramme » et encode en permanence et notre cerveau mémorise bien plus que ce dont nous nous souvenons !

Nos croyances vont donc continuer d'agir bien après les événements ou les injonctions qui les ont structuré ...

```

<!DOCTYPE HTML PUBLIC "-//W3C//DTD HTML 4.01 Transitional//EN">
<html lang="fr">
<head>
<title>Doc</title>
<meta name="description" content="Page de d  monstration de la barre de liaison">
<link rel="home" title="Mozinet - accueil - bien naviguer et communiquer sur Internet"
href="http://mozinet.free.fr/">
<link rel="next last" href="doc2.html" title="Doc2">
<link rel="up first prev" href="../menu.html" title="Menu des docs">
<link rel="author" href="mailto:mozinet@free.fr" title="Mozinet" lang="fr-FR">
<link rel="search" href="../search.html" title="Page de recherche avanc  e">
<link rel="glossary" href="../dico/lxq.html" title="D  finitions">
<link rel="index" href="../dico/indx.html" title="Index des docs">
<link rel="contents" href="../toc.html" title="Table des mati  res">
<link rel="appendix" href="add/tab_img.html" title="Table des illustrations">
<link rel="appendix" href="add/normes.html" title="Specifications" lang="en-US">
<link rel="copyright" href="../legal/img.html" title="Droits de reproduction des images">
<link rel="copyright" href="../legal/reprod.html" title="Droit d'auteur">
<link rel="alternate" href="trad/es_doc.html" title="Cette page en espagnol" lang="es">
<link rel="alternate" href="trad/en_doc.html" title="Cette page en anglais" lang="en">
<link rel="alternate" href="doc.txt" title="Document au format texte" type="text/plain">
<link href="imp/imp_doc.html" rel="alternate" title="Version imprimable" media="print">
<link href="../arch/doc0.8.html" rel="alternate" title="Doc - version 0.8">
<link href="../arch/doc0.9.html" rel="alternate" title="Doc - version 0.9">
<link rel="help" href="hlp/aide.html" title="FAQ, liens et contacts">
<link rel="prefect" href="img/moz.png" type="image/png">
<meta http-equiv="Content-Type" content="text/html; charset=iso-8859-1">
<link rel="Contributeurs" href="mailto:mozinet@free.fr" title="Graphiste" lang="fr-FR">
</head>
<body>

```

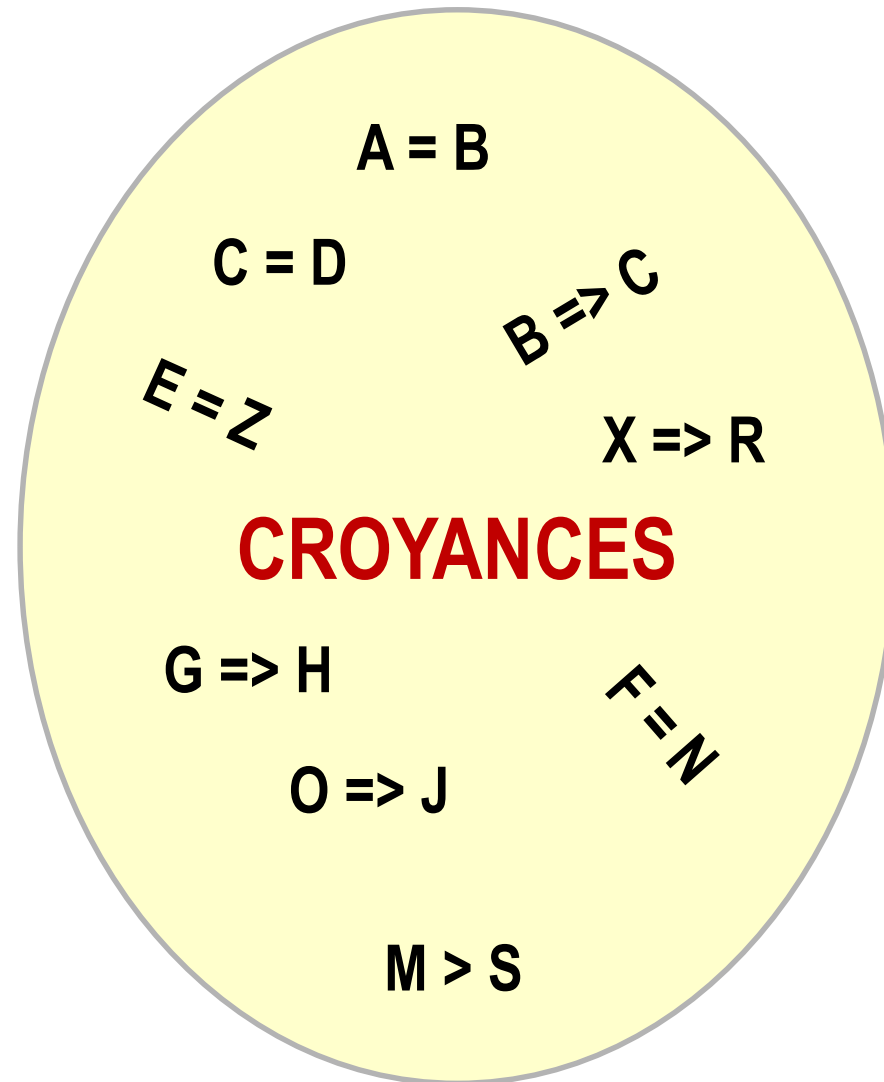
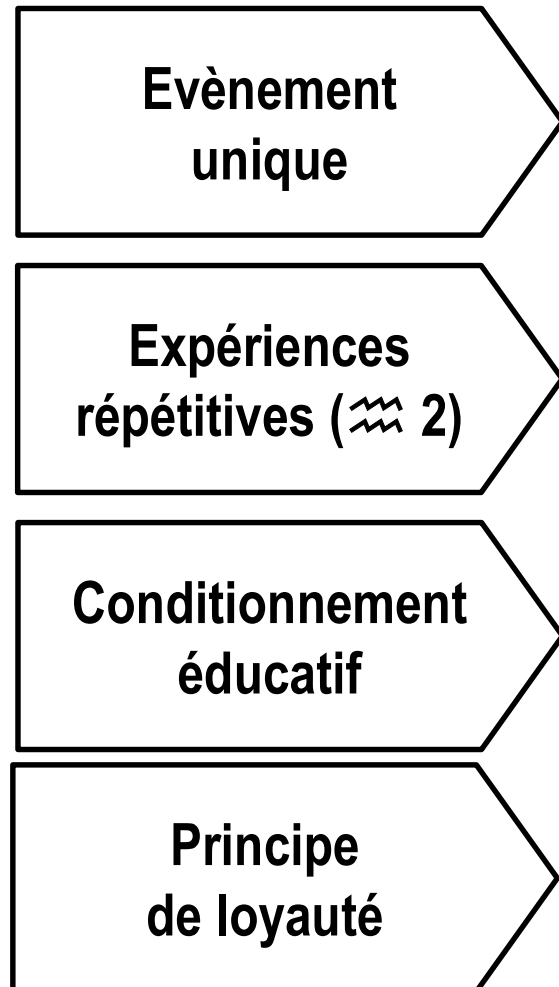


L'origine de nos croyances ?

Une croyance est un «**codage figé**» d'un ou plusieurs événements ou d'injonctions, ou d'interprétations vécus dans le passé tels que ...

- Un événement unique
- Des chocs multiples
- L'éducation parentale
- Des formes de loyauté
- Des croyances ancestrales (gènes # nems)
- De l'attribution de sens

Ce codage peut être catégorique, généralisé, artificiel, incomplet **et** totalement ou en partie (in)justifié !



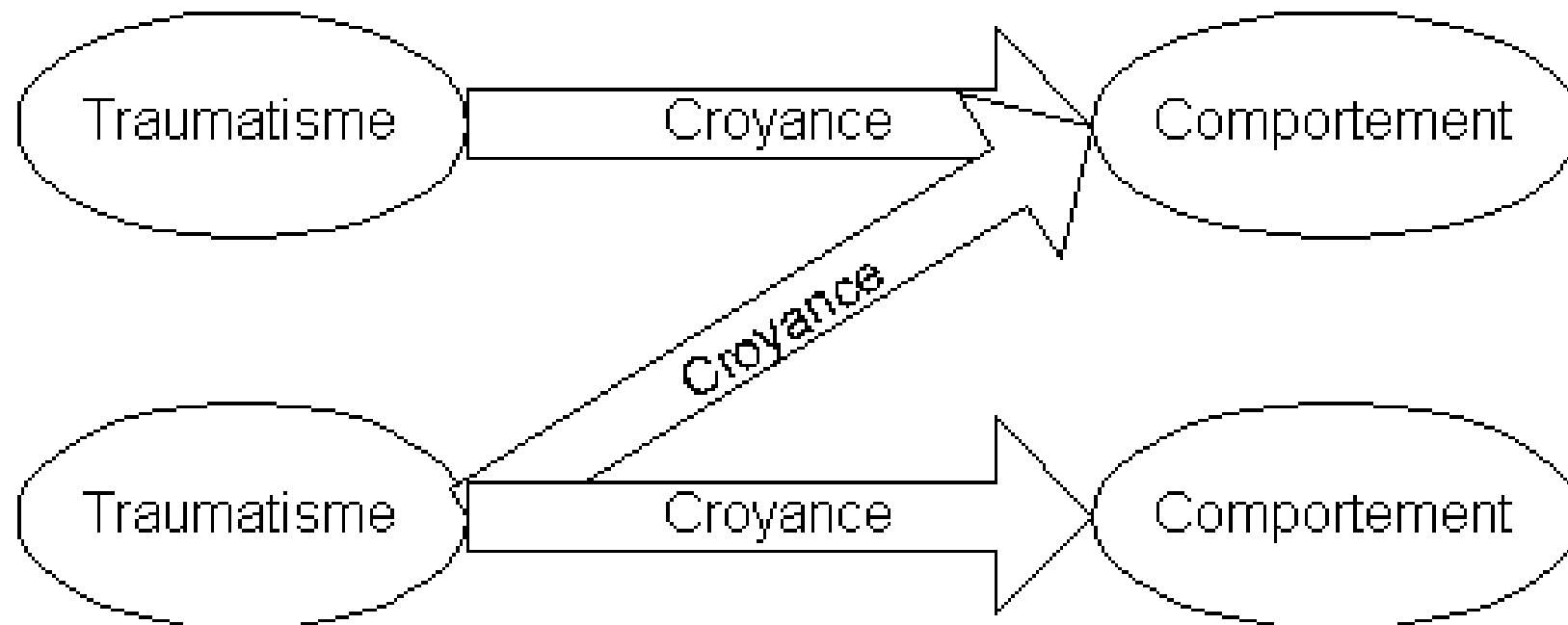
**Evènement
unique**

Expériences
répétitives (2)

Conditionnement
éducatif

Principes
de loyauté

- Inattendu (on est pas préparé)
- Brutal, violent
- > à nos ressources disponibles
- Vécu dans l'isolement
- Touche à la représentation de soi
- Identité # identification la confusion entre ces deux aspects est la source de bien des illusions et des souffrances



Evènement unique

Expériences
répétitives (2)

**Conditionnement
éducatif**

**Principes
de loyauté**

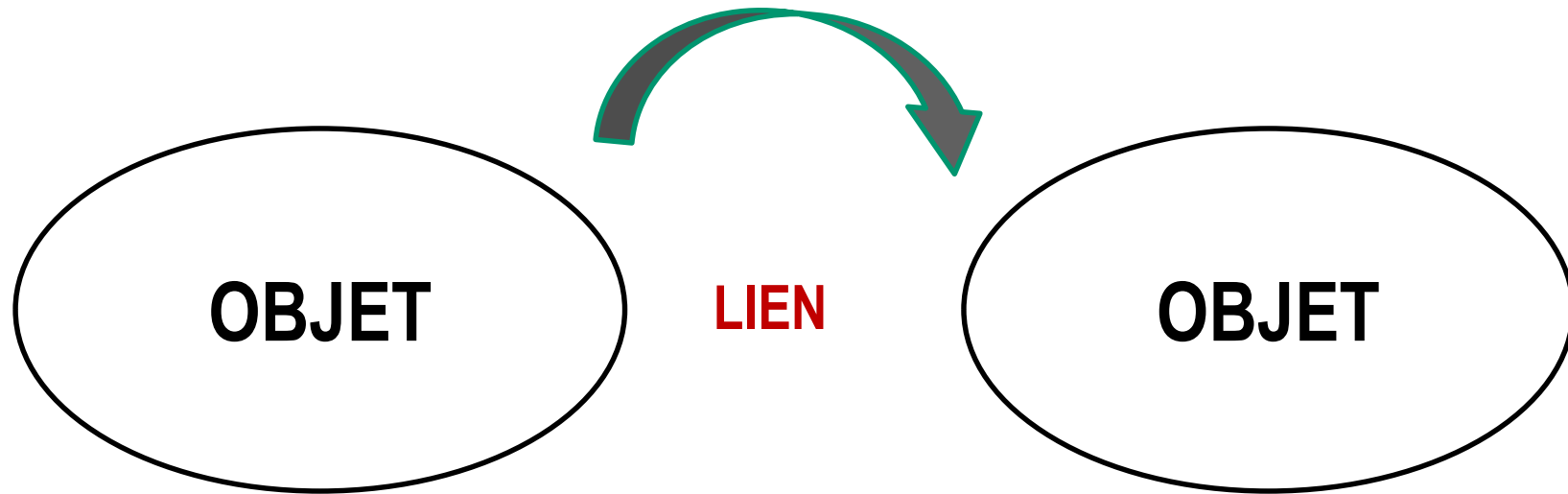
- Nous héritons en partie des croyances de nos ancêtres, de nos parents, de nos éducateurs
- Transmission implicite ou explicite transgénérationnelle
- Intériorisation ou introjection de valeurs, d'interdits ou d'injonctions générées par l'inconscient du groupe ou de la famille
- Nos croyances ont une origine culturelle et sociale sur la base d'un contrat inconscient



Souvent les origines de nos croyances sont tombés dans l'oubli. Nous ne savons donc plus pourquoi nous croyons ce que nous croyons ! Nous avons oublié la situation vécue mais nous avons **sauvegardé une réponse qui devient une solution adaptive généralisée ET prioritaire** même si elle s'avère totalement inadéquate par rapport à la situation ou au contexte actuel ...

