



Cours n°8

CHANGEZ LES CROYANCES QUI VOUS LIMITENT

Comme j'avais attiré votre attention là-dessus lors de ma présentation du programme Vivre l'Abondance, nous voici au coeur du processus pour intégrer véritablement l'Abondance au plus profond de vous-même, afin de la manifester durablement dans votre vie. En effet, si je vous ai présenté différentes techniques pour maîtriser la loi d'attraction, pour rester en haute fréquence le plus souvent possible et pour passer vos commandes à l'univers, il est absolument nécessaire de vérifier que tout ce que vous désirez et souhaitez obtenir est compatible avec votre système de croyances, sinon vous risquez d'accumuler les déceptions et de pseudo-vérifier que « l'Abondance, c'est pas pour vous ».



LE SYSTÈME DE CROYANCES

Ce que nous vibrons, ou encore la fréquence vibratoire à laquelle nous émettons est déterminé par notre système de croyances. C'est à partir de ces dernières que nous prenons nos décisions, et que nous ressentons nos émotions, émotions qui à leur tour créent notre réalité. C'est avec notre être tout entier que nous vibrons et ce n'est pas en faisant de la pensée positive ou de la visualisation créatrice 10 minutes par jour ou encore en permutant le plus souvent possible que nous changeons profondément et durablement ce qui est à la base de notre fréquence vibratoire, c'est-à-dire notre système de croyances.

Comme le dit si bien Guy Corneau : « nous attirons, certes, toujours et sans cesse, mais nous attirons à partir de l'entière de qui nous sommes. C'est notre individualité globale qui émane et aimante. Le reflet tangible que nous rencontrons à l'extérieur de nous miroite notre état d'esprit conscient, certes, mais, détail de première importance, notre état affectif inconscient également. Ce dernier porte nos potentialités inexplorées mais aussi nos ombres, nos blessures vives et les nœuds affectifs qui ne sont pas dénoués. » Ou pour raccourcir encore le propos, voici ce qu'écrit Wayne Dyer : « Vous n'attirez pas ce que vous voulez, vous attirez ce que vous êtes. »

Je pense que vous comprenez mieux la nécessité d'aller faire du ménage dans son système de croyances. Mais d'abord, voyons ce que sont les croyances et comment elles se mettent en place.



COMMENT LES CROYANCES SE METTENT EN PLACE

Quand j'étais une petite fille, à l'école primaire, je faisais des dictées, comme vous j'imagine... Et quand on avait un 10/10, on avait un bon point. Et dès qu'on avait 10 bons points, eh bien il y avait une petite boîte dans laquelle il y avait des petits cadeaux (un bonbon, une petite gomme...), toutes des choses mignonnes qu'on aime quand est petit, et on avait le droit d'aller choisir un petit cadeau.

Cela peut paraître anodin, c'est assez banal, n'est-ce pas ? Mais décortiquons un peu ce que cela engendre dans la tête des enfants que nous étions alors. Quelle est l'hypothèse que l'enfant peut faire à propos de ce fait, de cette réalité : un 10/10 = un bon point et 10 bons points = un cadeau.

UNE CROYANCE EST UNE HYPOTHÈSE À PROPOS DE LA RÉALITÉ

Et comment j'interprète cette situation, quelle est l'hypothèse à propos de la réalité que je peux faire à ce moment-là ? «On ne peut pas juste avoir quelque chose parce qu'on est qui on est et qu'on en a envie». Si je veux recevoir un cadeau, alors je dois le mériter. Si je veux un cadeau, je dois faire quelque chose en échange, je dois faire ce que l'on me demande, et je dois le faire bien, de la façon qu'on attend que je le fasse. Ça ne vous rappelle rien ? Quelque chose comme «tout travail mérité salaire».

Ce qui est difficile quand on est enfant, et c'est pour ça que nos croyances se mettent en place dans notre tête à ce moment-là, c'est que nous avons un horizon limité. En effet, notre monde, ce sont nos parents, l'école, éventuellement les grands-parents s'ils sont très présents, les voisins. On n'a pas vraiment idée qu'il y a 6 ou 7 milliards d'être humains sur la planète et qu'il y a presque autant de façons de penser. Quand on est petit, on croit ce que papa et maman disent, on croit que ce qu'ils pensent, c'est la vérité, avec un grand V. Je ne connais pas d'enfant qui se disent : «elle va pas bien dans sa tête la maitresse, dis donc, elle est dans un système récompense-punition, elle n'a jamais entendu parler de l'amour inconditionnel, mais elle peut se le garder son système récompense-punition, moi j'en veux pas...». Donc on ne peut pas relativiser, alors ce que l'on a tendance à faire, c'est l'inverse : généraliser. Dans l'exemple ici, on se met donc à croire que chaque fois qu'on veut quelque chose, il faut faire quelque chose d'autre en échange, pas simplement être qui on est.

