**LES CROYANCES LIMITANTES**

Avez-vous déjà entendu parler de l’éléphant qui ignorait sa propre force ? Cette histoire sur **les croyances limitantes**, est révélatrice. C’est parfait pour nous inspirer dans notre quête de développement personnel et vous allez vite comprendre comment cette parabole va vous aider.

Imaginez un jeune éléphant, attaché dès son plus jeune âge à un piquet par une simple cordelette. À cet âge, la corde est suffisante pour le retenir, sa force n’étant pas encore pleinement développée. Mais ce qui est vraiment intrigant, c’est ce qui se passe ensuite.

Au fil des années, l’éléphant grandit et devient un majestueux géant de plus de six tonnes. **Il possède une force colossale, capable de renverser des arbres**. Mais curieusement, il reste attaché au même petit piquet, par la même corde. Pourquoi ? Parce qu’il a intégré depuis son plus jeune âge qu’il ne peut pas s’échapper, qu’il est impuissant face à cette corde.

*Cette histoire est une puissante métaphore de nos propres croyances limitantes. Comme l’éléphant,* ***nous avons souvent en nous une force incroyable que nous ne reconnaissons pas****. Nous restons attachés à nos « piquets » par des « cordes » qui, en réalité, ne pourraient pas nous retenir si nous osions tester nos limites.*

C’est un appel à la prise de conscience. À quelles « cordes » êtes-vous attaché ? Quelles croyances limitantes vous empêchent de réaliser votre véritable potentiel ? L’histoire de l’éléphant nous rappelle que parfois, tout ce qu’il faut, c’est la volonté de tirer un peu sur la corde pour découvrir que nous avons toujours eu la force de nous libérer.

Alors, **osez défier vos limites**. Vous pourriez être surpris de découvrir l’incroyable force qui sommeille en vous.

## Mettre en lumière ces croyances limitantes

Nos croyances limitantes ou barrières mentales ou mécanismes de défense ou encore blocages psychologiques plongent dans notre subconscient, établissant un réseau complexe qui influence chaque aspect de notre vie.

Ces convictions, souvent héritées de l’enfance, peuvent impacter différents domaines de notre vie.

Par exemple, une croyance limitante peut être le résultat d’une expérience négative précoce, comme l’échec dans un domaine particulier.

Cette expérience peut engendrer une conviction profonde selon laquelle le succès dans ce domaine est inatteignable.

Les croyances limitantes peuvent également découler des normes sociales, familiales ou culturelles auxquelles nous sommes exposés.

Autre exemple, si on a été conditionné à croire qu’il est égoïste de prioriser ses propres besoins, cela peut générer une croyance limitante entravant notre capacité à prendre soin de nous-mêmes et de nous sacrifier en permanence pour les autres.

**Repérer leurs présence, la forme qu’elles prennent et le domaine qu’elles impactent permet d’être vigilant lorsqu’elles se présentent.**

De plus, en mettant la lumière sur leur origine, la manière dont elle sont apparues et surtout le pourquoi *(souvent pour vous protéger comme le nom “mécanisme de défense” l’indique) ,* vous limitez leur puissance de frappe *(ce qui agit dans l’ombre vous prend par surprise alors que lorsque la lumière est mise dessus, cela devient beaucoup moins puissant)*.

Comment repérer ces mécanismes de défense et barrières limitantes ?

La détection des **mécanismes de défense** et des **croyances limitantes**, souvent insidieuses et camouflées dans les recoins de notre subconscient, demande une attention particulière.

Alors, vous allez me dire qu’il est très facile de dire “*soyez vigilant*” mais comment peut-on faire si nous ne voyons pas toujours ces mécanismes de manière flagrante?

***Voici quelques pistes pour les identifier et les mettre en lumière :***

### Les déclencheurs émotionnels :

Comme mentionné au point précédent**,** identifiez les situations ou les personnes qui déclenchent des réactions émotionnelles intenses.

**Les croyances limitantes sont souvent activées dans ces moments**, colorant notre perception et influençant nos réponses et nos décisions. Dès qu’une émotion arrive, analysez la situation.

Cela ne signifie pas forcément que c’est problématique et il n’est pas question de juger l’émotion qui *n’est ni bien ni mal,* mais ça vaut la peine de s’arrêter un instant pour voir si c’est “justifié”.

### Les schémas répétitifs :

Si vous observez des schémas répétitifs dans vos expériences de vie, qu’il s’agisse de relations, de choix professionnels ou de défis personnels, cela peut indiquer l’influence de croyances limitantes. Ces schémas répétitifs sont des indices précieux à examiner.