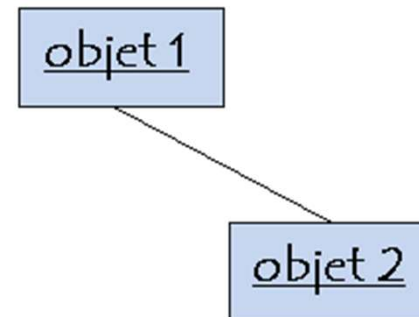


Nos croyances prennent dans bien des cas la place du réel et souvent de manière inconsciente car elles n'avouent pas leur nature de croyance. Nos croyances sont comme un vêtement qu'on met et qu'on oublie. Nos croyances vont alors servir à construire nos réponses d'adaptation à l'environnement



Les « **objets** » reliés sont de deux sortes :

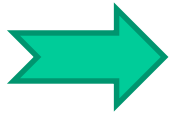
- Les **équivalences concrètes**
- Les **valeurs**



Les équivalences concrètes

AIMER (VALEUR ABSTRAITE)

C'est



TOUT DONNER (CONCRETEMENT)

A la base d'une croyance : des liens entre des objets



- **Les quantificateurs universels (généralisations)**

- ✓ *Toujours, jamais, tout le temps, tout les monde, tous, nulle part*

- **Les opérateurs modaux (désir, capacité, obligation)**

- ✓ *Je veux, j'ai envie, je dois, je peux, il faut, je devrais, il faudrait*

- **La lecture de pensée (projection sans vérification)**

Les valeurs



Nos valeurs sont comme les os de notre squelette. Elles nous structurent et sont à la fois l'origine et le point d'attache de nos actions et de nos comportements.

Une croyance s'organise autour de une ou plusieurs valeurs

Nos croyances les plus limitantes sont toujours associées à des valeurs élevées en ce qui nous concerne ...

Les liens entre nos croyances et nos valeurs

- Nous attachons de l'importance aux valeurs que nous hébergeons
- Nous avons une hiérarchie des valeurs (travail / plaisir)
- Nous pouvons avoir des conflits de valeurs avec nous-mêmes et avec les autres
- Notre hiérarchie des valeurs n'est pas figée, elle est contextualisée. Elle évolue en fonction de notre âge, de nos expériences, de nos « critères », des traumatismes vécus / subis
- Lorsqu'une croyance entraîne une émotion désagréable forte, elle est souvent liée à une valeur fondamentale

Les liens entre nos croyances et nos valeurs

Notre savoir est une construction cognitive et émotionnelle qui s'est élaborée et qui s'est structurée à partir de filtres, de préjugés, de méconnaissances ... mais aussi de valeurs.

Nos croyances s'organisent en effet pour partie autour de nos valeurs. Dans nos croyances nos valeurs sont personnalisées par des critères :

AMOUR = Valeur

AMOUR QUE J'AI POUR MON PÈRE = Critère

L'importance des critères associés aux valeurs

- La hiérarchie de nos critères est importante puisque c'est à partir de là que nous ressentons – ou non – **de la satisfaction ou de la frustration**
- Notre inconscient vérifie en permanence si nos critères sont satisfaits d'où nos émotions (agréables # désagréables)
- Nous sommes dirigés par nos croyances car sur la base de nos valeurs et de nos critères nous **RESSENTONS, DECIDONS, et AGISSONS**

Exemples de valeurs (liste non exhaustive)

- *L'amour*
- *La reconnaissance*
- *L'identité*
- *La sécurité*
- *La liberté*
- *Le respect*
- *La relation*
- *La confiance*
- *L'authenticité*
- *La vérité*
- *L'efficacité*
- *La compétence*
- *La communication*
- *La justice*
- *L'esthétique*
- *Le bonheur*
- *La plaisir*
- *La paix*
- *La perfection*
- *L'harmonie*
- *La service*
- *La partage*
- *La responsabilité*
- *La disponibilité*
- *Le contrôle*
- *La force*
- *L'amitié*
- *L'intérêt*

PERFECTION

LOYAUTE

SECURITE

JUSTICE

Inconsciemment nous cherchons à satisfaire certains de nos besoins qui s'organisent autour de valeurs

