

Coaching chrétien

Qu'est-ce qui
vous bloque ?



Atelier coaching

www.coachingchretien.com

Qu'est ce qui vous bloque ?

La peur

Le doute

Croyances limitantes : définition, impact

Questionnaire 4 : « Identifier nos croyances limitantes »

Travail sur une de vos croyances limitantes

Votre propre conclusion

La peur

Dans l'atelier « Savez-vous gérer vos émotions ? », nous évoquons l'importance d'identifier nos états internes pour mieux les gérer. Le passage de 2 Timothée 1.7 nous rappelle que nous n'avons pas à céder à la peur car nous avons un esprit de courage. Alors pourquoi cédon-nous malgré tout si souvent à la peur et comment cela se manifeste t-il ?

Voyons tout d'abord la définition de « peur » dans le Larousse :

Sentiment d'angoisse éprouvé en présence ou à la pensée d'un danger, réel ou supposé, d'une menace. Appréhension, crainte devant un danger, qui pousse à fuir ou à éviter cette situation.

C'est premièrement dans nos pensées que nous pouvons traquer la peur qui se manifeste sous différentes formes : timidité, auto-disqualification, doute, défaitisme. Il va de soi que lorsque nous nous trouvons dans cet état de crainte, le calme et la confiance passent à la trappe !

Voici quelques exemples des pensées qui nous viennent à l'esprit dans ce cas :

Vis-à-vis de nous-mêmes	Vis-à-vis de Dieu
Je ne peux pas, je laisse tomber	Non, je n'ai pas la force
Je suis vraiment nul(le)	Pourquoi me demandes-tu cela ?
Les autres font ça bien mieux que moi	Je suis sûr que tu n'es pas content de moi

Notez ci-après une crainte qui vous vient souvent à l'esprit concernant vos capacités :

Notez ci-après une peur qui vous bloque parfois au sujet de votre relation avec Dieu :

Ce genre de pensées de crainte se traduisent par une inconstance chronique : nous démarrons quelque chose pour finalement renoncer en plein milieu, nous perdons courage, nous n'osons pas. La peur d'échouer nous paralyse. Nous connaissons tous cette histoire dans l'évangile dans laquelle Pierre se met à marcher sur l'eau pour rejoindre Jésus et qui, après avoir réalisé la tempête autour de lui, s'enfonce subitement dans les flots... Voici ce que Jésus lui dit : « Homme de peu de foi, pourquoi as-tu douté ? » Que répondriez-vous à Jésus, s'il vous posait cette question aujourd'hui ?

Le doute

Définition du Larousse

État de quelqu'un qui ne sait que croire, qui hésite à prendre parti.

Manque de certitude, soupçon, méfiance quant à la sincérité de quelqu'un, la véracité d'un fait, la réalisation de quelque chose.

Lorsque le doute s'infiltré dans notre cœur, nous perdons alors toute conviction pour avancer dans une direction ou une autre. La méfiance s'installe à tous propos et bloque ainsi notre vie personnelle et spirituelle.

Nous voilà ballottés de part et d'autre, oubliant de lever les yeux vers ce Dieu que nous imaginons exigeant et intransigeant, impossible à satisfaire. Nous sommes alors malheureux et coupés de tout le potentiel pourtant présent en nous.

Voici les pensées qui peuvent nous traverser l'esprit en période de doute :

Vis-à-vis de moi-même	Vis-à-vis de Dieu
Et si je n'y arrivais pas ?	Et si Dieu ne s'occupait pas de moi ?
Que vont-ils penser de moi ?	Et si Dieu était fâché avec moi ?
J'y vais ou j'y vais pas ?	Pourquoi prendrai-je ce risque ?
Ai-je vraiment les capacités ?	Qui me dit qu'Il me donnera la force ?

