

A la rencontre des croyances

Que sont les croyances ?

Pour utiliser une analogie, une croyance est comme un virus informatique qui vient se plaquer sur qui nous sommes réellement. Quand vous venez au monde, vous n'avez pas de croyances (ce n'est pas tout à fait exact mais c'est un autre sujet). Vous arrivez dans un environnement où l'on commence à vous inculquer un certain nombre de choses. Votre prénom tout d'abord. On vous regarde et on prononce votre prénom et par la force de répétition vous comprenez qu'il s'agit de vous. Pourtant, avant que l'on vous donne un prénom vous existiez déjà !

Ce processus d'apprentissage continue et on vous montre une couleur et on vous dit que c'est du rouge et par force de répétition votre cerveau enregistre cette information et vous savez alors reconnaître le rouge. Il en va de même avec papa, maman, les objets....

Au fil du temps on vous apprend des concepts qui deviennent de plus en plus complexes : la famille, le bien et le mal, ce que vous avez le droit de faire ou non, ce que vous méritez ou pas, que si vous désirez ressentir que vous êtes aimé il faut obéir et se comporter de certaines façons, par contre si vous ne faites pas ce que l'on vous demande alors vous êtes jugé et vous vous sentez bêtes ou indignes....

Tous ces apprentissages sont des croyances, c'est-à-dire des programmes qui viennent se superposer sur qui vous êtes et deviennent de règles internes qui vont déterminer vos fonctionnements.

Comment fonctionnent les croyances :

La finalité d'une croyance est de s'auto-justifier, de se valider.

Par exemple si j'ai une croyance « je ne mérite pas d'être aimé », il se pourrait que je reste à l'écart des autres et que je me sente rejeté. Ce qui vient valider ma croyance « je ne mérite pas d'être aimé »

Si j'ai une croyance « je suis faible », je peux lors d'un conflit me sentir mal et ne pas arriver à exprimer ce que je veux, les autres décident donc pour moi ce qui vient valider ma croyance je suis faible.

Les croyances peuvent s'expérimenter de deux façons :

Je vis ma croyance

C'est ce qui se passe dans les deux cas présentés précédemment. « Je suis faible », je me sens faible, je me laisse marcher dessus, ça valide ma croyance je suis faible.

Je fuis ma croyance

Au lieu de subir les effets de ma croyance, je vais mettre en place des fonctionnements automatiques pour me sentir moins mal et éviter de vivre les effets de ma croyance. En reprenant la croyance « je suis faible » ça pourrait donner : je me sens inférieur, ça me met en colère, je frappe mon interlocuteur parce que je me sens faible, ça valide ma croyance je suis faible.

Au final c'est ma croyance « je suis faible » qui s'est validé de deux façons très différentes.

Vous l'aurez compris, nos croyances sont de puissants programmes internes qui nous entraînent à fonctionner dans une direction plutôt qu'une autre.

Croyances « négatives » et « positives »

Beaucoup de gens pensent qu'il existe des croyances positives et négatives. Auparavant je le croyais aussi. Cependant je me suis rendu compte qu'une croyance, qu'elle soit positive ou négative nous entraînait à vivre dans une certaine direction et constituait un conditionnement qui nous privait de liberté. Certaines croyances « positives » nous enferment. Je vais vous donner quelques exemples :

Si j'avais une croyance « je ne mérite pas d'être aimé », elle pouvait me conditionner à me mettre de côté et à rejeter les autres. Si je me libère de cette croyance et que je la remplace par « je mérite d'être aimé », je peux me transformer en quelqu'un qui réclame en permanence des preuves d'amour à mes proches. Dans les deux cas je risque d'avoir des fonctionnements dysfonctionnels.

Imaginons maintenant que j'ai une croyance « je ne suis pas intelligent » et que je la remplace par « je suis intelligent ». Dans le premier cas je pourrai ne pas oser m'exprimer par peur de passer pour un idiot dans le second cas vouloir prouver à tout le monde que je suis intelligent.

J'ai rencontré une personne qui me racontait qu'elle avait systématiquement des problèmes dans ses relations amoureuses, en creusant un peu elle m'a avoué qu'elle « était gentille ». A première vue ça paraît être une qualité d'avoir une croyance je suis gentille, par contre comme cette croyance cherchait à se valider, elle se faisait rabaisser dans ses relations et n'osait pas dire non.

Imaginez une personne qui a la croyance « je suis une bonne mère », en se libérant de cette croyance elle sera toujours une bonne mère, elle n'aura juste plus besoin de le prouver à l'extérieur ce qui lui redonnera l'énergie emprisonnée par sa croyance.

Pourquoi se libérer de nos croyances ?

Toutes nos croyances, sans exception, sont des conditionnements qui créent les limites à partir desquelles nous vivons. C'est ce que certains appellent la Matrice.

