

**Les sentiments qui font du mal, ne sont que des comportements que l'on s'inflige à soi-même.** Ce que l'on croit à leurs propos n'est au fond que le prétexte qui sert à les justifier.

Mais même dans ce cas, les comportements servent à (sur)vivre. Un peu comme si quelqu'un adoptait une posture, pour esquiver les expériences de vie difficiles et répétées, qui ne comblent pas ses attentes, et qu'il a pourtant lui-même attirées.



Par des palliatifs efficaces en apparence et à court terme, cette attitude posturale permet de faire croire à celui qui la prend, qu'il évite les endroits de souffrance et procure des bienfaits éphémères.

Alors que chacun peut concevoir que dans les grottes les plus sombres peuvent se trouver de fabuleux trésors, **bien des gens préféreront vivre contre un milieu connu qu'aller à la rencontre de l'inconnue.**

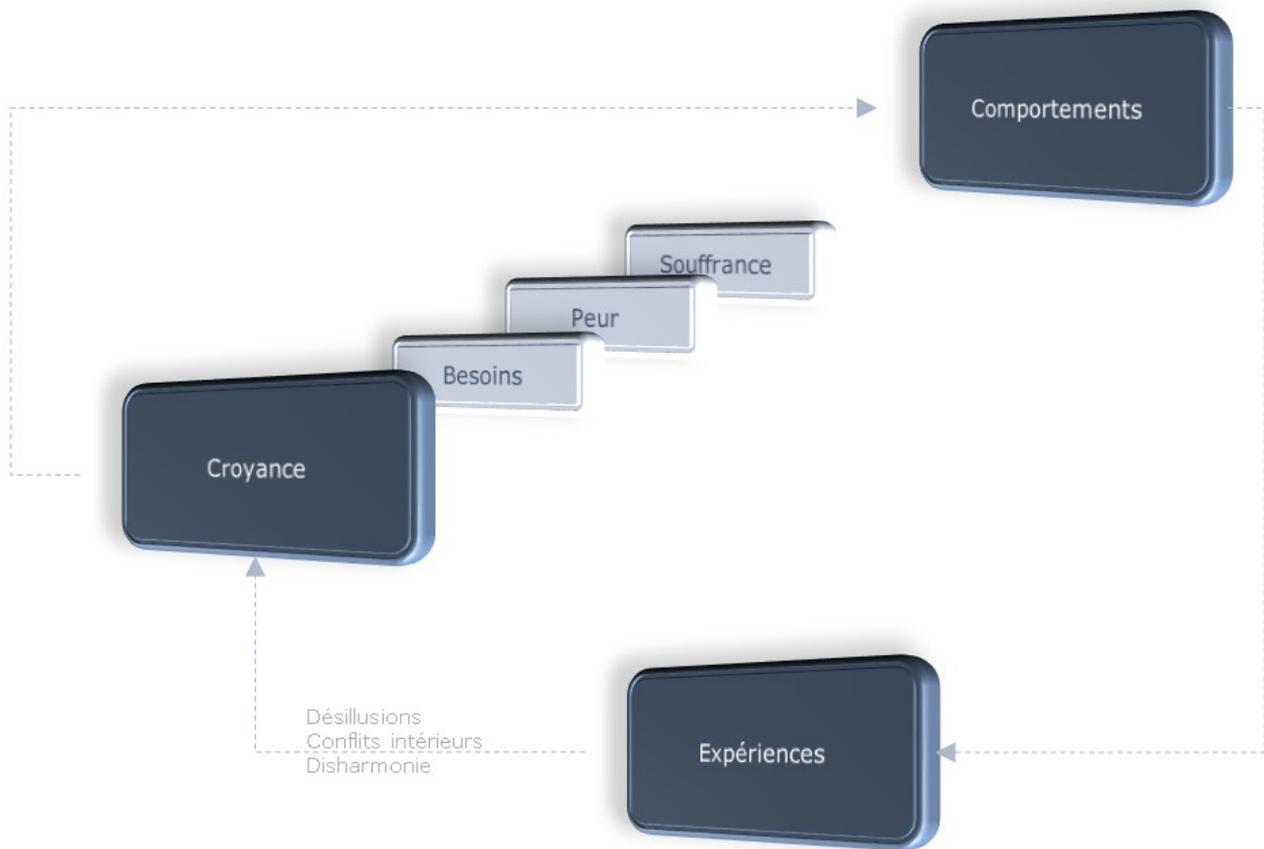
---

**La souffrance est un besoin qu'une croyance n'arrive plus à combler.** Pourtant, comme un aimant, la croyance va attirer l'expérience. Et c'est grâce aux comportements, que chacun pourra justifier ce qu'il croit à propos de lui, des autres et du monde.

