

Et si on se libérait de ses fausses croyances "limitantes" ?



FERNANDO DA CUNHA BISP/REPORTERS

ON SAIT QUE,

parfois sans s'en rendre compte, nous sommes tous conditionnés par des pensées souvent erronées.

Au rayon "bonnes résolutions"
Laurence Dardenne

Je suis nul (le) en dessin. Je ne suis pas doué(e) pour le sport. Il faut... Je dois... Je devrais... jamais je n'y arriverai. Je manque de confiance en moi. Je suis sûr(e) qu'elle ne m'aime pas assez. Je suis migraineuse, c'est héréditaire. Je suis timide. Je suis trop petit(e). De toute façon, je n'ai pas le choix...

C'est fou ce que certaines croyances, souvent erronées et dont nous n'avons la plupart du temps même pas conscience, peuvent nous pourrir la vie. Ou du moins nous freiner considérablement, nous limiter dans nos actions et donc tout simplement nous empêcher d'avancer dans la vie. Mais pour arriver à s'en libérer, encore faut-il pouvoir avant tout les identifier et se les approprier. Au lieu de refouler ces pensées, il faut en effet les accepter d'abord pour pouvoir s'en libérer ensuite.

C'est ce que propose, dans un premier temps, Valentine de Jonghe, au cours d'un atelier pratique d'une journée (10 h-17 h 30) qui vise à "dissocier qui vous êtes devenu(e) et qui vous êtes réellement. A guérir de nos conditionnements, ces fausses croyances qui nous poursuivent". Tout un programme.

"Dans notre vie, une majeure partie de ce que nous pensons, disons et faisons est régie par un certain automatisme de fonctionnement", explique l'animatrice de l'atelier. "Nous sommes en "pilote automatique" sans prêter réellement attention à nos propos, nos actions, nos pensées quelles qu'elles soient. Au fil du temps, nous sommes "devenu(e)s" ces pensées, ces actions... Mais en réalité, elles ne sont pas nous!"

Imprégnés de ces croyances "limitantes", souvent fausses et nocives, nous nous interdisons d'être ce que nous sommes en réalité, c'est-à-dire bien plus que ce que l'on peut imaginer, selon Valentine de Jonghe, intimement convaincue qu'"il n'existe pas ou peu de limite à tout ce que vous souhaitez!"

Ces mêmes phrases qui reviennent

Ce qui a amené cette passionnée à mettre sur pied cet atelier, ce sont ses trente années de rencontres avec des patients qui souvent et avant même d'aborder avec elle la raison ou la cause de leurs soucis, ressassaient systématiquement les mêmes phrases, reflet de la piètre opinion qu'ils avaient d'eux-mêmes : "je suis nul en..., je suis trop ceci ou pas assez cela. Je n'ai pas confiance en moi." Autant de pensées, selon elle, "complètement erronées qui les écartaient de leur vraie personnalité, leur vraie capacité, leur réalité."

Comme s'ils prenaient un malin plaisir à se torpiller, se saboter, se dénigrer à cause de croyances fausses, qu'ils pensent, peut-être en toute bonne foi, vraies.

"Prendre le temps de conscientiser à quel point une seule pensée erronée peut changer toute une vie est pri-

MAIS SAVIEZ-VOUS QU'

il y a moyen de se guérir de nos conditionnements qui nous poursuivent ?

mordial !", clame Valentine de Jonghe. "Son impact peut avoir des conséquences inimaginables !"

Listez dix croyances qui vous dérangent

Pour cela, elle propose aux participants de lister une dizaine de pensées qui les dérangent, les titillent, les limitent dans leur vie. Ils travailleront au moins sur cinq pensées, par équipe de deux, via des jeux de rôle. Sachant que les unes découlent des autres, ils commenceront par en sélectionner une qui ne leur fait pas du bien, qui les empêche d'avancer. Ils doivent s'en imprégner, la vivre et réellement la décortiquer. Il faut, pour ce faire, prendre le temps de "rentrer" dans cette pensée en se posant des questions très subtiles et précises, poursuit-elle. Comme : "Comment te sens-tu avec cette croyance, pensée ?; quel est son impact dans ta vie ?; qu'est-ce qui change en toi "physiquement" avec cette croyance ?; comment la vis-tu réellement au quotidien ?; es-tu en paix avec cette croyance, pensée ?; jusqu'où cela peut-il te perturber ? Ou encore : as-tu une idée d'où peut venir cette pensée ?"