Donc si vous désirez être libre et vivre à partir de l'Être unique que vous êtes, je vous conseille de vous déconditionner de toutes les croyances qui vous sont proposées un peu plus loin.

En vous libérant de ces croyances, vous vous libérerez de la surcouche mentale qui vous empoisonne. C'est un peu comme passer un anti-virus qui empêche de fonctionner librement.

Vous remarquerez que vous aurez beaucoup plus de choix dans de nombreuses situations car vous n'aurez plus les réactions habituelles liées à vos anciens blocages. Vous verrez émerger de vous de nouvelles envies et ce qui vous convient vraiment vous apparaîtra de plus en plus clairement.

Comment se libérer de nos croyances ?

Je vous renvoie à l'article que j'ai déjà rédigé sur le thème et que vous trouverez ici :

<https://sgc-coaching.org/liberez-vous-de-vos-croyances-limitantes/>

Liste des croyances maîtresses les plus communes :

Voilà une liste des croyances les plus courantes que l'on peut rencontrer. J'ai présenté les croyances « négatives » et je vous recommande de vous libérer de la croyance opposée.

Par exemple « je ne vauds rien » - « j'ai de la valeur »

Les deux croyances peuvent co-exister simultanément dans vos systèmes internes.

Comment savoir si j'ai une croyance ?

Le plus simple est de dire à voix haute la croyance proposée et d'observer ce qui se passe dans votre corps :

> Est-ce que vous la **ressentez comme vraie** ?

> Est-ce que vous **ressentez une gêne** en l'énonçant à voix haute ?

Si c'est le cas c'est que vous avez cette croyance à libérer.

Les propositions de croyances qui vous sont faites sont les exemples les plus courants, vous pouvez les transformer et trouver la formulation qui vous active le plus émotionnellement.

En général :

- Je (ne) vauds rien / je n'ai pas de valeur
- Je suis une victime ou ce n'est pas ma faute
- Je ne suis jamais assez
- Je ne suis jamais assez bon
- C'est impossible
- C'est dur de changer
- Changer prend du temps
- Il faut que les gens m'aient pour que je sois ... (heureux, important, que j'existe...)
- Je ne suis pas correct
- Ce n'est pas bien de faire des erreurs ou c'est mal de faire des erreurs
- Je suis une mauvaise personne
- Je ne suis pas quelqu'un de bien
- Je ne suis pas important
- Je suis insignifiant
- Je n'existe pas ou je n'ai pas le droit d'exister
- J'ai l'impression de ne pas vraiment exister
- Je ne suis pas à la hauteur
- Si je fais une erreur je vais être rejeté ou jugé
- Je suis rejeté
- Je (ne) suis rien
- Je suis seul
- Je ne suis pas aimé ou on ne m'aime pas
- Je suis (un) médiocre
- Je ne mérite pas ... (d'être aimé, mince, riche, etc)
- Les gens ne sont pas intéressés par ce que j'ai à dire ou personne ne m'écoute
- Je ne compte pas

- Je suis impuissant ou je ne peux rien y faire
- C'est en souffrant qu'on évolue
- Je suis transparent
- Les autres sont (ou savent) mieux que moi
- Je suis nul
- Je suis un échec
- Je ne suis pas assez bien pour être aimé
- Il faut que je sois parfait pour être aimé
- Je ne sais pas qui je suis
- Je ne suis pas intelligent
- Je suis un incapable
- Je ne suis pas normal ou je suis différent
- Je suis un(e) mauvais(e) mère / père

Les croyances en lien avec votre Essence :

- Si je montre vraiment qui je suis-je serai rejeté
- Si je montre vraiment qui je suis-je ne serai plus aimé
- Si je montre vraiment qui je suis-je vais souffrir
- Si je montre vraiment qui je suis il va m'arriver quelque chose de mal
- Si je montre vraiment qui je suis-je vais mourir
- Si je montre vraiment qui je suis, ma famille ne me reconnaîtra plus et me rejeter
- C'est dangereux d'être vraiment qui je suis

« Si je montre qui je suis » peut-être remplacé par « si je suis moi »

Expression / communication :

- Si j'exprime vraiment qui je suis, je vais me faire rejeter
- Si j'exprime vraiment qui je suis, personne ne m'écouterà
- Si j'exprime vraiment qui je suis, je vais mourir
- Si j'exprime vraiment ce qu'il y a au-dedans de moi de manière sincère, je vais mourir
- Si je m'exprime pleinement, je serai automatiquement rejeté par les autres
- Si je m'exprime pleinement, je ne serai plus aimé par personne
- C'est dangereux d'exprimer ce que je pense vraiment

« Si j'exprime » peut-être remplacé par « si je dis »

Jugement c'est mal ou ce n'est pas bien :