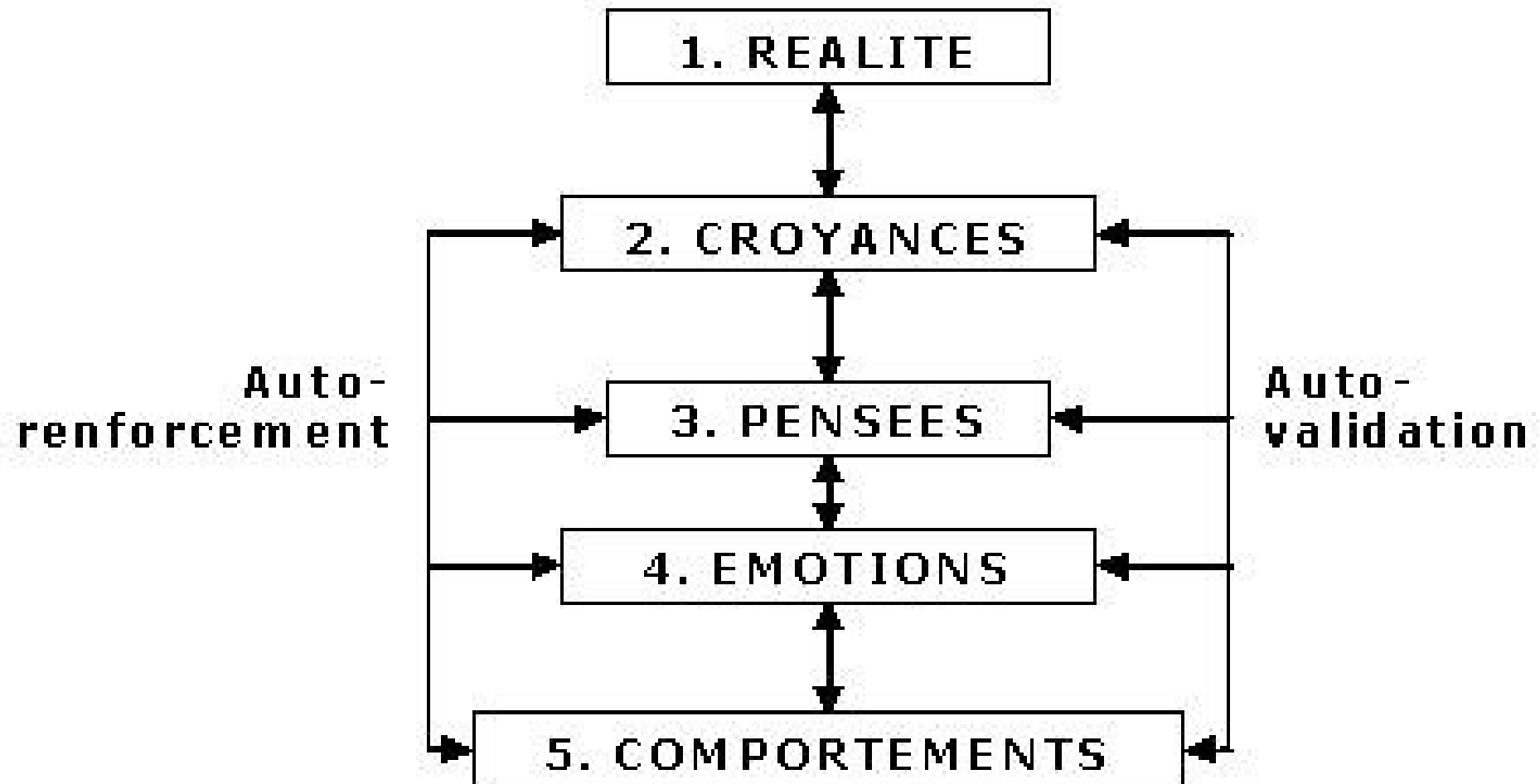
TRAVAIL

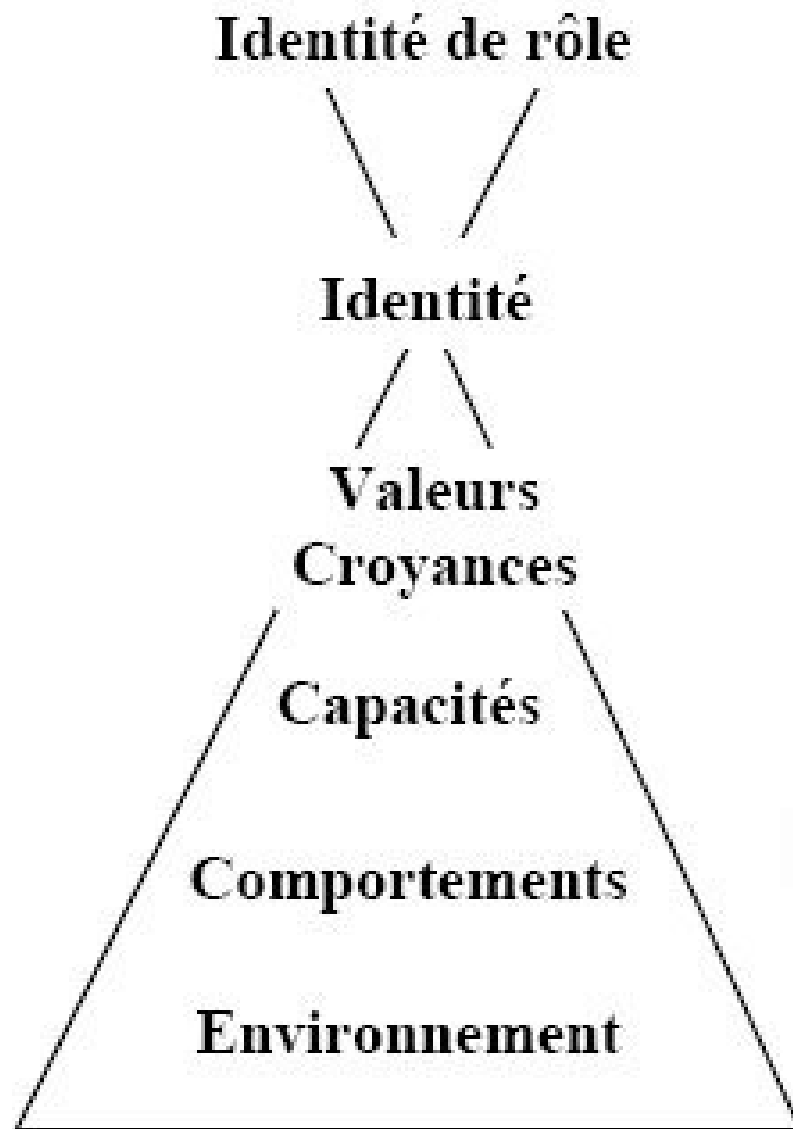
CONTRÔLE

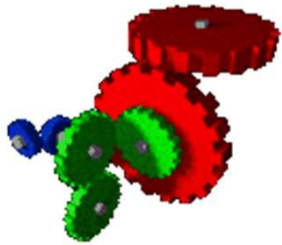
FORCE

ORDRE

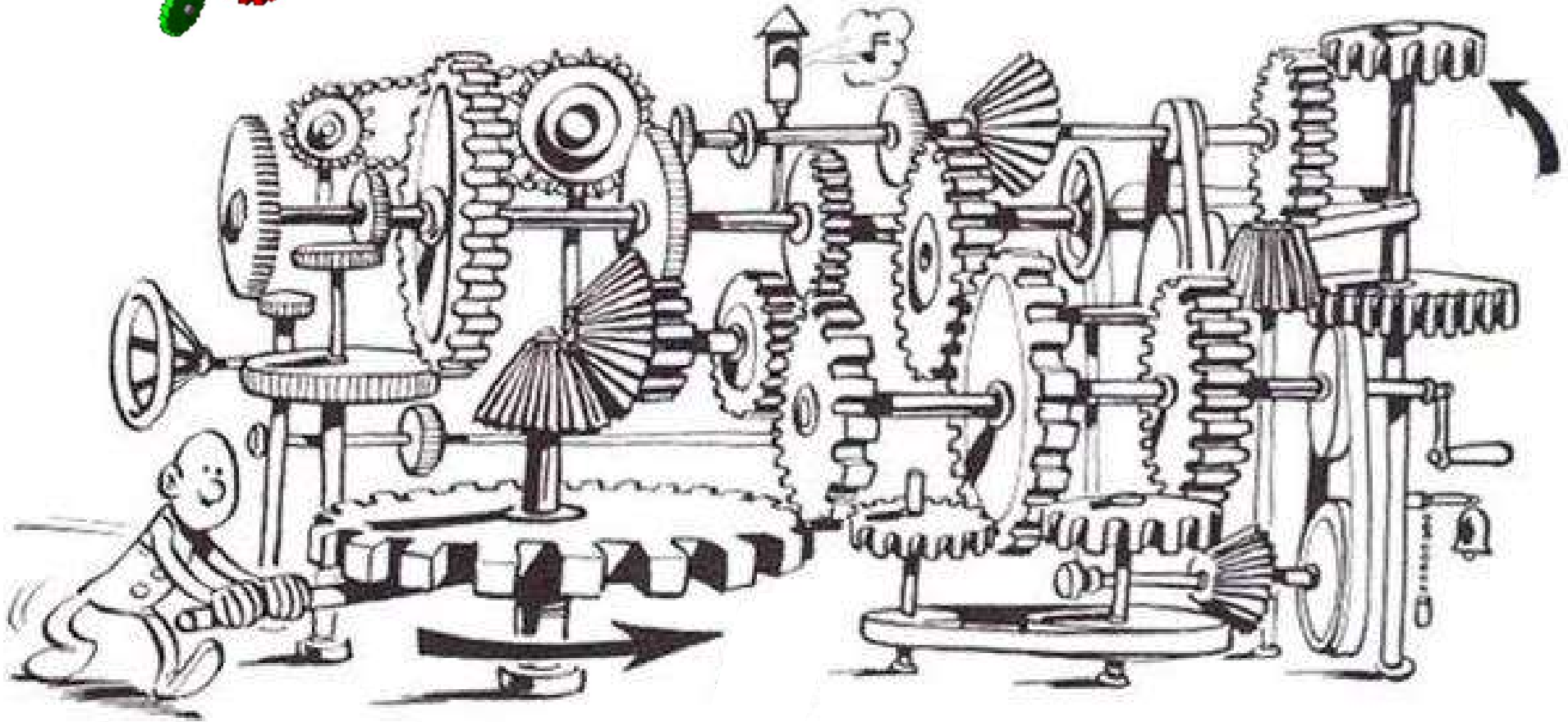








COMPORTEMENTS



CROYANCES



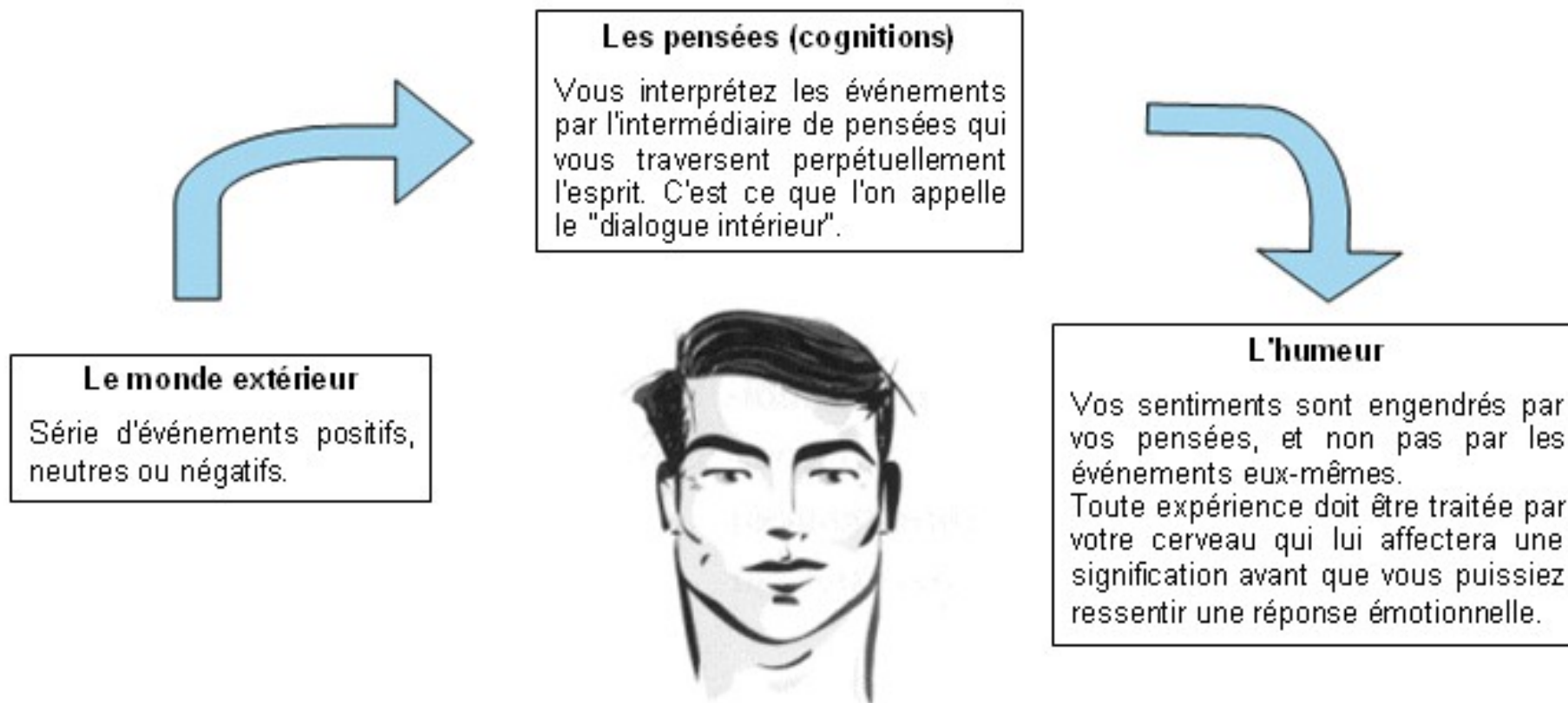
PASSER DE L'AUTRE COTE DU MIROIR

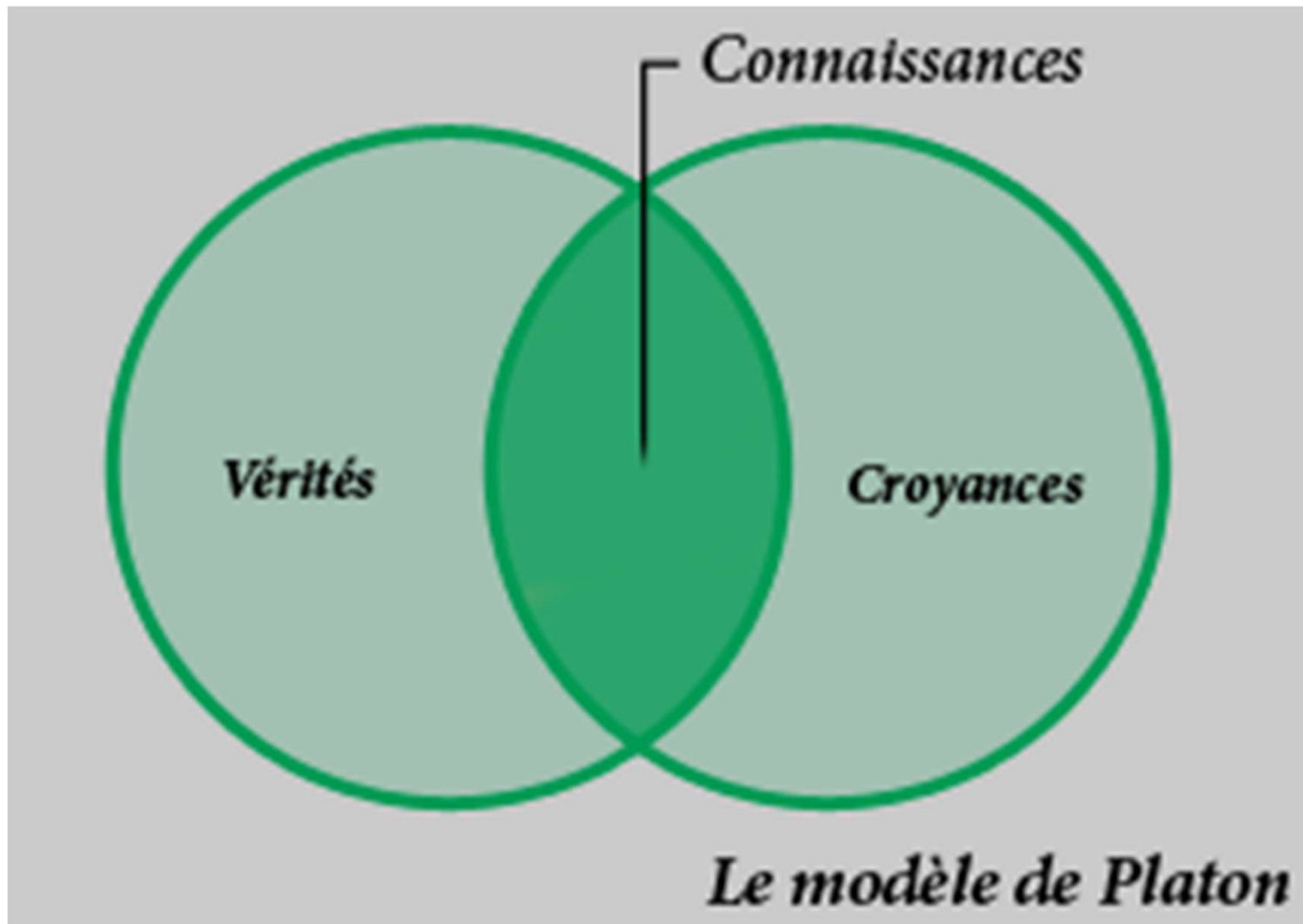
Nos croyances sont des filtres

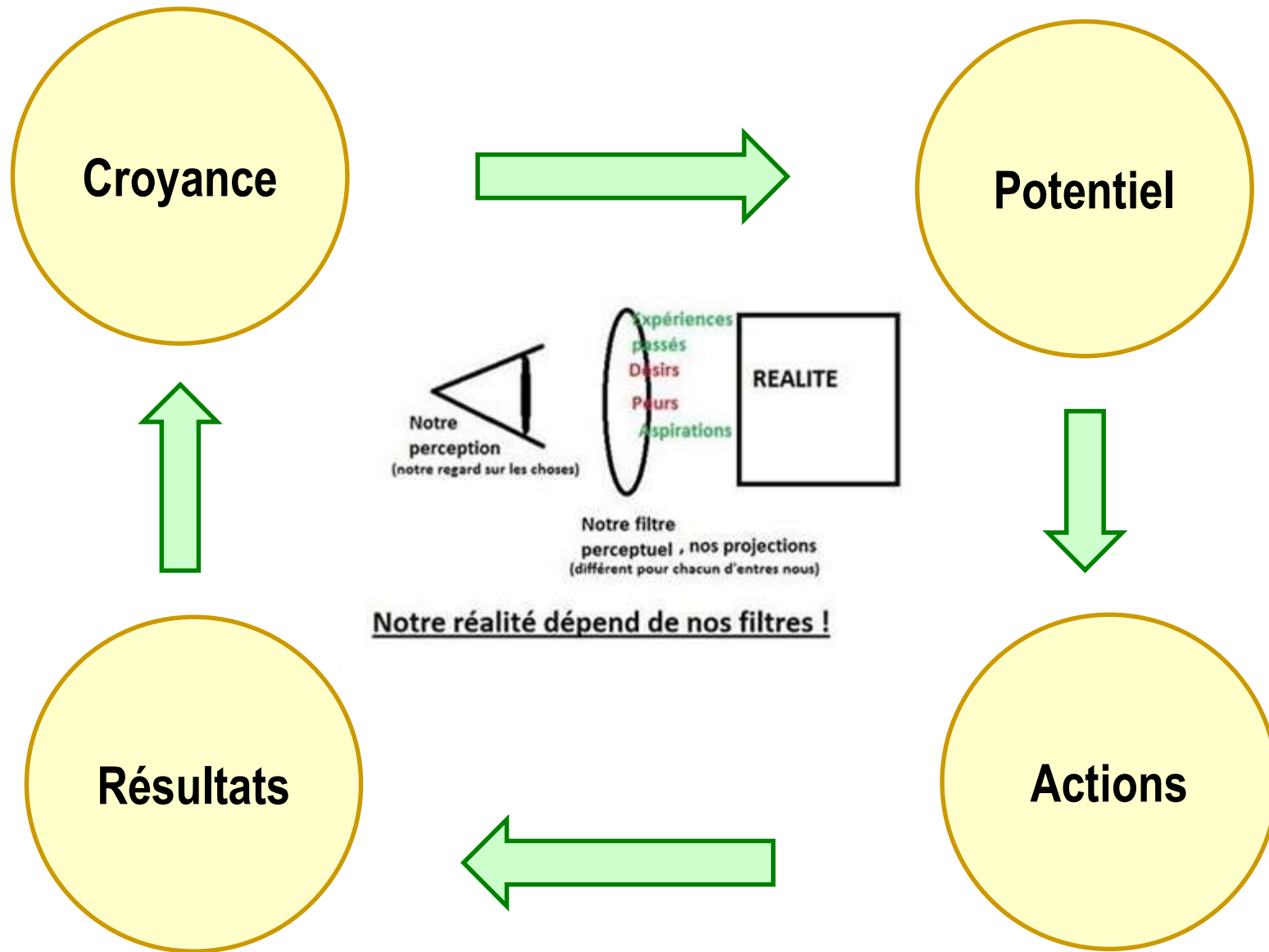
- Qui sélectionnent les information (on ne retient que les informations qui confortent nos croyances)
- Qui limitent et réduisent nos perceptions
- Qui sont à l'origine de nombreuses distorsions cognitives (donc émotionnelles)
- Qui favorisent l'abstraction sélective

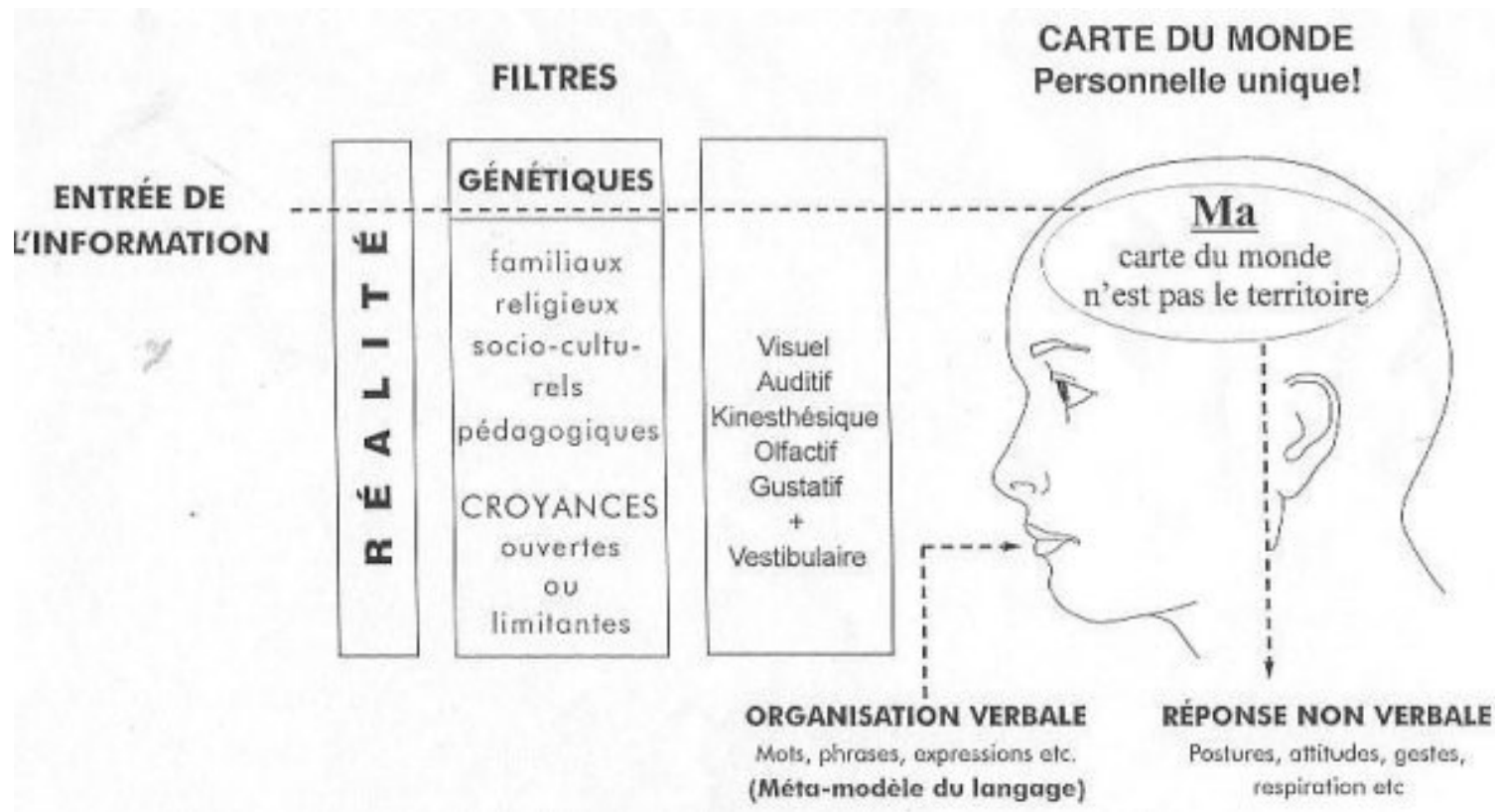
Nos croyances agissent comme des stabilisateurs (mode d'emploi du monde), et comme des prophéties auto-validantes.

Lorsqu'il y a conflit entre le conscient et l'imaginaire c'est souvent l'imaginaire qui l'emporte (*la plupart des choses qui nous pourrissent la vie ne nous arrivent jamais !*)









Une croyance ne se manifeste jamais totalement dans le discours. Il faut donc découvrir le « **territoire** » de la croyance

Nos croyances ne sont pas toujours nos amies ...

- Certaines de nos croyances ne sont pas toujours vraies ! Elles peuvent être vraies dans un contexte donné, mais leur généralisation est fausse !
- D'autres sont carrément fausses !
- Certaines de nos croyances sont limitantes, enfermantes, dramatiques, pathogènes ou mortifères (acte maladissant)
