

FICHES SUR LES CROYANCES

Chaque fiche repose sur une structure précise qui permet de désamorcer une croyance limitante sans la brusquer.

L'objectif n'est pas de convaincre du contraire, mais d'aider à passer d'une croyance rigide à une pensée plus juste, plus soutenante.

1

Croyances limitantes

C'est ce que je crois automatiquement.

Souvent une phrase simple, chargée émotionnellement.

2

Les exceptions

Démontre que cette croyance n'est pas toujours vraie.

Il ne s'agit pas de trouver des contre-exemples spectaculaires, mais des situations réelles où la croyance ne s'est pas vérifiée complètement.

3

Prises de recul

On ne cherche pas à analyser longuement, mais à prendre un peu de distance entre la pensée et la réalité. On examine pourquoi la croyance nous paraît vraie. Cette étape aide à comprendre le mécanisme, pas à se juger.

4

Petits pas

On passe à l'action en douceur, le but n'est pas de réussir parfaitement, mais d'oser agir un peu autrement.

5

Preuves à observer

Plutôt que de se convaincre mentalement, on observe ce qui se passe réellement après l'action. Souvent, la réalité est moins menaçante que ce que la croyance annonçait. Ces preuves viennent renforcer naturellement la nouvelle croyance.

6

Nouvelle croyance

La nouvelle croyance est une alternative plus juste à la croyance limitante. Elle ne cherche pas à nier ce que l'on ressent, ni à remplacer une pensée négative par une pensée "positive". Elle ouvre une possibilité différente.

JE N'AI PAS LE DROIT A L'ERREUR

CROYANCES LIMITANTES

Je n'ai pas le droit de me tromper, sinon les autres vont me juger.
Ma compétence est mise en jeu si je ne suis pas parfaite.

EXCEPTIONS

J'ai déjà fait des erreurs sans conséquences graves.
Je me suis déjà trompée sans être jugée.

RAISONS

On fait tous des erreurs.
Les erreurs font partie de l'apprentissage.
Faire une erreur ne résume pas nos capacités.
Confusion entre erreur ponctuelle et incompetence globale.
On retient davantage l'intention que la perfection.

NOUVELLES CROYANCES

Mes erreurs ne définissent pas mes compétences.
Les erreurs aident à progresser, c'est humain.
Je reste crédible même sans être parfait.
Je peux faire des erreurs sans perdre ma valeur.



MES PETITS PAS

- Je demande des retours constructifs et je les note.
- Je laisse passer une imperfection sans m'arrêter.
- Je n'anticipe pas tout pour ne pas tomber dans la perfection.
- Je ne m'excuse pas automatiquement quand je me trompe.
- J'observe ce qui se passe réellement après une erreur.

PREUVES A OBSERVER

- Personne ne m'a fait de remarques négatives.
- Les gens m'apprécient même si je fais des erreurs.
- On ne me demande pas toujours de me justifier.
- Mes relations s'approfondissent quand je montre ma vulnérabilité.
- Les conséquences de mon erreur sont minimales, il y a plus grave

Le stress ne définit pas mes capacités.

La prise de parole est une compétence qui se développe avec la pratique.

Chaque prise de parole, même imparfaite, renforce ma confiance.



JE SUIS INCAPABLE DE PARLER EN PUBLIC

CROYANCES LIMITANTES

Je ne sais pas m'exprimer clairement à l'oral.
Je vais me ridiculiser si je parle.
J'ai du mal à structurer mes idées quand il y a du monde.
Le stress m'empêche toujours de parler correctement

EXCEPTIONS

Si le sujet me passionne, j'en parle naturellement.
Même stressée, je vais jusqu'au bout.
Je peux répondre aux questions quand on m'en pose.
Je me fais comprendre dans la vie de tous les jours.

RAISONS

Je sais m'exprimer dans certains contextes.
La prise de parole est une compétence qui se développe.
Je confonds stress et incompetence.
Personne ne remarque mes erreurs autant que moi.

NOUVELLES CROYANCES

Je peux m'améliorer avec de la pratique.
Je n'ai pas besoin d'être parfaite pour être clair et intéressant
JJe ne pense pas à la place des gens, mon avis compte aussi.



MES PETITS PAS

Je prépare un sujet court et qui m'intéresse.
Je demande du feed-back pour m'améliorer.
Si je perds mes moyens, je respire et je recommence.
J'augmente progressivement mon public.
Quand je parle, j'ancre mes pieds au sol pour rester stable.

PREUVES A OBSERVER

Les personnes me comprennent, m'interrogent.
Le stress redescend après les premières secondes.
Les gens hochent la tête et me sourient.
J'accepte les félicitations.
Rien de grave ne se passe si je bégaye un moment.

Je veux être claire et non pas parfaite.
Le stress ne définit pas mes capacités.
La prise de parole est une compétence qui se développe avec la pratique.
Chaque prise de parole, même imparfaite, renforce ma confiance.



JE DOIS PLAIRE POUR ETRE ACCEPTÉ

CROYANCES LIMITANTES

Je dois être irréprochable pour ne pas être rejeté.
Je ne peux pas décevoir sinon on m'aimera moins.
Ma valeur dépend de ce que les autres pensent de moi.
Si je ne plais pas, je risque d'être mise à l'écart.

EXCEPTIONS

Je suis moi-même avec mes proches, ils m'aiment telle que je suis.
J'ai déjà été en désaccord avec les autres sans être rejetée.
On m'a déjà écoutée alors que je n'étais pas à mon top.
Certains m'apprécient sans que je fasse d'efforts particuliers.

RAISONS

On ne peut pas plaire à tout le monde.
Le rejet imaginé est souvent plus fort que le rejet réel.
Je ne peux pas penser à la place des autres.
Le lien se construit sur l'authenticité, pas sur la perfection.
Chercher à plaire m'éloigne parfois de moi-même.

NOUVELLES CROYANCES

Je peux déplaire et rester en sécurité.
Ma valeur reste la même, même si mon image change.
Je reste moi-même, même si je déplaïs



MES PETITS PAS

Je ne justifie pas mon choix systématiquement.

J'ose exprimer une opinion différente.

Je dis non quand je n'ai pas envie.

PREUVES A OBSERVER

La relation continue.

On n'en fait pas un sujet.

Je reste respectée et aimée.

Rien de grave ne se passe quand je déplaïs

La prise de parole est une compétence qui se développe avec la pratique.

Chaque prise de parole, même imparfaite, renforce ma confiance.

Je veux être claire et non pas parfaite.

Le stress ne définit pas mes capacités.