- C'est mal / ce n'est pas bien d'être heureux
- C'est mal / ce n'est pas bien de se sentir mieux que les autres
- C'est mal / ce n'est pas bien de trop réussir
- C'est mal / ce n'est pas bien de gagner trop d'argent (qu'est-ce que les autres vont en penser ?)
- C'est mal / ce n'est pas bien de se sentir bien tout le temps, il faut bien souffrir de temps en temps
- C'est mal / ce n'est pas bien de prendre trop de place

Mérite / Droit :

- Je ne mérite pas d'être heureux
- Je ne mérite pas de réaliser les rêves qui me tiennent à cœur
- Je ne mérite pas de réussir
- Je ne mérite pas de réussir cet exercice
- Je ne mérite pas de vivre tout ce qu'il y a de beau dans la vie
- Je ne mérite pas de recevoir tout ce que la vie veut me donner
- Je ne mérite pas d'être riche ou je mérite d'être pauvre
- Je ne mérite pas d'être heureux quand tous les autres souffrent
- Je n'ai pas le droit de vivre à partir de mon Essence (de l'être unique que je suis)
- Je n'ai pas le droit d'être moi
- Je n'ai pas le droit de vivre
- Je n'ai pas le droit d'être trop heureux
- Je n'ai pas le droit d'être joyeux
- Je n'ai pas le droit de me sentir mieux que les gens qui m'entourent
- Je n'ai pas le droit de briller (rayonner)

Peurs :

- Si je suis vraiment qui je suis, j'ai peur d'être jugé
- Si je suis vraiment qui je suis, j'ai peur d'être critiqué
- J'ai peur de perdre toutes les personnes que j'aime si je me permets d'être vraiment qui je suis
- J'ai peur d'échouer / réussir
- J'ai peur de devenir le centre d'attention
- J'ai peur d'être abandonné
- J'ai peur de me sentir impuissant
- J'ai peur qu'on me regarde de travers
- J'ai peur de devoir faire face à des commentaires de mes proches si je change vraiment
- J'ai peur d'être trahi
- J'ai peur de me sentir humilié (qu'on m'humilie)
- J'ai peur d'être différent
- J'ai peur de me retrouver tout seul
- J'ai peur de m'enfler la tête / de péter plus haut de mon cul
- J'ai peur de m'écouter
- J'ai peur de souffrir
- J'ai peur de vivre / mourir

Se libérer des conditionnements d'identité

- Je suis (nommez votre nom)
- Je suis un homme/une femme
- Je suis fils/fille de (nommez votre père et votre mère)
- Je suis le père/la mère de (nommez votre ou vos enfants si vous en avez)
- Je suis un humain
- J'ai un corps
- J'ai des pensées
- J'ai des émotions
- Je suis une bonne personne
- Je suis une mauvaise personne
- Je suis gêné(e)

- Je suis peureux(-euse)
- Je suis généreux(-euse)
- Je suis humble
- Je suis gentil (-le)
- Je suis aimant(e)
- Je suis serviable
- Je suis intelligent(e)

Se libérer des fondements de la réalité

- J'ai des perceptions
- Je sais ce que c'est la vie
- Je comprends la vie
- Je perçois vraiment la réalité
- Ce que je perçois existe
- Ce que je perçois est vrai
- J'ai un corps
- Mon corps existe
- Mon corps est vrai
- J'ai un mental
- Mon mental existe
- Mon mental est vrai
- J'ai un égo
- L'égo existe
- Les sentiments existent
- Les sentiments sont vrais
- Les émotions existent
- Les émotions sont vraies
- L'instinct existe
- L'intuition existe
- L'intelligence existe
- La créativité existe
- Mon passé existe et il est vrai
- La souffrance existe
- La douleur existe
- La vie existe
- La mort existe
- La naissance existe
- La durée existe
- L'espace existe
- La pesanteur existe
- La légèreté existe
- La gravité existe
- La planète existe
- La galaxie existe
- L'univers existe
- La conscience existe
- Dieu existe
- Les Anges / Guides spirituels existent

- Mon présent existe et il est vrai
- Mon futur existe et il est vrai
- Le temps existe vraiment
- Le temps est réel
- La gravité existe
- La gravité est réelle
- Les virus et les bactéries existent
- L'argent existe
- L'argent c'est mal/mauvais
- La spiritualité existe
- La matière existe
- Les molécules existent
- Les cellules existent
- Ce que je vois existe
- Ce que j'entends existe
- Ce que je ressens existe
- Ce que je touche existe
- Ce que je sens existe
- Ce que je goûte existe
- Le bien existe
- Le mal existe
- L'amour existe
- La paix existe
- La haine existe

Les croyances sur la vie

- La vie est un combat
- La vie est un enfer
- La vie ne mérite pas d'être vécue
- La vie m'en veut
- La vie est ce que l'on en fait
- La vie est faite pour souffrir