- Nos croyances fondent notre construction et notre vision du monde et des autres (cf notre intelligence émotionnelle)

Les croyances limitantes



Les 4 domaines les plus courants de croyances limitantes sont ceux qui concernent ***le manque d'espoir*** (ce n'est pas possible), ***le manque de confiance en ses capacités*** (je ne suis pas capable), ***le manque de mérite*** (je ne suis pas digne de...) et ***le manque de tolérance et d'empathie*** (jugements de valeur dans un cadre de référence très fermé) .

Ces 4 domaines peuvent avoir une influence déterminante sur notre santé physique et mentale et sur notre bien-être et notre qualité de vie.

Les croyances les plus fortes sont celles qui concernent notre identité et qui sont en lien avec nos valeurs les plus importantes.

Les croyances limitantes



EMPECHER

BLOQUER

REJETER

FAIRE FUIR

FAIRE PEUR



Exemple de croyances limitantes

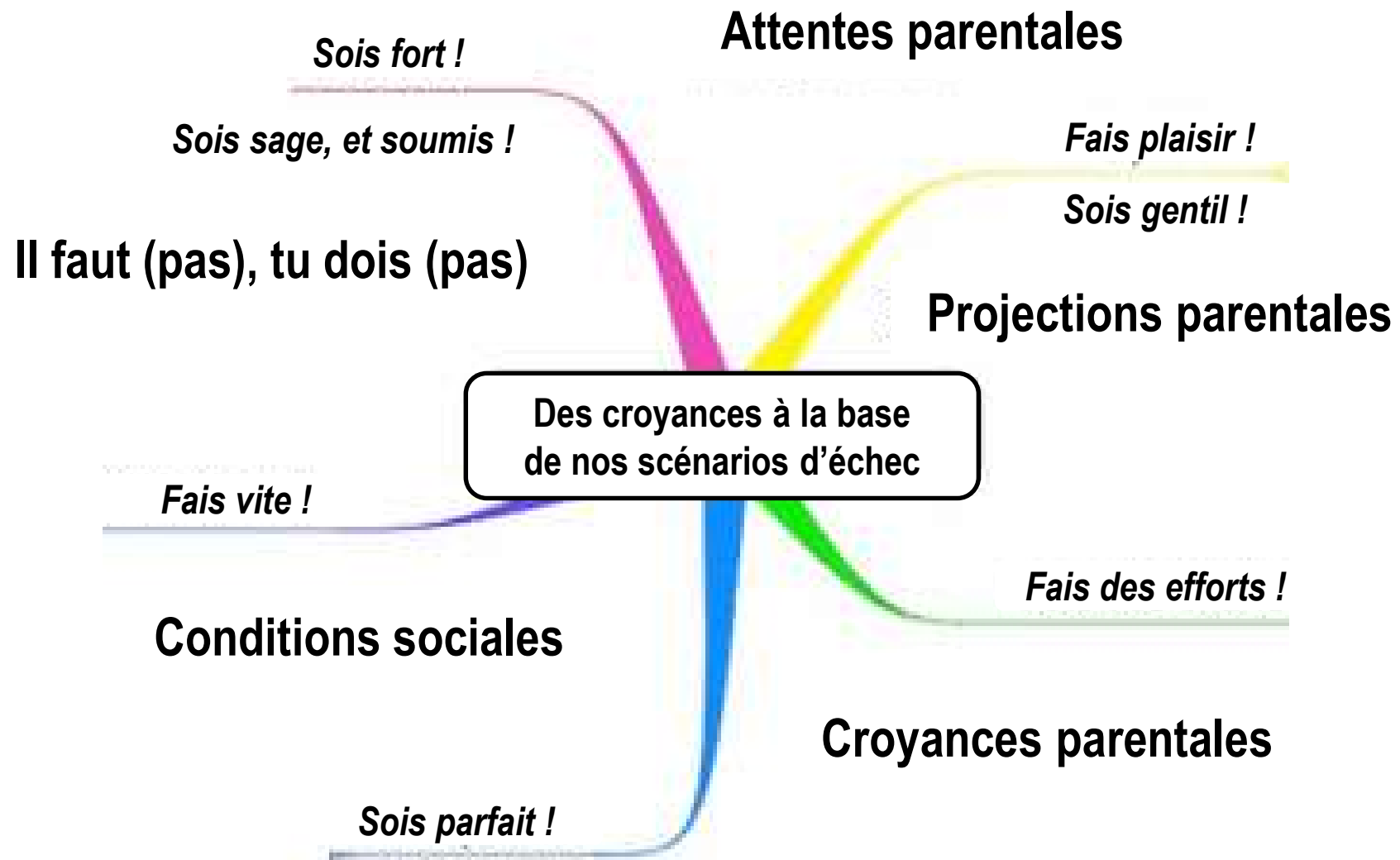
- Je suis comme je suis, je vais pas changer à mon âge !
- Je suis trop vieux pour apprendre quoi que ce soit !
- Cela fait 20 ans que je fais ce métier, j'ai rien à apprendre !
- Essayer de changer c'est dangereux et cela finit toujours mal !
- Qu'est ce qu'il va penser de moi !
- Ah non cela ce n'est pas pour moi !
- Chat échaudé craint l'eau froide !
- Je ne mérite pas de réussir !
- Il est tellement mieux que moi !
- Si je dis non je vais lui faire de la peine !
- Se faire plaisir c'est de l'égoïsme !
- L'homosexualité est un péché ou une maladie
- Moi je ne fréquente que des gens bien
- Il (elle) est dans les ennuis, il (elle) l'a bien cherché !