Une croyance peut naître de l'interprétation d'une seule expérience de souffrance. Avec le temps et les contextes modifiés, ce que l'on croit devient une représentation limitante, un point de vue qui enferme. La croyance est alors une prison, un piège sur lequel s'est refermé celui qui la créé. Avec le courage de se percevoir d'une façon moins en moins limitée et de plus en plus connectée, il sera possible de s'en libérer.



Toutes les tentatives des peurs et des croyances pour réduire notre potentiel seront vaines, mais porteuses de souffrances qui se répéteront. Chaque désillusion doit amener à une prise de conscience. De celle qui permet de se connaître. A admettre que l'on est un potentiel illimité.



**Exemples :**

Croyance	<b>Je suis un incompris</b>	<b>Je suis une victime</b>
Besoin	Être compris	Être autonome, indépendant
Peur	Ne pas être compris	Être contrôlé, dépendant
Souffrance	Expérience passée d'incompréhension qui a provoqué une souffrance.	Expérience passée de victime qui a provoqué une souffrance
Comportements	Tout pour être incompris	Tout pour être victime

## **Exercice : comprendre le mécanisme d'une croyance**

Le but de l'exercice est, pour la personne qui le pratique, de comprendre le mécanisme d'une croyance afin de la faire exister, puis d'évoluer.

### **Etape 1. Présenter un conflit**

**Les sentiments qui nous font mal ne sont que des comportements que l'on s'inflige à soi-même. Ce que l'on croit à leurs propos n'est au fond que le prétexte qui sert à les justifier.**

Pour évoluer, faire émerger à la conscience les émotions rattachées aux comportements, est bien plus efficace que de les stigmatiser.

**Objectif** : Comprendre le mécanisme, la construction mentale.

**Précision** : Le conflit n'est pas soi, mais un moment de sa vie.

- 1.1 Faire décrire le contexte, l'environnement, les comportements.
- 1.2 Faire décrire les sentiments vécus, les émotions liées au conflit.

## Etape 2. Faire émerger les attentes, les besoins

**La souffrance est un besoin qu'une croyance n'arrive plus à satisfaire.** Pourtant, comme un aimant, **la croyance attire l'expérience.** C'est certainement pour remettre en question, pour apprendre et évoluer. **Et c'est grâce aux comportements que chacun pourra justifier ce qu'il croit à propos de lui, des autres et du monde.**

Pour évoluer, s'intéresser aux attentes est bien plus efficace que de stigmatiser les comportements externes.

**Objectif** : Faire émerger les besoins, les attentes

**Précision** : Continuer l'exercice en lien avec le contexte décrit dans l'étape 1.

- 2.1. Quels sont les besoins, les attentes non alimentées, qui se heurtent à l'intérieur. Ce qui génère le dérangement, la disharmonie à l'intérieur.
- 2.2. Quels sont les bénéfices secondaires, les intérêts de ce comportement.

### **Etape 3. Mode de survie**

Enfermé dans des croyances et des peurs limitantes, les expériences difficiles, sans bonheur ou plaisir, risquent de se répéter.

Pour (sur)vivre dans ces conditions sans plaisir ni paix, chacun va développer des stratégies, des comportements ou des attitudes intérieures qui ont pour but de compenser ou d'éviter, par des petits comforts éphémères et virtuels, l'inconfort de la souffrance.

