

?

FICHE PRATIQUE

DÉCONSTRUIRE UNE CROYANCE LIMITANTE

En 3 étapes concrètes + outil bonus de questionnement

Objectif :

Identifier une croyance qui te freine, la questionner, et semer une nouvelle pensée plus aidante.

ÉTAPE 1 : PRENDRE CONSCIENCE DE LA CROYANCE

But : l'observer sans jugement, avec une posture d'accueil.

Pose-toi cette question :

Quelle pensée revient souvent dans une situation où je me sens bloqué(e) ou découragé(e) ?

Exemple :

"Je ne suis pas assez doué(e)"

"Je vais échouer"

"Je n'y arriverai jamais seul(e)"

Note ta plus grande croyance ici :

♀ Exercice de pleine conscience (3 min) :

► Respirer, observer... sans s'identifier

- Respire calmement et profondément 3 fois
- Ferme les yeux.
- Laisse venir la pensée limitante, sans la juger.
- Observe-la comme un nuage qui passe dans le ciel ou une voiture sur une autoroute.
- Répète mentalement : *"Ceci est une pensée, pas une vérité."*
- Note ci-dessous ce que tu as ressenti.

Note ton ressenti ici :

✳ ÉTAPE 2 : QUESTIONNER LA CROYANCE

But : utiliser la méthode socratique pour affaiblir le pouvoir de la croyance.

💡 *Et si cette pensée n'était qu'une version ?*

▣ Grille de questionnement socratique :

1. **Est-ce que cette croyance est toujours vraie ?**
2. **Qu'est-ce que cette croyance m'a permis d'éviter jusqu'ici ?**
3. **Ai-je des preuves irréfutables ?**
4. **D'où me vient cette idée ? (éducation, échec passé, regard des autres ?)**
5. **Que dirais-je à mon meilleur ami s'il pensait la même chose ?**
6. **Quelles seraient les conséquences si je cessais de croire cette pensée ?**
7. **Existe-t-il une autre version plus douce ou plus juste de cette pensée ?**

✍️ À remplir dans la fiche dédiée ou dans un carnet :

Note ta croyance.

Fais le processus ci-dessus

Choisis ta nouvelle pensée.

🌿 ÉTAPE 3 : CRÉER UNE NOUVELLE RÉALITÉ NEURONALE

But : installer doucement une pensée alternative dans le cerveau grâce à la répétition et l'émotion.

⌚ Exercice d'intégration :

- **Répète ta nouvelle pensée** tous les matins devant un miroir (avec le sourire, même si c'est inconfortable).
 - **Visualise une scène** où cette nouvelle pensée est vraie (imagine-toi en train de réussir, d'agir avec assurance, etc.) le soir au coucher et/ou le matin au réveil
 - **Ressens l'émotion** que cela déclenche (même brièvement !)
 - **Note chaque soir** un petit moment où tu as agi en cohérence avec ta nouvelle pensée.
-

🌿 ÉTAPE 4 : ANCER CETTE NOUVELLE CROYANCE

But : s'assurer que la pensée alternative sera bien intégrée

✍️ À remplir dans la fiche dédiée :

Ma nouvelle croyance :

Comment me la rappeler au quotidien :

Note ici la manière dont tu vas t'en souvenir (mantra, post-it, carnet...) :

EN BREF : LE MINI-CHEMINEMENT

Etape	Action	Résultat
Observer	Pleine conscience	Détachement de la croyance
Questionner	Méthode socratique	Affaiblissement de la pensée
Reprogrammer	Visualisation + répétition	Nouvelle pensée intégrée

✿✿ Ce travail est un acte de courage intérieur. Tu avances à ton rythme. Une pensée à la fois, tu transformes ta réalité. ✿✿

— Les tribulations de Nana