L'histoire des trois grandes



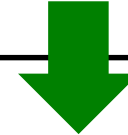
Scénarios de croyance	Aspect positif	Aspects négatif	Message à travailler
SOIS FORT	Discipline et rigueur	Pas le droit à l'erreur	<i>C'est OK de demander de l'aide !</i>
SOIS PARFAIT	Ne laisse rien au hasard	Se noie dans les détails	<i>C'est OK de faire des erreurs et de son mieux !</i>
FAIS PLAISIR	Serviable et consensuel	Néglige ses propres besoins	<i>Apprendre à oser dire non !</i>
DEPECHE TOI	Efficace dans l'urgence	Travaille dans la précipitation	<i>Commence plus tôt !</i>
FAIS DES EFFORTS	Persévérance lutte pour s'en sortir	Perd de vue le but à atteindre	<i>C'est OK de réussir !</i>

Croyante limitante

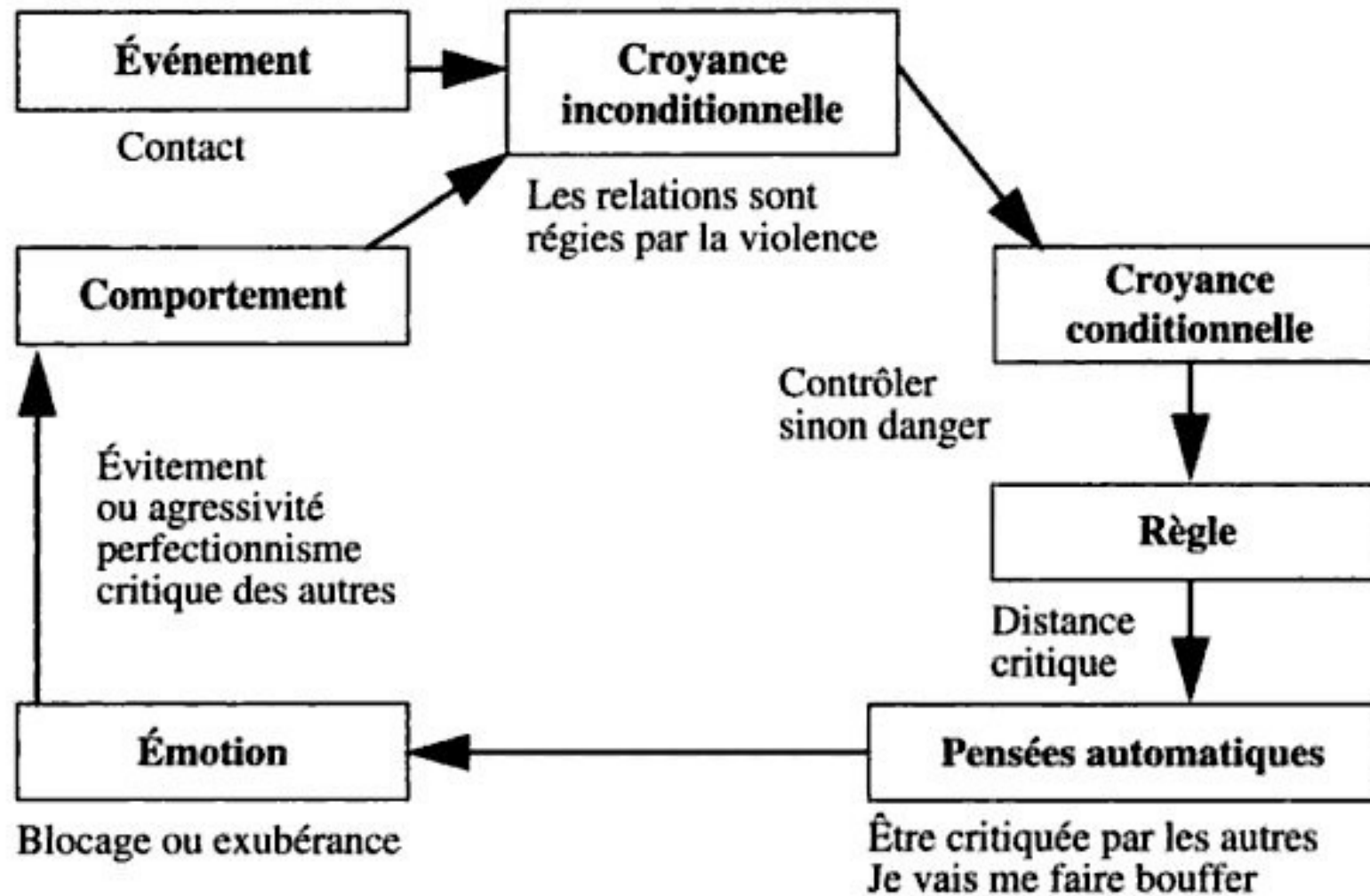


Quantificateurs universels
Opérateurs modaux
il faut, je dois
Tout ou rien
Rigide
Générale
Cristallisée
Non soumise au réel
Ne tient pas compte des
différentes parties de la
personnalité

Croyante ouvrante



Contextualisée
Non contraignante
Opérateur modal
je peux
Nuancée
Souple
Personnelle
Non exclusive
Adaptative
Soumise au réel
Ecologique



“Que vous pensiez être capable ou ne pas être capable, dans les deux cas, vous avez raison.”

Henry Ford



Les « scénarios » de croyances

Certaines de nos croyances
peuvent s'agréger dans des
scénarios de croyances



Les « scénarios » de croyances



Pensée automatique : **je suis trop gros**

Puisque c'est vrai cela signifie que :

➔ **Tout le monde verra à quel point je suis moche**

Puisque c'est vrai cela signifie que :

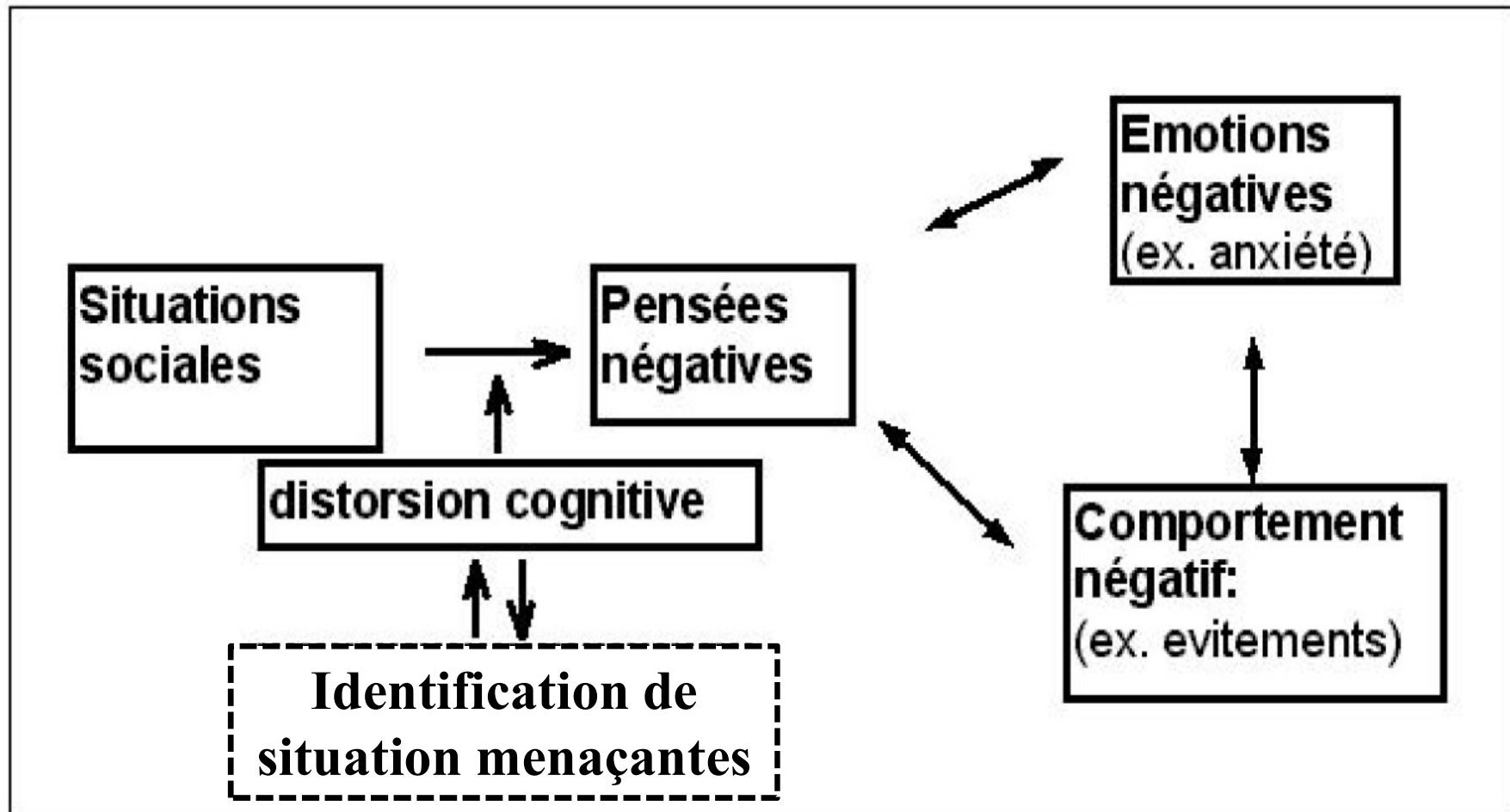
➔ **Tout le monde saura que je suis hideux**

Puisque c'est vrai cela signifie que :

➔ **Je suis une personne sans importance ...
... que personne ne peut aimer**



Les biais cognitifs les plus fréquents





Nous cherchons à nous mettre en accord avec les exigences de notre système de croyances **au lieu de les interroger, de les remettre en cause, ou de ne pas en tenir compte pour agir.** Or nos croyances délimitent l'espace du « moi » mais aussi l'espace de nos comportements (possibles, acceptables, faisables, souhaitables)



« Ils ne savaient pas
que c'était impossible,
alors ils l'ont fait »
(Mark Twain)

impossible

Une croyance donc peut être :

- **Ouvrante**
- **Limitante**
- **Contraignante**
- **Verrouillée (non questionnable)**
- **Délétère**
- **Mortifère**
- **Explicite**
- **Inconsciente**





**Une croyance
peut s'avérer :**

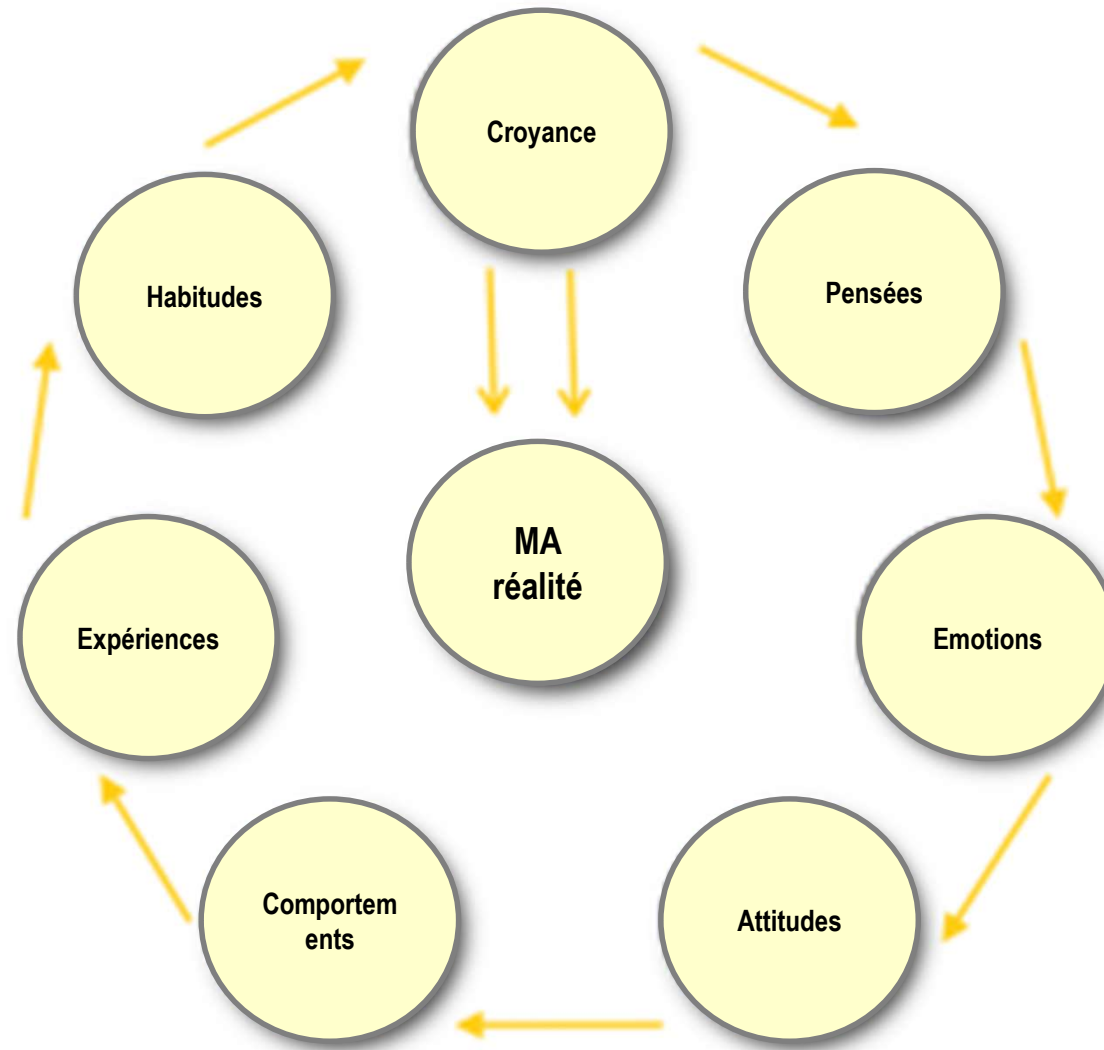
- **Explicite**
- **Inconsciente**

- **Ouvrante**
- **Limitante**
- **Contraignante**

- **Ouverte**
- **Verrouillée**
- **Non questionnable**

- **Délétère**
- **Mortifère**

Quel est l'impact de mes croyances dans ma réalité ?