**Les compensations mises à jour deviennent des talents inexploités dans d'autres contextes.**

*« Si quelqu'un est capable de faire ce qu'il a fait dans ce contexte difficile, ça doit être incroyable de se savoir capable d'autant plus dans un contexte facile. »*

**Objectif** : Faire émerger les capacités, les potentiels

**Précision** : Continuer l'exercice en lien avec les étapes 1 et 2.

- 3.1. Comment faire pour (sur)vivre dans l'étape 1 et avec l'étape 2 non atteinte ?  
Quels moyens de compensation ont été utilisés, quelles ont été les béquilles ?

## **Etape 4. Les apprentissages**

Enfermé dans des croyances et des peurs limitantes, les expériences difficiles sans bonheur ou plaisir risquent de se répéter.

Pour (sur)vivre dans ces conditions sans plaisir ni paix, chacun va développer des stratégies, des comportements ou des attitudes intérieures qui ont pour but de compenser ou d'éviter, par des petits confort éphémères et virtuels, l'inconfort de la souffrance.

Les compensations mises à jour deviennent des talents inexploités dans d'autres contextes.

**Objectif** : Faire émerger ce qui a été utile pour évoluer, pour s'élever

**Précision** : Il s'agit d'un enseignement que la personne retient pour elle.

4.1. Quels sont les apprentissages ?

Que dire aujourd'hui à quelqu'un qui est dans cette situation ?

Qu'est-ce qui vous fait vivre aujourd'hui ?

## **Victime : Une position utile et protectrice**

Selon ce que l'on croit sur soi-même, sur les autres et sur le monde, prendre une posture paraît utile et protecteur dans un contexte donné. Avec le temps, elle peut devenir une position limitante, qui enferme, emprisonne.

### **Etape 1.1 : Le sentiment souvent cité**

- |                         |                                  |                           |
|-------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| • Culpabilité           | • Faiblesse                      | • Impuissance             |
| • Rejet                 | • Pas à sa place                 | • Déserté                 |
| • Abandon<br>Séparation | • Sans appartenance<br>Sans lien | • Bon à rien<br>Vaut rien |

Pour un bourreau : La colère est souvent le sentiment dominant.

Pour le sauveur : La culpabilité est souvent le sentiment dominant.

### **Etape 2.1 : Les attentes souvent citées**

- |                |                        |
|----------------|------------------------|
| • Autonomie    | • Exister par soi-même |
| • Indépendance | • Maître de soi        |

### **Etape 2.2 : Les bénéfices secondaires souvent cités** (formulés en croyance)

- J'obtiens ce que je veux quand je suis dépendant ou contrôlé.
- Si je me soumets, je ne décevrai pas.
- C'est ma vie. Il y a plus malheureux que moi.

### **Etape 3.1. : Les modes de compensation, les béquilles souvent cités**

- J'ai adopté des postures, un rôle, une image. Comme à côté de moi.
- J'ai été un très bon acteur | un caméléon
- J'ai manipulé les gens.

#### **Etape 4.1. : Les apprentissages souvent cités**

- Tant que l'on pense que quelqu'un d'autre est responsable de son problème, ça va être très dur.
  - Agir au plus proche de qui l'on est utile pour se connaître.
  - Etre capable de se reconnaître dans toutes ses parties.
  - Les bonheurs qui font le plus d'effet sont les plus simples et les plus naturels.
  - Rencontrer ses parts d'ombre permet d'avoir du choix et de s'élever.
  - Nous n'avons pas de complexes, mais les complexes nous ont.
  - Maintenant je me vois aller. Je m'appartiens.
- 

Quelques autres pistes pour recadrer ses croyances limitantes :

- ✓ Lorsque vous vous observez sans jugement, avec honnêteté, que percevez-vous ? *Comme si on regardait un film qui s'intitule « Ma vie ».*
- ✓ Faire la liste de ses peurs, de ses besoins, de ses croyances. Saurez-vous faire avec votre besoin comblé ?
- ✓ Décrire et revivre des contextes où la personne se sent forte, puissante.
- ✓ Amplifier, sponsoriser l'estime de soi.
- ✓ Où est la limite à partir de laquelle vous direz Stop ! c'est fini ! ma valeur est bien plus grande.

Février 2021 | St. Licodia  
Inspiré de la vidéo : La position de victime

---