

---

# 4.

## J'interroge mes croyances

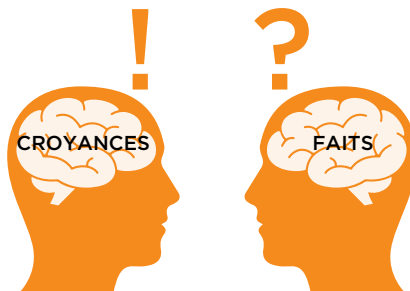
---

Une croyance est un processus mental qui m'amène à adhérer à une thèse ou une hypothèse sans en avoir de preuve.

C'est donc une pensée que je tiens pour vraie sans en connaître la provenance ou sans en posséder la justification.

Généralement inconsciente, une croyance possède une forte propension à inhiber mon esprit critique. C'est pourtant souvent sur le fondement de mes croyances que je prends mes décisions.

Mes croyances se sont créées à partir de messages que j'ai reçus et que mon inconscient a intégrés comme étant des vérités. Ces messages peuvent être issus de mon éducation, des faits et dires de mon entourage (comme les étiquettes que l'on m'a attribuées), de ma culture, de ma religion, de mes perceptions, de mes ressentis, de mes blessures...



### Les 3 types de croyances

Il existe des **croyances ressources**, qui ont un effet positif et aidant dans ma vie.

*Par exemple :*

*Je possède un ange gardien qui veille sur moi à tout instant.*

*J'arrive toujours à mes fins.*

*J'aurai toujours mes amis auprès de moi.*

Il existe des **croyances neutres** qui ont impact limité ou inexistant sur ma vie.

*Par exemple : Les araignées sont des insectes.*

Et enfin, il existe des **croyances limitantes** qui ont un effet négatif dans ma vie.

*Par exemple :*

*Je suis née sous une mauvaise étoile*

*Je ne suis pas douée pour conduire.*

*Je ne réussirai jamais mon projet professionnel.*

*Personne n'est digne de confiance.*

*Je ne serai jamais une bonne mère.*

*Dans ma famille, personne n'a fait de longues études, il n'y a pas de raison que j'échappe à la règle.*

*Il faut travailler dur pour réussir.*

*Le travail est forcément une contrainte.*

*Je suis trop vieille pour apprendre.*

*Je ne suis pas digne d'y arriver.*

*Le succès monte forcément à la tête.*

*Je n'ai pas le droit à l'erreur.*

*Les autres doivent passer avant moi.*

*Il faut souffrir pour mériter.*

## Méthode C-SACRÉ pour transformer une croyance limitante en ressource

Une croyance limitante a un impact néfaste - parfois important - sur mon quotidien et entrave mon développement. Il est ainsi souvent salutaire de m'en débarrasser. Le meilleur moyen pour cela est de la remplacer par une croyance ressource.

Les 6 étapes de la méthode C-SACRÉ :

### **C** comme CROYANCE

J'identifie et je formule ma croyance limitante, ce qui constitue ma problématique.

- ✦ Qu'est-ce que je ne veux plus ?
- ✦ Quel est mon inconfort ?
- ✦ Où est ma résistance ?
- ✦ Quels sont mes non-dits ?
- ✦ Qu'est-ce qui m'agace dans mes comportements ou dans ceux des autres ?
- ✦ Qu'est-ce que je m'interdis de faire alors que j'aimerais le faire ?
- ✦ En quoi est-ce que je ne me sens pas alignée avec mes valeurs ou mes besoins ?

*Par exemple : Je ne me sens pas à la hauteur du poste qu'on me propose.*

### **S** comme SOURCE

Je repère la source, l'origine de ma croyance.

- ✦ D'où cette problématique vient-elle ? Qui a dit que... ?
- ✦ Lequel de mes besoins est inassouvi ? (*Besoin de sécurité, de contrôle, d'appartenance, d'amour, de reconnaissance...*)
- ✦ Quelle peur s'est installée ? (*La peur de l'inconnu, celle de ne pas tout savoir, de ne pas comprendre ou encore de manquer de contrôle...*)
- ✦ Quel tour mon égo me joue-t-il ? (*Je me compare, je veux montrer que j'ai raison...*)
- ✦ Quelle blessure ai-je à pardonner ou à me pardonner ?
- ✦ Quelle perte ai-je à accepter ?