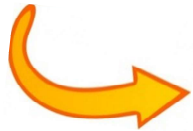


Revisiter mes croyances !?

- 1. Identifier nos croyances limitantes**
- 2. Identifier nos « drivers » négatifs**
- 3. Assouplir nos croyances contraignantes**
- 4. Elargir nos croyance enfermantes**
- 5. Repérer nos croyances inconscientes**
- 6. Développer les croyances ouvranes**
- 7. Déstabiliser nos croyances non questionnables**
- 8. Reprogrammer les « fausses » croyances**



Situation



Emotions



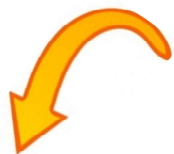
Pensées



Quel % de croyances dans ces pensées ?

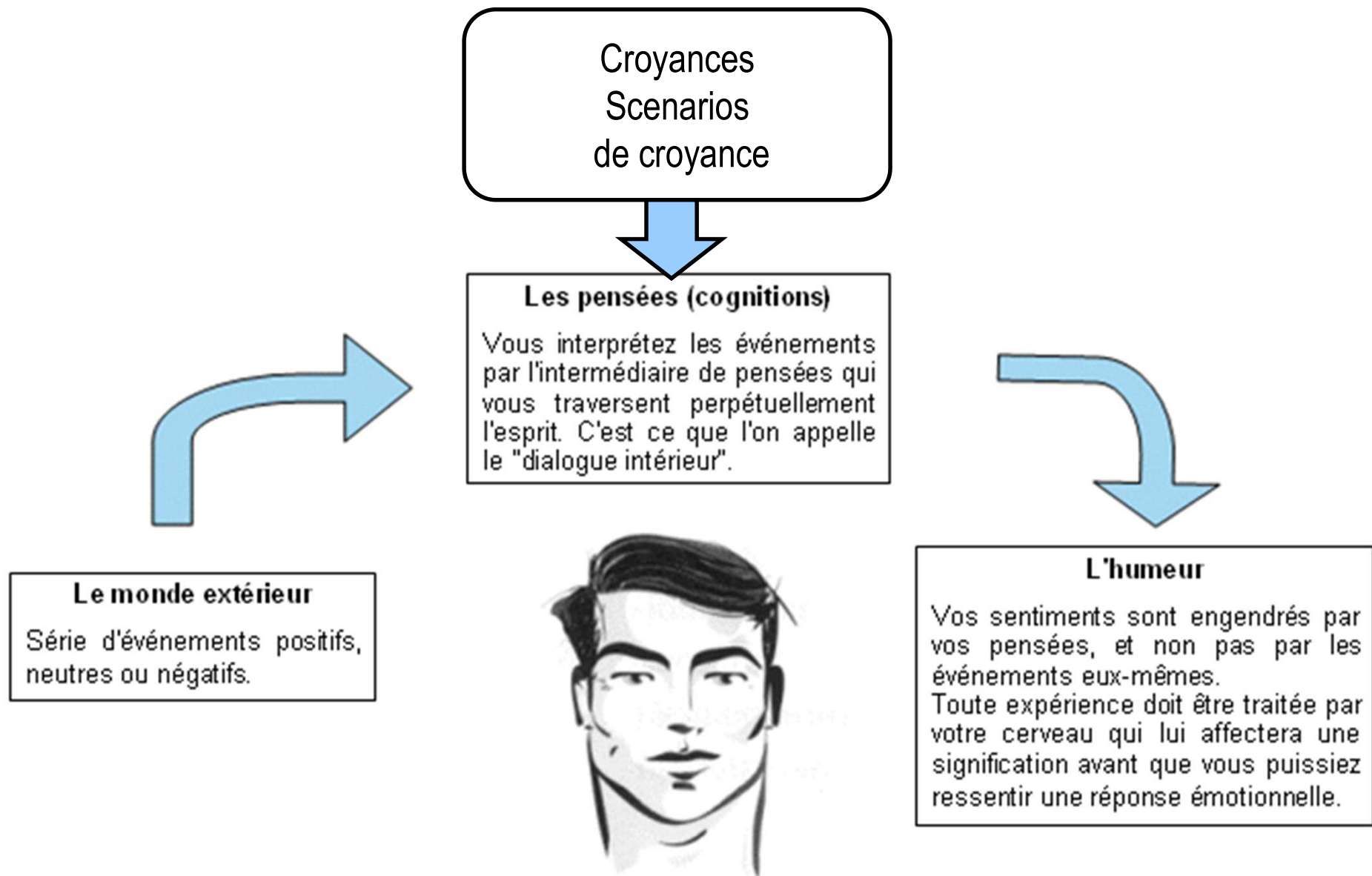


Restructuration de la pensée



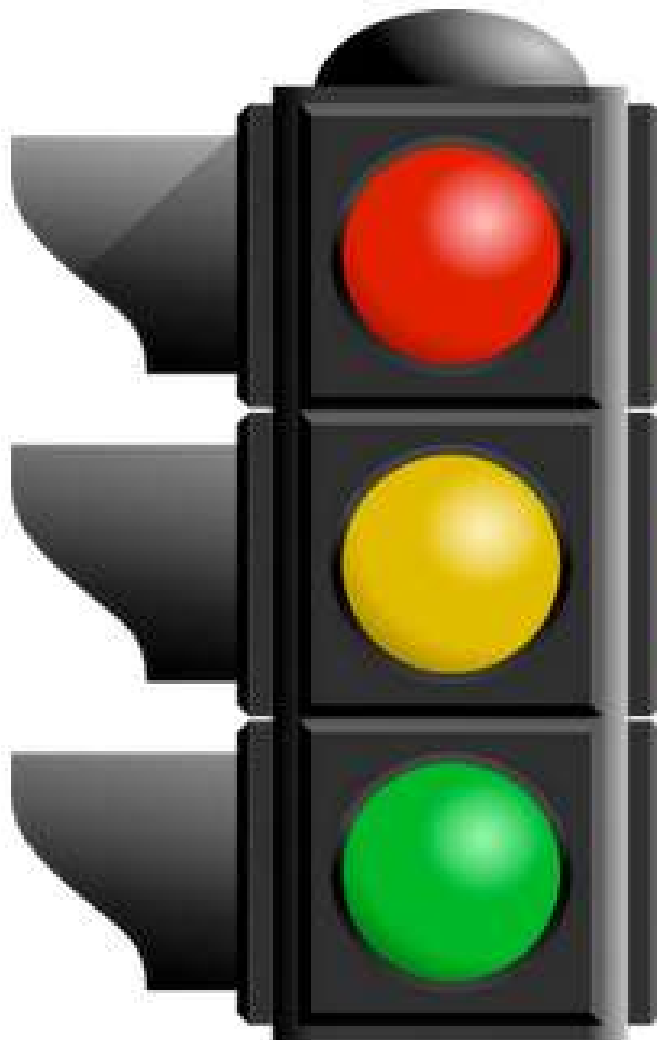
Emotions réévaluées

Adaptation et ajustement des comportements





C'est le sens qui fait souffrir plus que la chose. A défaut de pouvoir **changer la chose**, nous devons travailler à **changer le sens** (en agissant en amont sur nos croyance)

