

Comment se libérer des croyances limitantes ?

Rappel des Faits de la chronique du 1^{er} juin 2018 : Frédéric, responsable agricole, a proposé à son associé Julien, de prendre la présidence de la Cuma. Ce dernier a refusé de s'engager, prétextant, qu'il n'en était pas capable.

L'opinion que Julien a de lui-même de ne pas être intéressant, incapable de s'exprimer en public, est installée sans doute depuis son enfance et finit par devenir une croyance. Elle l'empêche de prendre la parole en public et de s'exprimer. Comme il ne le fait pas, les gens pensent qu'il n'a rien à dire ou le jugent inintéressant, ce qui renforce sa croyance. S'il le fait, il va avoir un comportement inadapté (bafouillement, réponse non assurée...) car il "sait" ne pas en être capable. Les autres vont se lasser et il pourra dire *"décidément, je ne sais pas capter l'attention, c'est bien la preuve, je ne sais pas m'exprimer en public !"*.

Une croyance est donc le fait de croire en quelque chose, en quelqu'un, et de le considérer comme vrai mais ce que l'on tient pour vérité, ne l'est peut-être pas. Et ces croyances peuvent être limitantes si elles nous empêchent de réaliser, d'obtenir ce que nous souhaitons. Elles vont nous limiter dans nos actions et deviennent un frein dans notre vie. Elles sont aussi sources de frustration et à l'origine de mal-être.

Que Faire ?

Comment se libérer de ces croyances ? Dans un premier temps, il s'agit d'en prendre conscience : *"Qu'est-ce qui m'empêche d'avancer dans mes projets ? Je ne sais pas faire... Je n'ai pas l'âge pour... Je ne mérite pas de..."*.

→ Identifier ses croyances et réaliser qu'elles ne reflètent pas nécessaire-

ment la vérité. De là, deux choix sont possibles : céder à la mentalité de victime, ou prendre les choses en main pour aller vers un changement.

- Se reconditionner et remplacer sa croyance limitante par une croyance non limitante. Dans le cas de Julien : *"Je ne sais pas quoi dire en public, je ne suis pas intéressant..."* par *"Je sais m'exprimer face à des gens, j'ai des choses à dire..."*. Une croyance s'installant à force de répétition (par l'entourage ou bien par soi-même), il faut s'entraîner régulièrement pour reprogrammer son cerveau.
- Arrêter les petits voix assassines : *"Je sais pas faire, je vais pas y arriver, je suis nul..."* et se faire confiance en cherchant les expériences positives du passé, en les reconnaissant (*"Oui, j'ai réussi à faire..."*).
- Oser agir mais dans un environnement "sécurisé et bienveillant". Se visualiser en train de passer à l'action et passer en revue toutes les étapes pour atteindre son but : *"Je vais participer à cette réunion, je vais prendre la parole, je vais dire ceci..."*. Rapidement cela semblera ainsi plus réaliste et accessible.

Et si vous ratez ? Qui n'a pas fait d'erreurs dans sa vie ?

"Rater, ce n'est pas être un raté". Ne pas s'identifier à son échec. Prendre du recul et discerner les choses.