Cela vous rappelle t-il certaines situations vécues ? Notez ici une expérience passée dans laquelle le doute vous a gagné :

Qui de nous n'a pas parfois reculé, ne s'est-il pas laissé arrêter par le « qu'en dira t-on » ou tout simplement par l'appréhension de ne pas être capable de relever un défi ? Qui n'a pas mis en doute la fidélité de Dieu, sa Volonté de nous protéger ou de nous soutenir ? Comment vous sentez-vous dans ces moments-là ? Notez-le ici :

La peur et le doute ne sont non seulement inutiles et improductifs, mais ils entament toute notre énergie et attristent notre cœur. Il nous appartient donc de choisir tout à nouveau d'entrer dans le calme et la confiance tant nécessaires pour retrouver la force d'avancer.

Croyances limitantes : définition, impact.

Un moyen efficace de retrouver le calme et la confiance est d'identifier la croyance qui se cache derrière notre peur. En effet, souvent à notre insu, nous nous tenons un discours intérieur qui nous enferme dans notre propre logique et nous empêche de passer à l'acte. Nous restons alors bloqués dans ce que l'on appelle des croyances limitantes.

Voyons tout d'abord ce qu'est une croyance : **une croyance est une affirmation personnelle que nous pensons vraie**. Elle porte sur la perception que nous avons de nous-mêmes, des autres et du monde en général. Nous avons chacun notre propre système de croyances.

Les croyances ne sont pas de simples idées que nous pourrions stocker et qui restent des hypothèses innocentes, elles ont un impact très important sur notre vie.

Elles peuvent être conscientes ou inconscientes, peuvent remonter à notre enfance ou à des injonctions parentales.

Réfléchissez un instant à une parole qui vous a marqué lorsque vous étiez petit(e). Notez-la ici :

Quel impact a encore aujourd'hui cette parole (sur vous, vos projets, décisions?)

Les croyances sont des convictions qui ont une puissance telle qu'elles influent pour une large part sur notre comportement, sur nos capacités, sur nos réussites et donc aussi sur notre degré de confiance en nous-mêmes et en Dieu.

Elles sont le résultat de notre vécu, de ce que nous avons entendu, observé, lu, pensé, imaginé, élaboré, expérimenté pendant des années.

Qu'avez-vous lu ou entendu ces derniers temps qui a marqué votre esprit ? (télé, internet, livres) Notez-le ici et précisez si cela vous bloque ou vous booste :

Nos croyances peuvent avoir un rôle favorable, dynamisant, épanouissant : si nous sommes profondément convaincus d'avoir les atouts nécessaires pour réussir un projet cela nous donne effectivement les meilleures chances de réussir. L'expression « Une foi qui soulève des montagnes » est bien connue, surtout pour nous qui sommes croyants !

Elle souligne combien la conviction peut effectivement nous donner d'énergie et combien aussi notre foi peut se réaliser en temps "réel" !

Souvenez-vous d'une expérience réussie et décrivez la conviction qui vous a portée :

Nos croyances limitantes, elles, peuvent au contraire constituer des freins à notre action, générer des inconforts dans notre esprit, voire même saboter à notre insu certains de nos projets, nous empêchant d'atteindre nos objectifs.

Exemples de croyances limitantes :

Quand ça ne marche pas une fois c'est que ça ne marchera jamais.

Il ne faut pas viser trop haut pour ne pas être déçu.

Je ne sais pas faire je ne l'ai jamais fait.

Si ça avait dû marcher, ça aurait déjà marché.

Je n'aurai jamais les moyens de...

Je n'aurai jamais le temps pour...

Je suis toujours comme ça.

On ne change jamais.

Etre persuadé, consciemment ou non, que nous ne pouvons pas ou ne devons pas réussir, nous empêchera presque à coup sûr d'atteindre le succès. Nos croyances ont bel et bien des conséquences concrètes sur notre vie. Elles sont à la base de beaucoup de nos actions. Mais sans même être mises en action, nos croyances peuvent générer des conséquences sur nous-mêmes et notre environnement.

