



# Bonnes résolutions Revoir ses croyances

**L**a croyance est une façon de penser qui permet d'affirmer, sans esprit critique, des vérités sans avoir à en fournir la preuve. Jean-Marc Tahir est coach et formateur. Il nous livre ses réflexions sur les croyances qui nous limitent. [www.71choix.com](http://www.71choix.com)

« Bonne ou néfaste, une croyance n'a pas besoin d'être vraie pour marcher ! »

Contrairement aux animaux, pour les humains, les croyances sont très souvent imposées, et notamment dans le registre « moins de liberté mais plus de sécurité ». Si nos croyances nous sont nécessaires, les connaître nous permet d'en prendre la mesure et de rester vigilant(e)s suite aux filtres qu'elles peuvent former face à une situation. **Les croyances vont en effet très vite délimiter notre territoire physique et psychique.**

**Exemples de croyances :** « L'autorité, c'est une force innée », « Je suis ce que je fais », « Je n'ai jamais été doué(e) pour les chiffres »... Ce qui est très remarquable, c'est qu'une croyance n'a pas besoin d'être vraie pour marcher : tout le monde connaît l'effet Placébo. Les croyances qui ne vous sont pas favorables n'ont pas non plus besoin d'être vraies pour marcher. C'est l'effet « Nocébo ».

#### **Vous avez le formidable pouvoir de revisiter vos croyances**

La bonne nouvelle est que si vous décidez de vous libérer d'une croyance limitante, c'est possible ! Mais prévoyez du temps et de l'implication, car vos croyances sont ancrées au plus profond de votre inconscient.

**Quelques idées :** **1.** Si la croyance précède l'expérience : expérimentez-la plusieurs fois, soit elle-même, soit son contraire (une démonstration par l'absurde) **2.** Trouvez des contre-exemples. **3.** Trouvez un complément d'info sur le sujet. **4.** Utilisez le symbolique, par exemple jetez une feuille de papier à la poubelle avec le texte de la croyance écrit dessus en prononçant : « cela ne m'appartient pas, cela appartient à mes parents », puis ressentez et respirez.