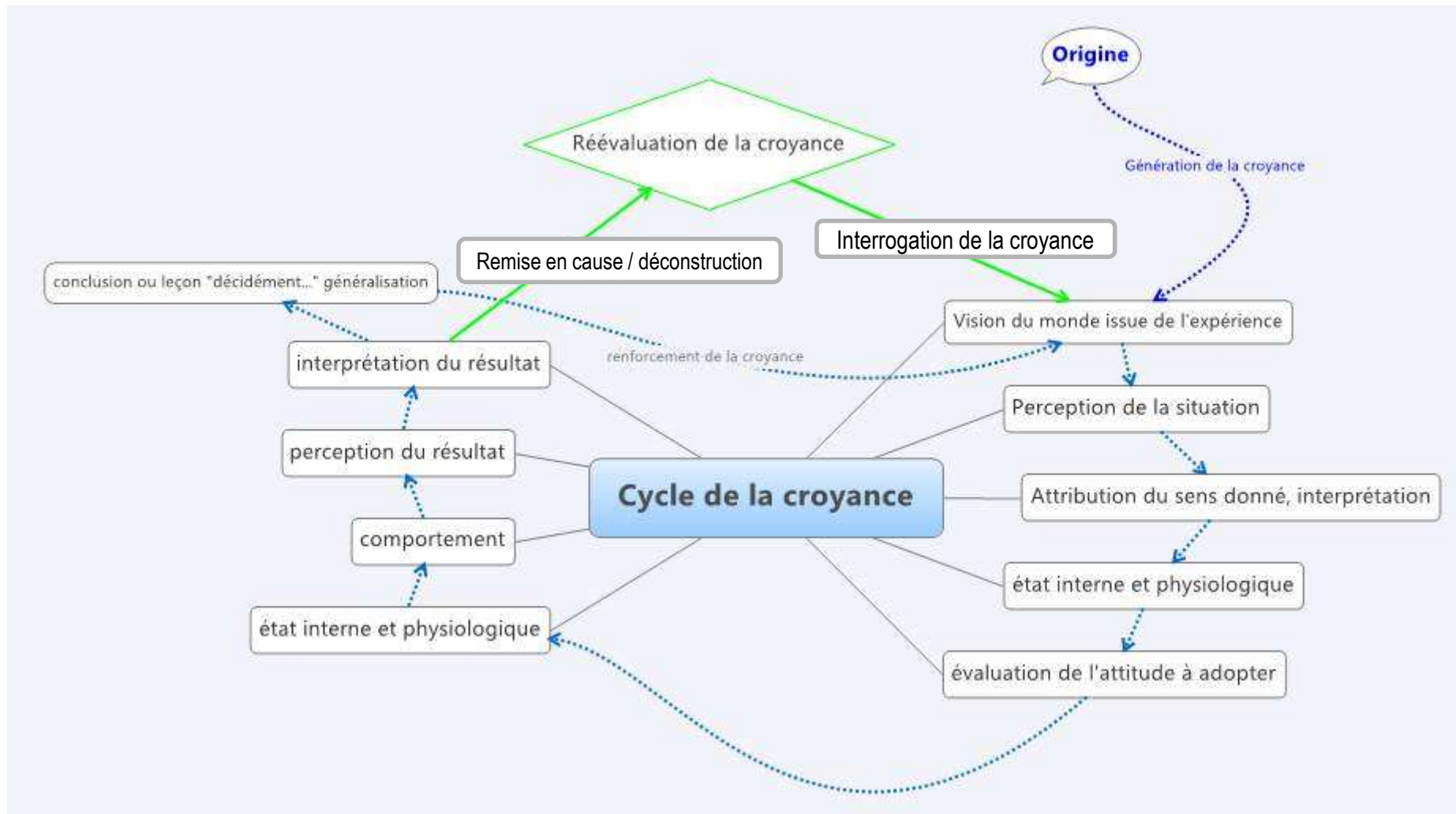


Arrêtez-vous
lorsque Vous ressassez
des pensées négatives

Préparez-vous
à changer vos pensées

Démarrez
avec de nouvelles pensées
de bien-être et de joie



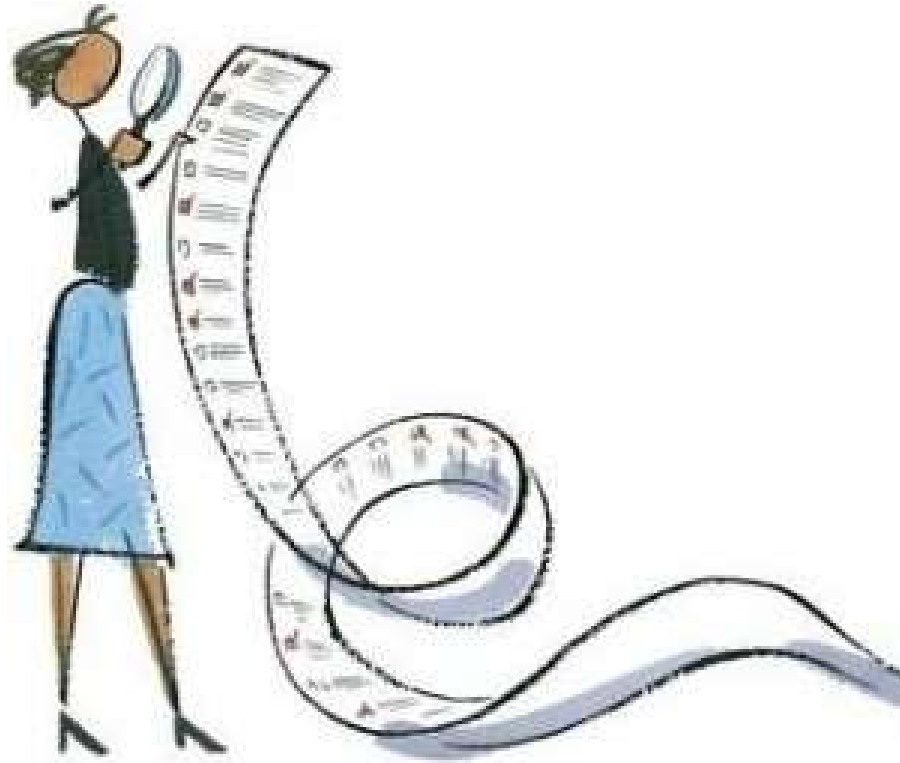




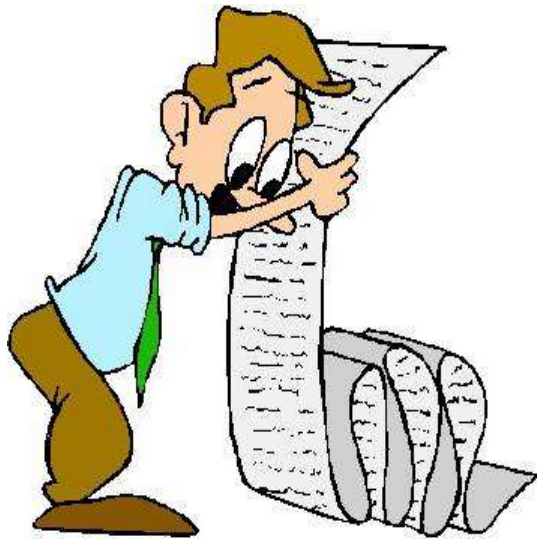
Comment revisiter et dépolluer petit à petit nos scénarios de croyances ?



Prendre conscience



**Commencer à lister nos croyances
(conscientes)**



Croyances avec quantificateurs universels

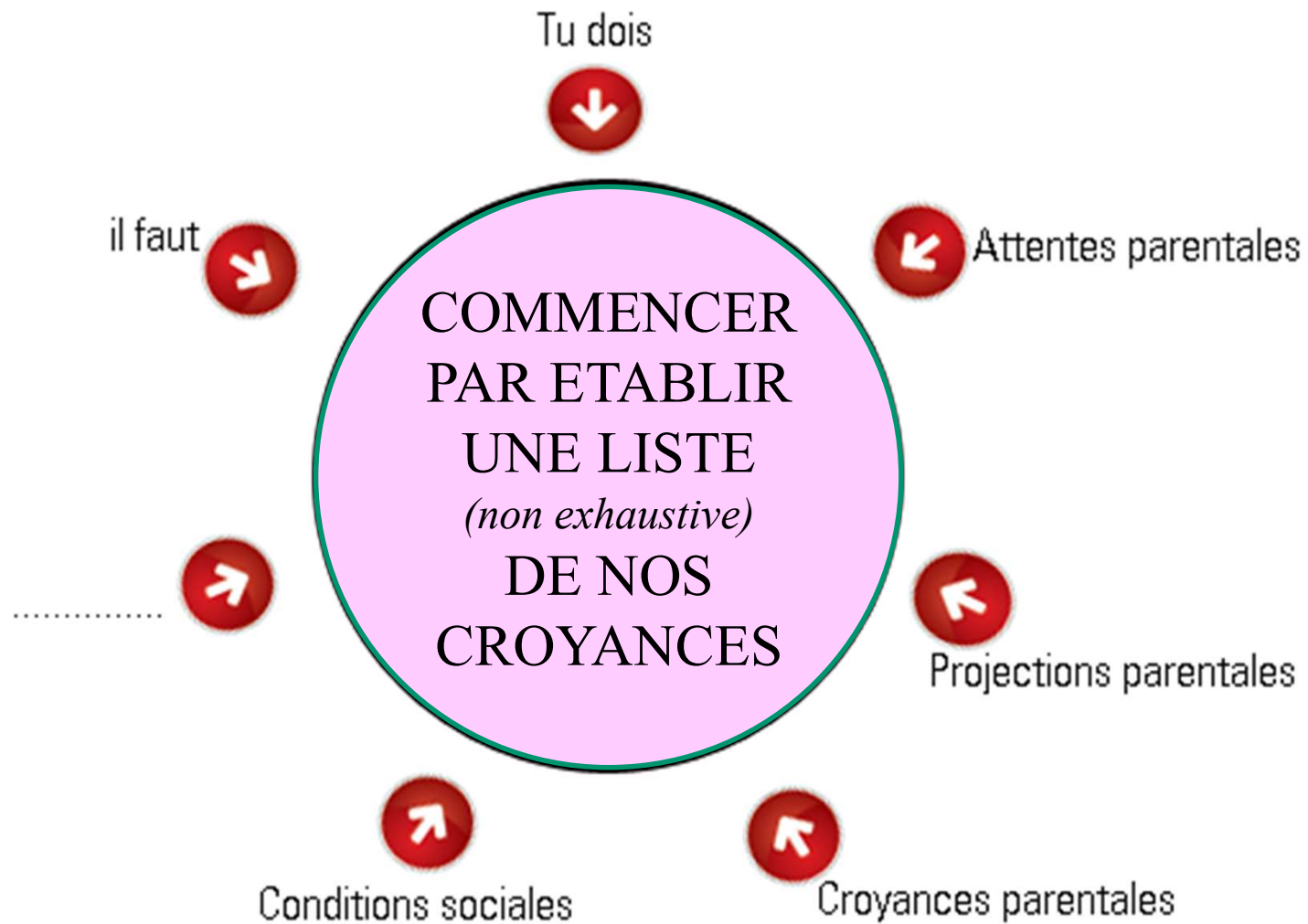
Croyances plutôt limitantes

Croyances plutôt contraignantes

Croyances non questionnables

Projections / attentes / valeurs parentales

Croyances ouvrières





**Quelles valeurs apparaissent derrière
ou en support de ces croyances ?**

- Abondance
- Acceptation
- Accessibilité
- Accomplissement
- Achèvement
- Actualité
- Adaptabilité
- Adoration
- Affection
- Affluence
- Agilité
- Agressivité
- Altruisme
- Ambition
- Anticipation
- Appréciation
- Assertivité
- Assurance
- Astucieux
- Attentisme
- Attraction
- Audace
- Auto-discipline
- Autonomie
- Aventure
- Beauté
- Bienveillance
- Bonheur
- Bravoure
- Calme
- Camaraderie
- Candeur
- Caritatif
- Célébrité
- Certitude
- Chaleur
- Charme
- Chasteté
- Clarté
- Cohérence
- Compassion
- Compétence
- Compréhension
- Concentration
- Confiance en soi
- Conformité
- Confort
- Connexion
- Conscience
- Contentement
- Continuité
- Contribution
- Contrôle
- Conviction
- Convivialité
- Coopération
- Cordialité
- Courage
- Courtoisie
- Créativité
- Crédibilité
- Croissance
- Curiosité
- Découverte
- Déférence
- Défi
- Délectation
- Désir
- Détermination
- Devoir
- Dévotion
- Dextérité
- Dignité
- Diligence
- Discernement
- Discipline
- Discrétion
- Disponibilité
- Diversité
- Domination
- Don
- Dynamisme
- Économe
- Éducation
- Efficacité
- Égalité
- Éléance
- Empathie
- Empressement
- Encouragement
- Endurance
- Énergie
- Engagement
- Entêtement
- Enthousiasme
- Équité
- Espérance
- Être le meilleur
- Euphorie
- Exactitude
- Excellence
- Expérience
- Expertise
- Exploration
- Expressivité
- Extase
- Extravagance
- Exubérance
- Famille
- Fascination
- Fermeté
- Férocité
- Fiabilité
- Fidélité

- Finesse
- Flexibilité
- Force
- Fraîcheur
- Franchise
- Frugalité
- Fun
- Furtif
- Gagner
- Gaïeté
- Galanterie
- Générosité
- Grâce
- Gratitude
- Habileté
- Harmonie intérieure
- Héroïsme
- Honnêteté
- Immobilisme
- Importance
- Intelligence
- Intrépidité
- Jeunesse
- Joie
- Liberté
- L'indépendance financière
- Lucidité
- Maîtrise
- Obligation
- Ordre social
- Orientation
- Paix
- Partage
- Performance
- Plaisir
- Politesse
- Pouvoir social
- Prise de décision
- Profondeur
- Propreté
- Proximité
- Raffinement
- Réciprocité
- Réflexion
- Relaxation
- Repos
- Résilience
- Respect
- Retenue
- Rêve
- Révérence
- Richesse
- Rigueur
- Sacré
- Sagesse
- Sang-froid
- Santé
- Satisfaction
- Sécurité
- Self-contrôle
- Sens de la vie
- Sensibilité
- Sentiment d'appartenance
- Sérénité
- Service
- Sexualité
- Silence
- Simplicité
- Sincérité
- Solidarité
- Solidité
- Solitude
- Soutien
- Spiritualité
- Spontanéité
- Stabilité
- Succès
- Suprématie
- Surprise
- Sympathie
- Synergie
- Tradition
- Tranquilité
- Transcendance
- Travail d'équipe
- Unité
- Utilité
- Valeur
- Variété
- Vérité
- Vie spirituelle
- Vigilance
- Vision
- Vitalité
- Vitesse
- Vivacité
- Volonté



STOP

AUX CROYANCES LIMITANTES

**Attention nos valeurs les plus fortes
génèrent souvent nos croyances les
plus fermées et les plus limitantes !**



**Nous libérer de
certaines croyances**



**Chercher des contre-exemples
aux croyances verrouillées**

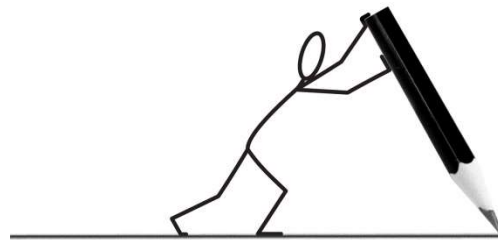


**Donner beaucoup plus
de place aux croyances
ouvrantes ...**



Prenez un crayon et faites une liste des croyances que vous avez à propos des gens, de vous, de la réussite, de l'école, du travail, du temps, du plaisir. Identifiez vos **croyances générales** ou globales, celles qui commencent habituellement par les mots: «Les gens sont tous...» ou «La vie, c'est...» ou «Les patrons, ce sont...» ou «Le travail, c'est...» ou «Moi, je suis ou ne suis pas...» etc, comme vos **croyances conditionnelles**, celles qui commencent par les mots: «Si ... alors...»; si je fais, ou dis, ou pense telle chose, alors il va arriver telle chose («Si je donne mon maximum, alors je vais réussir.»).

Écrivez-en autant que vous le pouvez.



Puis, à côté de chacune, écrivez un «**A**» si vous évaluez que c'est une croyance qui vous aide, vous stimule, et un «**X**» si vous jugez qu'elle vous limite, vous paralyse, vous nuit.

Reprenez ensuite vos croyances «A», encerclez les trois croyances les plus positives de votre liste, puis écrivez ensuite quelques mots pour expliquer comment ces croyances vous aident, vous stimulent, les effets positifs qu'elles ont sur vous.

Pour les trois croyances que vous avez noté « A » posez vous ces questions :

- De qui ai je reçu cette croyance ?
- Est-ce que je l'ai créé moi-même ?
- A partir de quels évènements, situations et expériences ?
- Quels succès et réussites puis je relier à cette croyance ?
- Quelles pensées, émotions et attitudes est-ce que j'associe à cette croyance ?

Encerclez maintenant deux croyances que vous évaluez les plus limitantes, puis posez vous ces questions :

- De qui ai-je reçu cette croyance? Mes parents? Mes collègues? Les médias? L'école? Ou est-ce que je l'ai créé moi-même?
- A partir de quelles expériences, situations, injonctions ?
- Pourquoi suis-je convaincu(e) qu'elle est vraie ?
- Quels autres interprétations pourrais-je donner à ces facteurs ?
- Comment cette croyance me limite-t-elle?
- Cette croyance pourrait-elle expliquer la répétition de situations dans ma vie ?

Déstabiliser une croyance



Changer de croyance, c'est changer de repères. Nous ne pouvons accepter de changer une croyance que si nous croyons déjà à autre chose

...