Et se dire : ces pensées ne sont pas moi

"Vis et ressens tout le conditionnement que peut susciter une seule pensée/croyance dans ta vie", insiste-t-elle encore auprès des participants à l'atelier. "C'est tout simplement inouï ! Dis-toi : une seule pensée/croyance peut changer ma vie !" Par exemple, un grand classique : "Je n'ai pas confiance en moi." Simplement réaliser que l'on peut se détacher de cette pensée et revenir à nous-mêmes, que l'on a la possibilité de ne pas s'identifier à cette croyance, qu'on peut la regarder telle une image qui passe. Il faut dissocier qui je suis par rapport à cette image que j'ai de moi. Se dire que, "OK, ces pensées viennent en moi", mais qu'elles ne sont pas moi ! En

d'autres mots, s'interroger : "Et si tout simplement je n'étais pas tout ce que je pense ?"

Vérifiez si ces pensées sont vraies

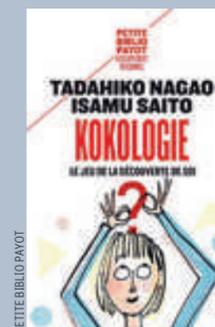
Après avoir fait ce "travail d'identification", les participants sont invités à vérifier à quel point chaque pensée limitative ou gênante est vraie, juste. Dire que l'on n'a pas confiance en soi, par exemple, est-il bien vrai ? Il doit immanquablement y avoir des moments où l'on a eu confiance en soi. Donc, intrinsèquement, on a confiance en soi.

Il s'agira ensuite d'envisager "qui et que serais-je sans cette pensée ?" Si l'on ne peut pas changer la réalité ou ce que l'on vit, poursuit la formatrice, on peut, en revanche, changer son regard, son attitude sur ou par rapport à ce que l'on vit. Et de une bonne résolution pour l'année à venir !

→ Où ? Au Centre Ressourcements, à Overijse. Combien ? 85 €, l'atelier d'une journée (10h-17h30). Infos : www.valentinedejonghe.be.

LA PÉPITE

Un peu de kokologie ?



Connaissez-vous la kokologie ? Du japonais "kokoro", signifiant "esprit, sentiment", et du grec "-logia", "étude de", la kokologie est une série de jeux de psychologie utilisés pour dévoiler les traits de caractère émotionnels et comportementaux. Mais c'est aussi un terme populaire désignant l'interprétation des sens cachés du comportement des êtres humains et leur réponse en situation. Partir à la découverte de votre vraie personnalité et de vos émotions, c'est en effet ce que propose ce petit ouvrage intitulé "Kokologie, le jeu de la découverte de soi" (*). C'est simple et amusant à la fois. Exemple : si on vous dit "œuf", qu'est-ce qui vous vient spontanément à l'esprit ? Si c'est un œuf de serpent, cela symbolise à la fois la sagesse et la richesse cachée. Un œuf de tortue ? Symbole universel de santé et de longévité. Carrément un œuf de dinosaure : ce que vous voulez le plus pour vos enfants, c'est qu'ils deviennent des individus uniques. Mais je parie que c'est l'œuf de poule qui vous est venu à l'esprit. Vous n'avez pas de rêves fous ou d'ambition particulière pour vos enfants. La sécurité et les plaisirs simples d'une vie normale suffiront... Et pourquoi pas.

L. D.

→ (*) Kokologie, le jeu de la découverte de soi, Tadahiko Nagao et Isamu Saito, Petite biblio Payot, 6,90 €.