

GUIDE

Comprendre ses croyances limitantes

*Identifier les pensées qui influencent tes choix
et retrouver davantage de liberté intérieure*

Introduction

Nous avons tous des croyances.

Certaines nous encouragent à avancer.

D'autres nous freinent sans même que nous en ayons conscience.

Elles influencent notre manière de penser, de ressentir, d'agir et d'entrer en relation avec les autres.

Elles peuvent nous pousser à croire que nous ne sommes pas capables, que nous devons être parfaits, que nous ne méritons pas d'être aimés ou encore que nous finirons toujours par échouer.

À force d'être répétées, ces pensées nous semblent parfois évidentes.

Pourtant, elles ne sont pas des vérités.

Ce sont des croyances.

Et une croyance peut évoluer.

Comprendre ses croyances limitantes est une étape essentielle pour retrouver davantage de liberté dans ses choix et construire une relation plus sereine avec soi-même.

1. Qu'est-ce qu'une croyance ?

Une croyance est une conviction que nous avons construite au fil de notre vie.

Elle représente une manière d'interpréter le monde, les autres ou nous-mêmes.

Certaines croyances nous soutiennent.

Par exemple :

- Je suis capable d'apprendre.
- Les difficultés permettent de grandir.
- Je mérite d'être respectée.

Ces croyances favorisent notre épanouissement.

D'autres, au contraire, limitent notre développement.

Elles deviennent alors des croyances limitantes.

2. Comment se construisent nos croyances ?

Nos croyances ne naissent pas par hasard.

Elles se construisent progressivement à partir de plusieurs éléments.

Notre éducation

Les messages reçus dans l'enfance influencent profondément notre vision du monde.

Par exemple :

« Tu es trop sensible. »

« Il faut toujours faire plaisir. »

« Tu n'y arriveras jamais. »

Ou, à l'inverse :

« Tu peux apprendre. »

« Tu as de la valeur. »



Ces paroles, répétées au fil des années, peuvent devenir de véritables convictions.

Nos expériences

Nos réussites comme nos échecs participent également à la construction de nos croyances.

Une expérience difficile peut parfois nous conduire à généraliser.

Par exemple :

« J'ai échoué une fois. »

Devient progressivement :

« Je suis incapable. »

Notre environnement

Les modèles familiaux, la société, l'école ou encore notre entourage influencent également notre manière de penser.

Nous intégrons parfois certaines idées sans jamais les remettre en question.

3. Pourquoi les croyances nous semblent-elles vraies ?

Une croyance fonctionne un peu comme une paire de lunettes.

Elle influence la manière dont nous interprétons la réalité.

Lorsque nous croyons quelque chose, notre cerveau a naturellement tendance à repérer tout ce qui confirme cette croyance.

À l'inverse, il remarque beaucoup moins ce qui pourrait la contredire.

Par exemple :

Une personne convaincue qu'elle « n'est pas à la hauteur » retiendra facilement ses erreurs.

En revanche, elle minimisera souvent ses réussites.

Peu à peu, la croyance semble se confirmer.



4. Les croyances limitantes les plus fréquentes

Certaines reviennent très souvent.

Par exemple :

Sur soi

- Je ne suis pas assez bien.
- Je suis incapable.
- Je dois être parfaite.
- Je ne mérite pas d'être heureuse.

Sur les autres

- On ne peut faire confiance à personne.
- Les autres finiront toujours par me décevoir.
- Si je montre mes émotions, je serai jugée.

Sur la vie

- Il faut souffrir pour réussir.
- Je finirai toujours par échouer.
- Je dois tout contrôler.

Ces croyances influencent ensuite nos comportements.

5. Quel impact ont-elles sur notre quotidien ?

Une croyance limitante agit souvent de manière discrète.

Elle influence :

- nos émotions ;
- nos décisions ;
- notre confiance en nous ;
- notre estime de nous-mêmes ;
- nos relations ;
- notre manière de réagir face aux difficultés.



Par exemple :

Si je crois que je vais forcément échouer, je risque de ne même pas essayer.

Si je crois que je dois toujours faire plaisir, j'aurai du mal à dire non.

Si je crois que je ne mérite pas d'être aimée, je pourrai accepter des relations qui ne me respectent pas.

Nos croyances orientent souvent nos comportements.

6. Peut-on changer une croyance ?

Oui.

Mais cela demande du temps.

Une croyance construite pendant plusieurs années ne disparaît pas du jour au lendemain.

La première étape consiste à en prendre conscience.

Puis à se poser quelques questions :

- Cette croyance est-elle réellement vraie ?
- Sur quels faits repose-t-elle ?
- Existe-t-il des situations qui la contredisent ?
- Cette croyance m'aide-t-elle ou me freine-t-elle aujourd'hui ?

Ces questions permettent déjà de prendre du recul.

7. Développer des croyances plus aidantes

Transformer une croyance ne consiste pas à se convaincre de quelque chose de faux.

Il s'agit plutôt de développer une vision plus réaliste et plus constructive.

Par exemple :

Au lieu de :

« Je suis incapable. »

Tu peux progressivement adopter :

« Je suis encore en train d'apprendre. »

Au lieu de :



« Je dois être parfaite. »

Tu peux te dire :

« J'ai le droit de faire des erreurs et de progresser. »

L'objectif n'est pas de devenir excessivement positive.

L'objectif est de développer un regard plus juste sur toi-même.

8. Changer ses croyances, c'est retrouver de la liberté

Nos croyances influencent nos choix.

Mais elles ne définissent pas qui nous sommes.

Plus nous prenons conscience de ces mécanismes, plus nous retrouvons une capacité à choisir.

À agir différemment.

À construire des relations plus équilibrées.

À développer davantage de confiance.

Changer une croyance ne signifie pas devenir une autre personne.

Cela signifie parfois simplement cesser de croire une histoire qui ne nous correspond plus.

Conclusion

Les croyances limitantes ne sont pas des vérités.

Elles sont des interprétations que nous avons construites au fil de notre histoire.

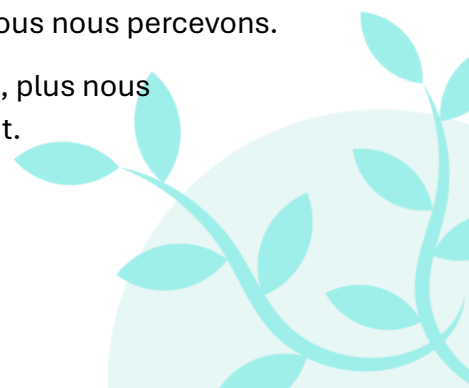
Certaines nous ont peut-être protégés à un moment de notre vie.

Mais aujourd'hui, elles peuvent aussi nous empêcher d'avancer.

Apprendre à les identifier est déjà une étape importante.

Les remettre progressivement en question permet ensuite de retrouver davantage de liberté dans nos choix, dans nos relations et dans la manière dont nous nous percevons.

Car plus nous prenons conscience des croyances qui nous habitent, plus nous devenons libres de construire une vie qui nous ressemble réellement.



Pour aller plus loin

Tu peux compléter ce guide avec :

 Les exercices pratiques de cette rubrique

 Les articles consacrés aux croyances limitantes

 Un accompagnement individuel si tu souhaites mieux comprendre certaines croyances profondément ancrées et retrouver davantage de liberté dans tes choix.