## TRÉSOR

- ✦ Quelle injonction me guide ici ? (*Je dois... ; Il faut que je...*)
- ✦ Quelle force suprême ou pulsion incontrôlable est à la manœuvre ? (*C'est plus fort que moi. Je suis obligée de...*)
- ✦ Quelle pression sociale me dicte ma conduite ? (*Tout le monde le fait.*)

*Dans l'exemple "Je ne me sens pas à la hauteur du poste qu'on me propose", la source peut être :*

*Dans ma famille, on est toujours resté en bas de l'échelle sociale.*

*Durant mon enfance, mon frère m'appelait "l'idiote du village".*

*Je n'ai jamais eu confiance en moi.*

*Je suis persuadée qu'ils seront déçus.*

*Je ne sais pas pourquoi, mais je suis certaine que cela va mal se passer.*

### **A comme AVANTAGE**

J'estime les avantages de cette croyance.

- ✦ Qu'est-ce qu'elle me permet de gagner ?
- ✦ Quel inconvénient m'évite-t-elle ?

*Par exemple : En refusant ce poste, j'évite le risque d'échouer.*

### **C comme COÛT**

J'évalue ce que me coûte cette croyance.

- ✦ Qu'est-ce qu'elle m'empêche de faire ?
- ✦ Qu'est-ce qu'elle m'empêche d'être ?
- ✦ Qu'est-ce que je suis amenée à faire à cause de cette croyance ?

*Par exemple : Je n'évolue pas dans ma carrière comme je l'aimerais.*

### **R comme REMPLACEMENT ou RECADRAGE**

Je remplace ou je modifie un constituant de ma croyance.

- ✦ Qu'est-ce qui est sous mon contrôle ?
- ✦ Qu'est-ce que je décide de changer ?
- ✦ Qu'est-ce que je croyais vrai et qui, en réalité, ne l'est pas ?
- ✦ Par quelle ressource je remplace ma croyance limitante ?

- ✦ Quel est l'opposé de cette croyance ?

*Par exemple : J'ai travaillé dur, je suis sérieuse, je vais continuer à apprendre, je mérite ce poste, j'en ai les capacités.*

Pour identifier ma ressource de remplacement, je peux placer l'événement dans un environnement plus large ou changer le contexte pour lui conférer une dimension positive, la confronter, me donner une permission ou encore m'octroyer une marge de manœuvre.

*Par exemple : "Je suis trop perfectionniste" devient "Je fais un travail de qualité et suis digne de confiance".*

*"Je ne suis pas capable de gérer ce projet" devient "J'ai toutes les compétences nécessaires pour réussir ce que j'entreprends".*

### **É comme ÉVOLUTION**

Je trouve le moyen de passer à l'action.

- ✦ Que vais-je pouvoir faire désormais ?
- ✦ Où se situe ma responsabilité, sur quoi ai-je le contrôle ?
- ✦ Quelle première petite action je mets en œuvre dès maintenant ?

*Par exemple : Je liste mes points forts. ; J'apprends à m'affirmer. Je prends rendez-vous avec mon supérieur hiérarchique pour lui parler de ma promotion.*

**C-SACRÉ pour transformer une croyance  
limitante en ressource**



**C**

**PROBLÉMATIQUE**

*Quelle est ma problématique, qu'est-ce que je ne veux plus ?*

**S**

**SOURCE**

*D'où cela me vient-il ?*

**A**

**AVANTAGES**

*Qu'est-ce que cela me permet de gagner ?*

**C**

**COÛTS**

*Qu'est-ce que cela m'empêche de faire, d'être ?*

**R**

**REPLACEMENT**

*Qu'est-ce que je décide de changer ?*

**É**

**ÉVOLUTION**

*Quelle première action j'entreprends dès maintenant ?*



✦ **Croyance** - *Quelle croyance limitante, quelle problématique entrave mon développement personnel ? Dans quelle situation est-ce que je me sens bloquée ?*

✦ **Source** - *D'où me vient cette croyance limitante ?*

✦ **Avantage** - *Quel en est le bénéfice pour moi ?*

✦ **Coût** - *Quel en est l'inconvénient pour moi ?*

## TRÉSOR

- ♦ **Remplacement, recadrage** - *Comment puis-je voir la situation sous un angle différent ? Quel est l'opposé de ma croyance ? Par quoi je décide de remplacer cette croyance limitante ?*



- ♦ **Évolution** - *Quel est mon prochain petit pas ? Quelle prochaine action vais-je accomplir pour concrétiser ma nouvelle ressource ?*