



# LES CROYANCES

D'après l'émission FB - **Brut de Coach**  
Proposée par Karine Hudry - Coach certifiée



## I) Qu'est-ce qu'une Croyance ? (vidéo 1)

- Notre cerveau a besoin de certitudes et les croyances sont très rassurantes
- Une croyance c'est le fait de globaliser une idée/ une pensée/ un fait et d'en faire une généralité.

**« Ce que je pense, c'est ce que je vis et ce que je vis c'est ce que je crois »**

Notre cerveau va voir le monde sous le prisme de notre croyance et va l'ancrer dans le schéma Croyance / Comportement/ Résultat

## II) Il existe 2 types de croyances (vidéo 2)

- Les croyances aidantes qui permettent d'avancer
  - Les croyances limitantes qui vont me freiner et influencer ma posture
- Ex : Il ne m'aime pas / je reste à distance/ l'autre devant ma réserve prend du recul / Cela confirme qu'il ne m'aime pas**

**Si nous ne remettons pas nos croyances en question, nous pouvons penser que c'est la vérité et ces croyances vont devenir nos limites !**

## III) Comment prendre conscience de ses croyances limitantes (vidéo 3)

Les croyances sont des affirmations non prouvées qui commencent souvent par :

- Dans la vie ci ou ça.. / Dans notre société ci ou ça.. / Moi j'ai toujours été ci ou ça.. / Moi j'ai toujours fait ci ou ça/ Les gens sont comme ci ou comme ça.. / tout le monde fait ci ou ça.. / En général...etc....

Dans un premier temps les identifier dans notre discours puis

- Se questionner  
Est-ce que cette croyance me plaît ?  
Est-ce qu'elle m'est utile (on ne se demande pas si elle est vraie) pour aujourd'hui et demain ?

Si la réponse est non il faut travailler à la déconstruire c'est-à-dire la questionner pied à pied à savoir revisiter toutes les raisons, les preuves qui nous semblent soutenir cette théorie, cette croyance.

**Ce travail va engendrer de la résistance. C'est tout à fait normal d'avoir un fort attachement à nos croyances et à nos certitudes. C'est le cerveau qui fait son travail.**

## IV) Changer son système de pensée (vidéo 4)

- **Exercice de PNL : Les affirmations positives**  
**Exercice : Changer le « je ne vais pas réussir à... » par « Je suis capable de réussir à... »**
- **Exercice d'écriture thérapeutique**  
**Exercice : lister ses croyances limitantes et se questionner**  
**Quel est le but de cette croyance ? / En quoi elle me freine ? / Que se passerait-il si je ne l'avais plus ? / Si j'arrive à m'en défaire quel sera le changement dans ma vie ?**

## V) Exercice de la boucle auto-validante (vidéo 5)

**Ce que je crois devient ma réalité.**

Croire une chose vous amène à adopter certains comportements, lesquels vont avoir un effet sur ces choses et ainsi renforcer ce que vous croyez.

Du coup je vous engage à garder un mindset positif et toujours garder en tête le déroulé de cette roue qui me semble bien plus efficace !