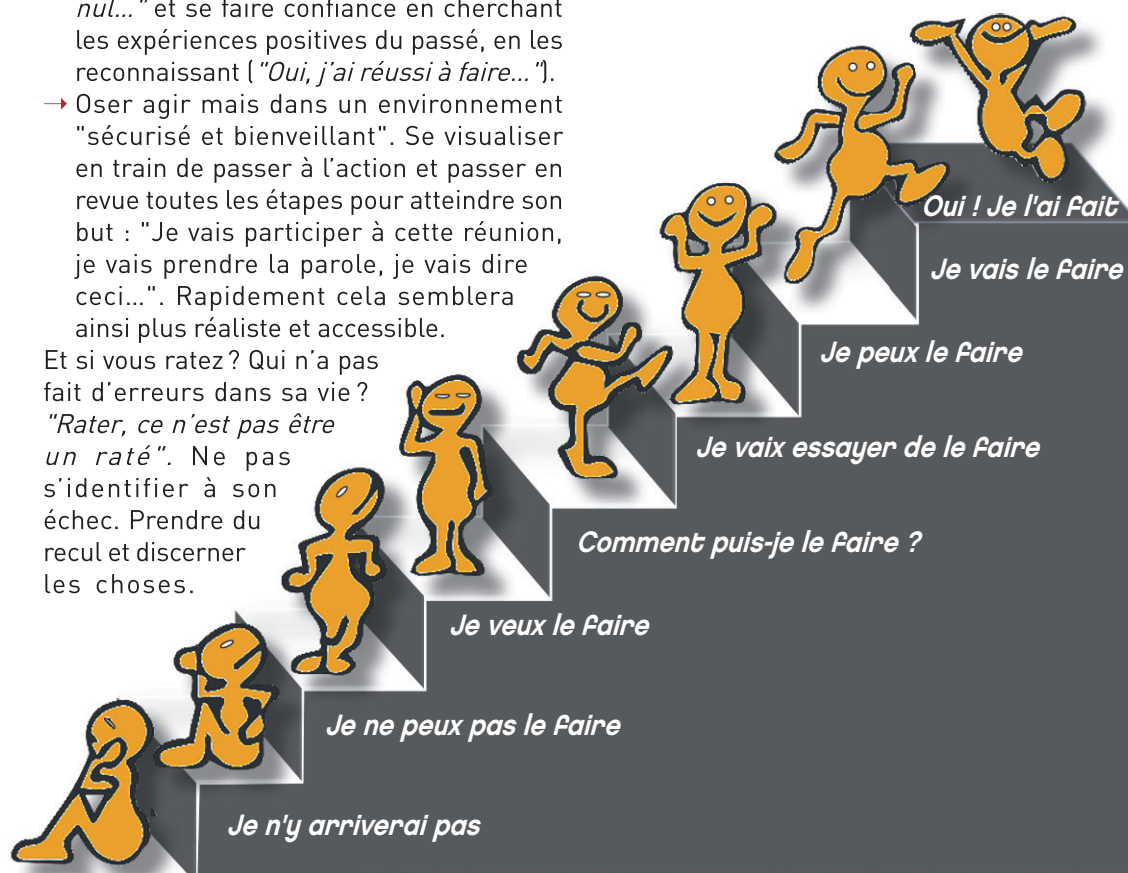
Considérer l'échec comme une méthode d'apprentissage pour mieux avancer plutôt que comme la preuve d'une incapacité ou d'une limite.

Se libérer de ces croyances est un chemin à parcourir, d'autant plus si ces croyances sont ancrées depuis longtemps. Comme tout challenge ou défi sportif, il faut de l'entraînement et de l'effort !



Véronique Vannier

Conseillère stratégie et relations humaines



en bref

L'Australie veut durcir sa législation après des sabotages de fraises

Le premier ministre australien Scott Morrison envisage de porter à quinze ans la peine encourue par les auteurs de contamination alimentaire après une recrudescence de sabotages de fraises "à l'aiguille à coudre" dans le pays, actes qu'il n'a pas hésité à qualifier de "terroristes". Plus d'une centaine de cas de fruits contaminés ont ainsi été signalés dans le pays et le premier ministre envisage d'introduire la nouvelle législation au parlement "dès cette semaine", selon le quotidien australien Sydney Morning Herald. Cette recrudescence a en effet créé une forme de panique dans le pays, certains supermarchés retirant des barquettes de la vente et des producteurs détruisant leurs récoltes. "Certains magasins de Nouvelle-Zélande ont suspendu la vente de fraises australiennes en vrac", rapporte également le quotidien alors que l'Australie a produit l'année dernière près de 91 000 tonnes de fraises, en majorité destinées à l'exportation. En durcissant les sentences, la contamination alimentaire serait désormais comparable "à des choses comme la possession d'images pédophiles et le financement du terrorisme. C'est vous dire combien je prends l'affaire au sérieux", a ajouté Scott Morrison. / Agra