Rappelez-vous le principe du placebo : une substance neutre qui produit des effets curatifs bien réels par le seul fait que la personne qui l'a utilisée y croit fortement. La science de nos jours peut à présent expliquer ce phénomène au-travers d'un simple IRM... ce que la personne croit de toutes ses forces prend forme dans son cerveau !



Le placebo n'est pas un simple bien-être subjectif du patient. Il est aussi mesurable sur des paramètres objectifs, comme par exemple : l'acidité gastrique, le diamètre pupillaire ou encore la tension artérielle ! Ce que l'on croit devient réalité, même dans notre organisme. Des exemples étonnants sont cités par divers auteurs pour illustrer l'incroyable puissance des croyances.

Ainsi celui de cet homme qui, enfermé accidentellement dans un camion frigorifique était mort de froid en quelques heures... alors que le système frigorifique ne fonctionnait pas !

C'est à vous maintenant de faire le point :

Voici ci-après un questionnaire qui vous permettra d'identifier quelques-unes de vos croyances limitantes.

Sachez que cet exercice peut être un peu désagréable au départ, du fait de mettre le doigt sur des pensées négatives.

C'est un passage obligé pour s'en débarrasser une fois pour toutes :

Alors courage et allez jusqu'au bout de la démarche !

Questionnaire n° 4 – Les croyances limitantes

Éphésiens 4:17-24

« Voici donc ce que je dis et ce que j'atteste dans le Seigneur: c'est que vous ne devez plus marcher comme les païens, qui marchent selon la vanité de leurs pensées. »

Reformulez ce verset avec vos propres mots :

Prenez quelques instants pour identifier quelques-unes de vos croyances limitantes en complétant l'une ou l'autre de ses phrases (ou toutes) selon ce qu'elles vous évoquent.

1. Je ne réussis pas complètement dans

parce que

2. Si je me lance dans

j'ai peur que

3. Ce n'est pas possible pour moi de

parce que

4. Je ne suis pas capable de

parce que

5. Je n'arriverai jamais à

car

Si vous vous sentez un peu découragé après cet exercice, ne vous inquiétez pas, c'est normal ! C'est comme si vous veniez de ressassez des idées noires... la preuve que nos croyances limitantes sont plutôt nocives et destructrices. Voici ci-après un travail que vous pourrez utiliser pour désamorcer chacune d'entre-elles. Faites-le dans un endroit calme et au rythme qui vous convient le mieux.

Travail sur une de vos croyances limitantes

Choisissez une des croyances limitantes que vous venez d'identifier : notez-la ci-dessous :

Qu'avez-vous vécu de pire pour affirmer cela aujourd'hui ?

Quels sont les inconvénients de cette croyance ? Pour vous et pour autrui :

Que vous empêche t-elle de faire, de réaliser, de gagner ?

De quels atouts empêche t-elle le développement ?

Quel passage biblique pourrait vous libérer de cette croyance limitante ?

Apprenez-le par cœur et dites-le à voix haute chaque fois que nécessaire !

Soyez attentifs : notez sur une feuille blanche chaque croyance limitante que vous détecterez dans vos pensées ou dans vos paroles les prochains jours.

En face de chacune d'entre-elles, notez le passage biblique qui renouvellera votre vision des choses. Et prononcez-le chaque fois à haute voix.

Votre propre conclusion

Notez ci-après en quelques mots simples ce que vous retenir d'essentiel de ce troisième chapitre :

Dans l'atelier « Utilisez-vous vos ressources ? » nous évaluons toutes les ressources déjà présentes en nous et que nous pouvons à tout instant activer.

Conseil

Relisez de temps en temps chaque atelier déjà effectué afin de vérifier si vous en avez bien intégré le contenu.

Mettez en pratique au fur et à mesure des ateliers : vous exercer au quotidien est à la fois ludique et efficace !

Cathy JENN

Coach de vie

Formée à l'Institut de Coaching d'Alsace

06 79 05 40 08

www.coachingchretien.com