

## ? 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 : ANCRER 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

📋 Étape	🌿 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