- Changer le sens de l'événement
- Trouver des contre-exemples
- Introduire ou accepter le doute
- Imaginer les conséquences à long terme de cette croyance
- Changer les liens : rigides ➔ plus souples
- Changer le moteur passant de l'impersonnel au personnel

Modifier une croyance limitative



- Qu'est-ce qu'il peut y avoir de ridicule ou d'absurde dans cette croyance?
- De qui ai-je appris cette croyance? Cette personne est-elle un modèle pour moi ?
À long terme, quel prix émotionnel devrai-je payer si je garde cette croyance?
- Quel sera le prix à payer dans mes relations si je garde cette croyance?
- Qu'est ce qu'elle peut me coûter physiquement à long terme?
- Qu'est-ce qu'elle peut me coûter financièrement à long terme?
- Quel prix les gens que j'aime devront-ils payer si je ne modifie pas cette croyance?

Remplacer une croyance limitative



- Quels sentiments positifs une nouvelle croyance provoquerait-t-elle en moi?
- Quelles portes m'ouvrirait-t-elle, quelles choses rendrait-t-elle possibles ?
- Quel impact positif aurais-je alors sur ma famille et mes amis?
- Qu'est-ce que je gagnerais si j'opérais ce changement?

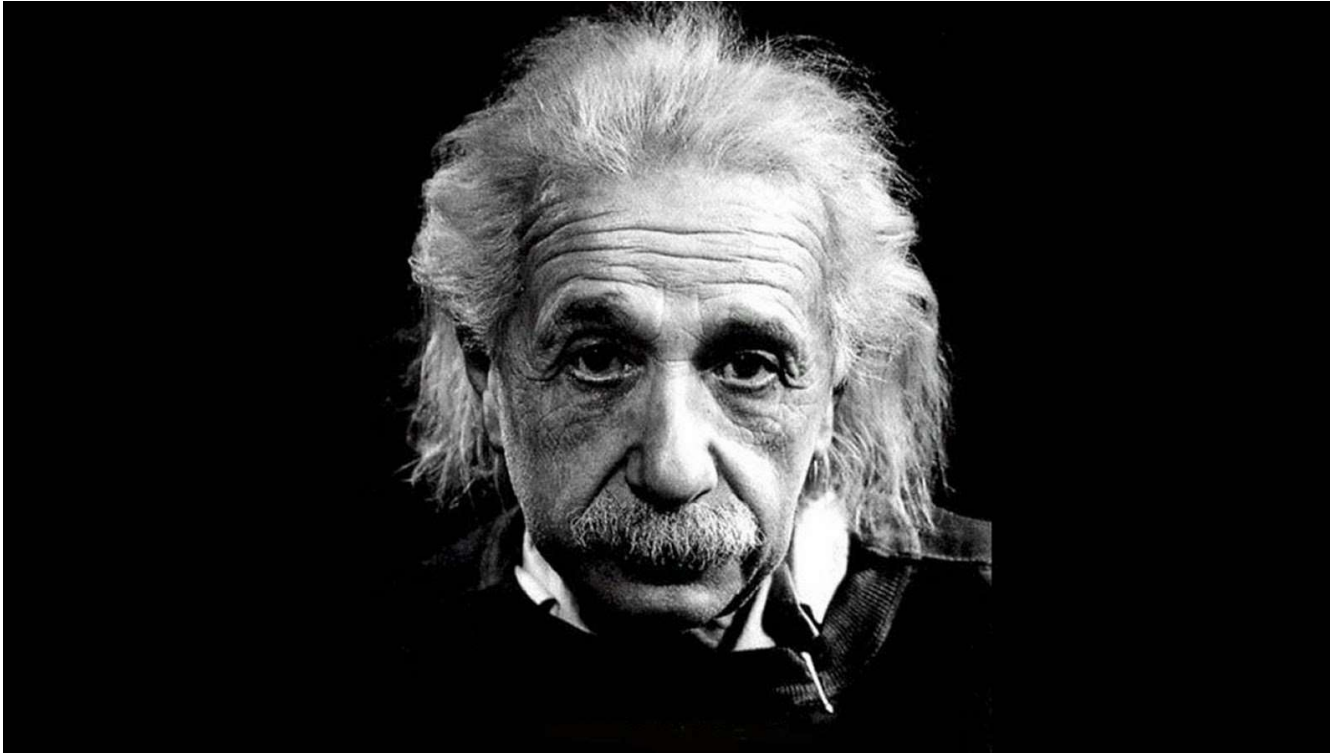
Lorsqu'un événement se produit, notre façon de l'interpréter est bien plus importante et décisive que l'événement lui-même. En effet, le sens que nous lui attribuons va déterminer l'effet que cet événement aura sur nous et sur notre vie. Il dépend de nous de reconfigurer nos scénarios de croyances que ces situations soient plutôt des catalyseurs de notre développement ou que leur impact négatif soit réduit.

	Je ne suis pas	Je pourrais devenir	Je suis
Je veux être	Limites (Frustré, coincé)	Potentiel (Espoir, excitation)	Nature profonde (Paix, satisfaction)
Je ne veux pas être	Frontières (Détermination)	Faiblesses (Anxiété, peur)	Ombre (Honte, culpabilité)



**Il est régulièrement utile de
procéder à un nettoyage mental
de nos scénarios de croyances**





**La mesure de notre intelligence
est notre capacité à nous changer**

Albert Einstein

A decorative graphic consisting of several overlapping, wavy lines in shades of red and orange, flowing from the left side of the slide towards the right.

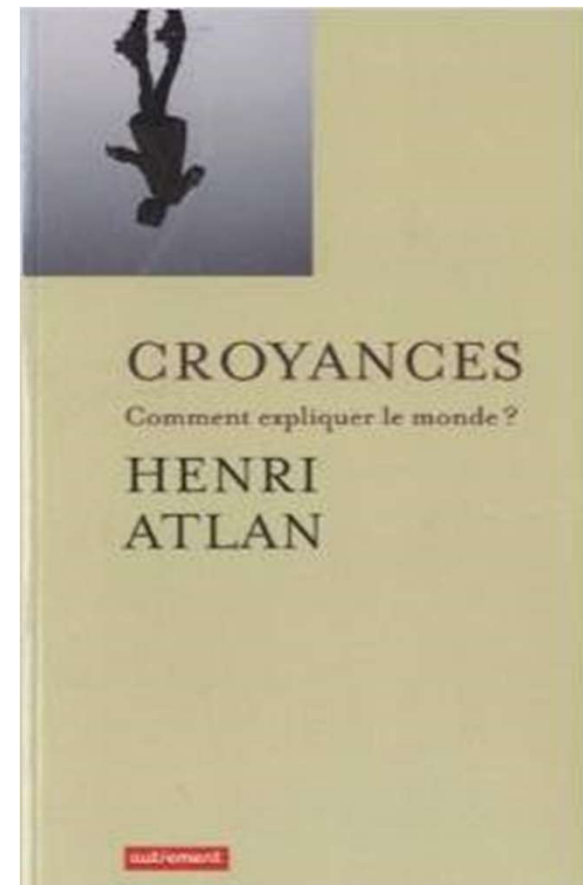
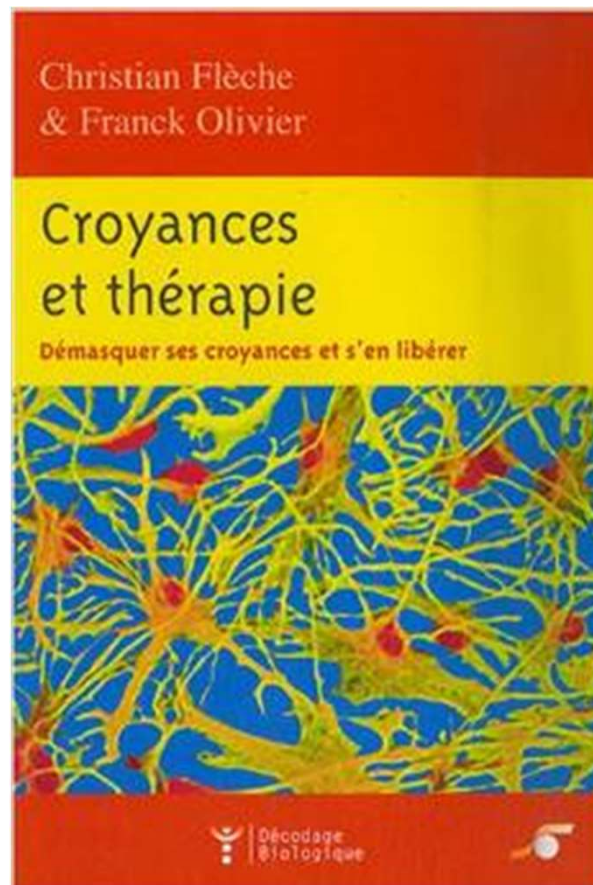
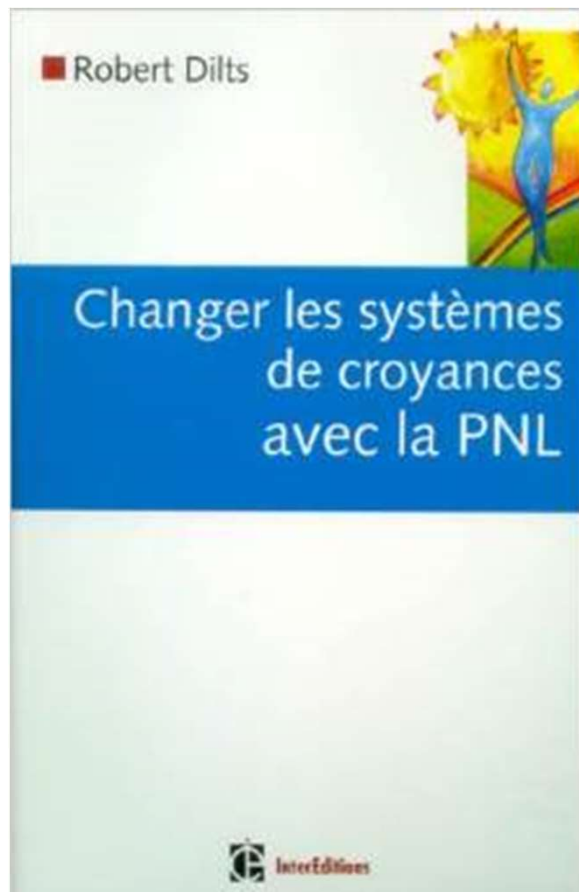
QUESTIONS

LE TEMPS DE L'ÉCHANGE



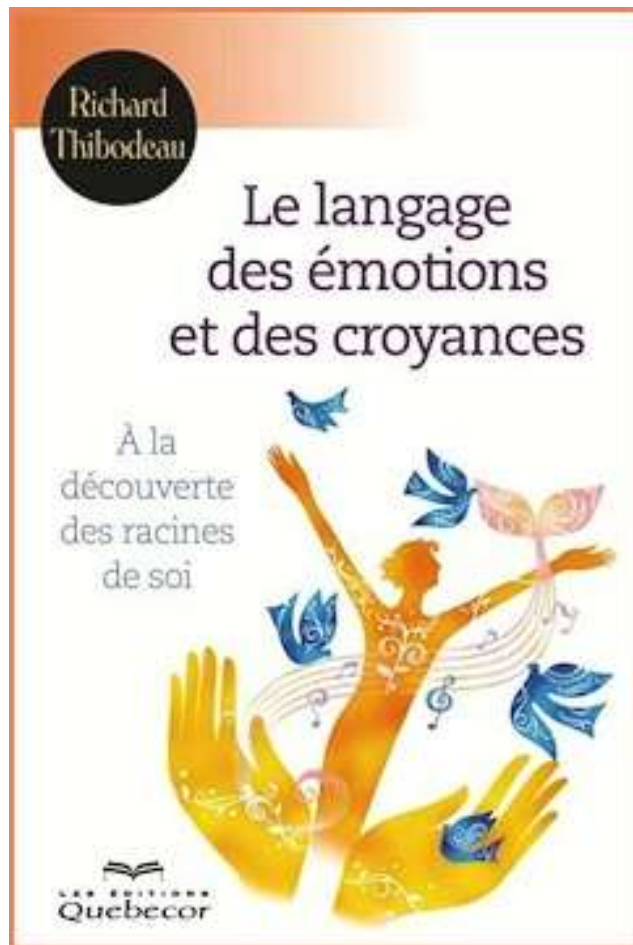


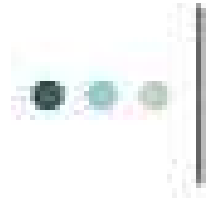
Bibliographie





Bibliographie





Le mot de la fin



Les jugements que nous portons sur les autres sont l'expression tragiques de tous nos besoins non satisfaits ...

Marshall B. Rosenberg