LES CONDITIONNEMENTS DU QUOTIDIEN

Allons même plus loin, quelle idée de sa valeur se fait la petite fille ? Sa valeur, c'est celle du nombre de bons points, de la dictée qu'elle a fait comme il faut. C'est ainsi qu'on se dit, ah, si moi je ne fais pas de cette façon-là, alors je ne mérite pas le cadeau. Tout cela conditionne l'idée de notre valeur, et donc l'idée de l'argent qu'on aura plus tard. C'est pour cela que l'argent ne change rien : le troc ou l'argent, tout dépend de la valeur que l'on s'accorde et cette valeur dépend de nos croyances. Si on est bon en dictée on a une bonne valeur, si on est mauvais en dictée, on n'a pas de valeur...



On accentue tout ça à la maison, avec les cadeaux de Noël ou d'anniversaire : parce que ce jour-là on mérite ! On ne reçoit pas simplement parce qu'on a envie, parce qu'on désire, parce que ça pourrait satisfaire un de nos 7 besoins fondamentaux, mais parce que ce jour-là, c'est permis !

COMMENT REPÉRER VOS CROYANCES LIMITANTES ?

C'est très simple : il suffit de regarder ce que vous vivez. Comment repérer que vous avez des croyances limitantes à propos de l'argent : tout simplement si vous vivez de la frustration par rapport à ça. Tout simplement si une fois de temps en temps vous vous dites, que ce soit un désir ou bien un besoin fondamental, des phrases comme : «Tiens, j'aimerais apprendre à faire de la poterie, parce que je sens que j'ai quelque chose à exprimer avec ça, mais c'est trop cher» ou «C'est la rentrée, les enfants ont grandi, il va falloir renouveler leur garde-robe, pff, ça va grever le budget...» ou encore «Tiens on s'offrirait bien un week-end en amoureux, pour se retrouver à deux, se parler de nous et voir où en sont nos liens d'amour, se prendre du temps en dehors du quotidien pour évoquer l'avenir, oh, mais ce mois-ci ce n'est pas trop raisonnable.» ou bien «Oh là là, vraiment ce projet me tient à coeur, mais ce n'est même pas la peine d'y penser...». Là, si vous êtes honnête, vous reconnaissez qu'il y a un problème avec l'Abondance.

QUELQUES CROYANCES LIMITANTES SUR L'ARGENT, LA VIE, LA RÉUSSITE

Elles sont issues des ambiances dans lesquelles on a baigné, comme l'exemple du bon point à l'école ou encore les petites phrases qui symbolisent la philosophie de la famille. Pour vous donner quelques idées sur les croyances que vous pouvez avoir, voici quelques-unes des plus répandues. Il s'agit ici de petites phrases, d'ambiance dans lesquelles on a pu baigner étant enfant, comme le système récompense-punition de l'école :

- nous on est pas riches, mais on est honnête
 - on ne peut pas tout avoir dans la vie
 - il faut gagner son pain à la sueur de son front
 - les riches sont des exploités
 - personnellement, la phrase que j'ai entendu, c'est «il ne faut pas péter plus haut que son cul»
- Et il y en a plein d'autres comme ça...

QUELQUES CROYANCES LIMITANTES SUR L'ARGENT, LA VIE, LA RÉUSSITE

Parfois, cela provient de notre histoire personnelle, d'événements marquants de notre enfance : une de mes consultantes avait vécu dans la richesse étant enfant, et puis du jour au lendemain, son père a tout perdu après avoir joué en bourse : ils ont vendu la villa au bord de la mer, les fourrures et les bijoux de la maman, du jour au lendemain plus de femme de ménage, etc. Eh bien elle me disait que sur 5 enfants, aucun d'entre eux n'était riche. En creusant, on s'est rendu compte qu'ils se disaient tous : mieux vaut ne rien avoir car on peut tout perdre, et tout perdre façon «victime», sans aucune responsabilité puisque eux étaient enfants et n'avaient rien à voir avec les boursicotages du papa.



