

Les croyances

Le mois passé, je vous ai proposé de vous occuper de vos besoins. De faire des demandes.

Comment cela s'est-il passé ? Que pouvez-vous dire de cette expérience ?

(Si vous voulez partager avec moi, vous pouvez toujours m'envoyer un mail à sybelle@sunrise.ch en faisant référence au Journal des Mamans ou partager avec d'autres lecteurs (trices) en écrivant à la rédaction).

Parfois s'occuper de ses besoins est chose aisée. Faire une demande est assez évident. Mais d'autres fois quelque chose bloque et nous empêche de le faire. Cela nous paraît étrange et nous ne comprenons pas ce qui se passe. Il y a une partie de nous qui se dit que cela serait simple et pourtant nous ne le faisons pas. C'est bizarre ! C'est comme si deux mouvements s'opposent à l'intérieur de soi. Souvent dans ce cas de figure, c'est une croyance qui est en jeu.

Mais qu'est-ce donc qu'une croyance ?

Une croyance se construit par la conclusion que l'on tire d'une expérience vécue ; c'est une idée, une pensée, un principe que l'on adopte comme juste à la suite de cette expérience. Les croyances nous servent à expliquer le monde. Tout ce que nous faisons et construisons correspond à des croyances et cela a des conséquences directes sur notre vie.

Une croyance prend racine en nous suite à :

ce que l'on nous a dit, ou suite à

- ce que l'on a compris sans que l'on nous parle, ou suite

- à ce que l'on a choisi spontanément, ou suite encore

- à ce que l'on a vu mille fois, ou

- à ce que l'on a vu une fois...

Nous avons tous construit en nous plusieurs croyances. Nous avons des croyances sur l'amour, la justice, le travail, la religion, la famille, notre identité, sur nos capacités, nos compétences etc...

Comme je l'ai dit plus haut, nos croyances génèrent des comportements qui génèrent des événements. Si ce que nous obtenons ne correspond pas ce que nous voulons, nous avons intérêt à nous questionner sur ce que nous croyons. Il est important de repérer les croyances qui guident nos choix pour que nous fassions les choix qui nous conviennent. Si nos croyances nous servent positivement, c'est important de les garder. Si elles nous limitent, nous pouvons les changer et si elles sont toxiques, nous pouvons même nous en libérer.

Les vêtements sont un peu comme nos croyances. On peut en avoir de différents genres. Il y en a certains que l'on porte depuis des années et à tous moments on peut en acquérir de nouveaux. Une ancienne croyance est parfois comme un ancien vêtement : il est important de se demander si elle nous sert toujours positivement, si elle nous sied encore. Comme un habit longtemps porté, qui ne me convient plus et que je peux jeter, je peux aussi me débarrasser d'une croyance et ne plus l'utiliser. Cet ancien vêtement m'a beaucoup servi et je l'ai beaucoup apprécié.

C'est pareil pour une croyance, elle m'a aussi certainement beaucoup servi et m'a permis de vivre. Mais au vue de mon évolution, tout à coup cette ancienne croyance peut me limiter... comme un manteau devenu trop petit. A ce moment-là, il est mieux pour moi que j'en change. Mais parfois se séparer d'un habit que l'on a beaucoup porté est difficile... c'est pareil avec les croyances ; ce n'est pas toujours facile de s'en séparer. On y est attaché : elles nous ont aidées dans notre vie. Elles nous ont permis de vivre, parfois même de survivre. Et c'est pour cela que cette lutte a lieu à l'intérieur de nous au moment où nous avons le désir de changer : je garde, je ne garde pas... Si je remercie une ancienne croyance avant de m'en libérer, elle partira plus facilement.

Il est important d'être conscient des croyances que nous avons faites nôtres, car tout ce qui n'est pas conscient dans notre vie nous contrôle. Et quelque chose nous contrôle quand nous n'obtenons pas ce que nous désirons pourtant si fort.

Quand je ne me sens pas bien, quand cela ne va pas comme je le désire, c'est le moment de regarder, de reconnaître, d'observer mes croyances. C'est le moment de les interroger et de décider ce qui me convient, me correspond, ce que je veux garder et ce que je veux transformer ou jeter. Parfois dans nos vies, le moment est venu d'ouvrir encore plus les yeux, de choisir, de désapprendre aussi pour apprendre différemment.

Je vous invite à faire l'inventaire de vos croyances : les stimulantes, les positives, comme les limitées ou les toxiques et je vous offre quelques croyances positives que vous pouvez faire vôtres, si le cœur vous en dit :

- je crois que j'ai toujours le choix
- je peux rire de tout
- il y a toujours une solution
- je crois que derrière tout comportement il y a une intention positive
- quoi qu'il arrive, je suis libre
- je suis convaincu(e) que je saurai tirer un apprentissage de chaque situation
- il y a toujours du positif, j'ai à le trouver
- quoi que je fasse je suis aimé(e)
- je ne suis jamais seul(e)
- il y a toujours le soleil après l'orage

A vous maintenant...

Beaucoup de plaisir dans vos découvertes de croyances positives et du courage dans celles à changer. Toujours à votre disposition.

La Vie est Sybelle
www.lavieestsybelle.ch