UNE AUTRE TECHNIQUE : OBSERVEZ VOS ÉMOTIONS

Autre chose que vous pouvez faire pour repérer des croyances limitantes par rapport à l'argent et à l'Abondance, c'est de vous imaginer que vous êtes aussi riches que vous le voulez et de regarder quelles émotions montent à ce moment-là, quelles sont les pensées qui vous viennent à l'esprit alors. Quelques exemples, pour vous guider :

- Finalement, est-ce que ça serait si bien que ça ?
- Est-ce que je serais plus heureux ?
- Que diraient les voisins, la famille ?
- Est-ce que je ne risquerais pas de me faire voler ?
- Faudrait-il le dire, le montrer ? Et si ça attirait de la jalousie ?
- Vais-je garder mes amis ? Me sentirais-je obligée d'être généreux ?
- Que vais-je faire de tout cet argent ?

COMMENT CHANGER VOS CROYANCES LIMITANTES ?

Alors ces fameuses croyances, comment on fait pour les transmuter, à savoir les identifier et les changer, comment s'opère ce processus ? Vous vous souvenez, j'ai écrit plus haut qu'une croyance, c'est une hypothèse à propos de la réalité, qu'on a érigée en vérité. Pour changer toute croyance, il est donc nécessaire de :

1. Prendre conscience que c'est une croyance, que ce n'est pas la vérité, même si elle a façonné votre réalité jusqu'à présent. Il est parfois difficile de se rendre compte que notre vision du monde ne repose que sur des croyances.
2. Remettre cette croyance dans son statut d'hypothèse. Ce n'est qu'une hypothèse parmi d'autres, il y en a plein.
3. Voir dans quel contexte on a mis en place cette croyance (ambiance dans laquelle on a baigné, comportement de nos parents, petites phrases entendues, événement marquant...)
4. Comprendre que l'on ne pouvait pas faire autrement que de mettre en place cette croyance à ce moment-là. Que cela nous a permis de survivre, que c'était la meilleure chose à faire à ce moment-là : parce qu'on a besoin de l'amour et des soins de nos parents donc on adopte par mimétisme et besoin de reconnaissance les croyances de nos parents, parce que c'était un repère psychique solide dans la construction de notre psyché.
5. Décider consciemment quelle croyance porteuse on peut mettre à la place.
6. Si possible mettre en place une action forte pour valider cette nouvelle croyance, pour reconstruire une nouvelle route neurale à la place de l'ancienne.

Pour comprendre, revenons à la petite fille. Cette petite fille devenue grande est invitée à regarder dans son enfance, car c'est là que se mettent en place la grande majorité de nos croyances limitantes, car nous adoptons bien souvent le filtre à travers lequel notre entourage voit la réalité. Là, elle se rend compte qu'aux yeux de l'institutrice, ce qu'elle recevait était conditionné à ce que l'on attendait d'elle. Elle peut donc faire 2 choses : se rendre compte que ça n'était pas tout le monde qui réagissait comme ça, simplement cette institutrice-là, à ce



moment-là de sa vie, et que ce qu'elle a fait, c'est une généralisation. Et que peut-elle décider à partir de ce constat : que sa valeur à elle, c'est celle qu'elle s'accorde, que cela n'a rien à voir avec ce à quoi l'institutrice s'attendait (ne pas faire de fautes d'orthographe) d'une part. Et d'autre part, elle peut voir que le cadeau était conditionnel, que ce soit le cadeau de la dictée le cadeau de Noël, et qu'il n'avait rien à voir avec sa valeur.

SI BESOIN, FAIRE APPEL À AVEC UN THÉRAPEUTE EXPÉRIMENTÉ

Si cette méthode n'est pas suffisante, ce n'est pas votre faute. Il faut en effet bien comprendre que votre système de croyances, c'est un peu comme une pelote de laine que vous avez à démêler : tout est imbriqué. Et l'embêtant, c'est que la pelote de laine est dans votre tête, c'est donc difficile de la placer devant vous pour savoir sur quel fil tirer. C'est la raison pour laquelle on peut avoir besoin de l'aide de quelqu'un pour le faire... Et c'est tout à fait OK. Il y a des thérapeutes spécialisés dans le changement des croyances et des thérapeutes spécialisés en intelligence financière. A vous de trouver le vôtre si besoin.