Si cela revient en permanence c’est que vous devez comprendre et changer quelque chose dans votre vie, comportement, habitude…

### Les messages intérieurs :

Soyez à l’écoute des messages intérieurs que vous vous adressez à vous-même. Cette petite voix oppressante qui s’adresse à vous.

Est-elle bienveillante ou au contraire démoralisante, extrêmement critique?

Les auto-dialogues négatifs ou auto-saboteurs, les phrases humiliantes, rabaissantes à votre égard, les “mauvaises pensées “que vous nourrissez sur vous… tout ceci est souvent alimenté par des croyances limitantes.

*Remarquez les moments où vous vous dites « Je ne suis pas assez bon/compétent » ou « Je ne peux pas le faire », “C’est impossible de” “Je suis trop bête” “Je n’ai jamais réussi ça” “C’est toujours comme ça” “ Le changement c’est risqué”…* ***ce sont des indices importants à repérer et des croyances à “débusquer”*** *(encore une fois posez vous la question de l’origine, de la fréquence, de quand c’est apparu la première fois, par qui, pourquoi…).*

Ces pensées, si nous n’agissons pas sur elles, peuvent devenir le filtre à travers lequel nous percevons le monde, limitant ainsi nos horizons.

### L’exploration des peurs :

Les barrières limitantes sont souvent étroitement liées à la peur. Identifiez les domaines de votre vie où la peur est prédominante. Que redoutez-vous le plus? Qu’est ce qui vous met le plus en insécurité? Quelles sont vos plus grandes failles? Vos angoisses?

En vous questionnant sur ces peurs et en creusant très profondément, vous pouvez mettre en lumière les croyances qui les alimentent.

### Transformer les Mécanismes de Défense avec la PNL

Lorsque vous repérez ces mécanismes de défense et ces barrières mentales, rappelez-vous, comme dit précédemment, que l’objectif n’est pas de les juger, mais de les comprendre.

Une fois ces mécanismes de défense repérés, c’est comme le sport, vous devez vous entraîner chaque jour pour prendre de nouvelles habitudes et “tordre” votre esprit pour agir différemment *(à l’opposé)* de comment vous réagiriez en temps “normal”.

Cela ne se fait pas en un jour. **C’est à force de répéter encore et encore que vous arrivez à mettre en place un nouveau mode de fonctionnement** *(c’est le principe de base de la PNL: programmation neuro linguistique).*

*L’auto-observation bienveillante crée un espace pour le changement, permettant d’explorer de nouvelles perspectives et d’adopter des croyances plus alignées avec vos aspirations.*

Stratégies pour dépasser les limites mentales et les transformer

Une fois que ces barrières et croyances sont identifiées *(la conscientisation est déjà le premier pas vers la libération)*, vous pouvez mettre en place une stratégie pour diminuer leur impact sur votre vie.

### Questionner la validité :

Interrogez la validité de ces croyances. Sont-elles basées sur des faits tangibles ou des perceptions déformées ? Souvent, la simple remise en question de leur légitimité les affaiblit. Noter et structurer ses pensées *(par écrit dans un tableau par exemple)* permet de prendre le recul nécessaire à l’analyse.

### Changer de perspective :

Transformez les « je ne peux pas » en « comment puis-je ? » Le changement de perspective ouvre des portes jusqu’alors invisibles, élargissant le champ des possibles. Dès que vous prononcez ou pensez une phrase “limitante”, prenez l’habitude de vous alerter et de changer la tournure.

### Visualiser de manière positive :

Utilisez la puissance de la visualisation pour imaginer des scénarios positifs. En nourrissant votre esprit d’images de réussite, vous remplacez progressivement les limites. Il existe plusieurs techniques de visualisation comme l’hypnose, la méditation, le vision board.

### Accueillir le changement comme étant un principe de vie universel :

La résistance au changement découle souvent de la peur de l’inconnu. Accepter que le changement est une constante de la vie permet de réduire cette appréhension. Regardez la nature, elle est constamment en évolution. Prendre conscience que la vie est une transformation, que ce sont des cycles *(c’est l’état naturel de la vie)* est une première étape pour mieux appréhender ces changements et les accueillir.

### Être “flexible” :

Pour vous adapter aux nouvelles situations, être flexible et choisir de s’adapter aux changements plutôt que de les percevoir comme des menaces est une bonne manière de dépasser ses limites. Si vous prenez ces “problèmes”, ces blocages comme des défis et des indices de votre future transformation, cela passe beaucoup mieux et vous permet de surfer sur la vague plutôt que d’essayer de lutter

(résister c’est bien pire !).

### Être curieux et vouloir apprendre :

Comme dit au point précédent, prendre ces blocages comme des opportunités permet de considérer chaque expérience comme une leçon. Le changement devient une possibilité d’apprentissage, renforçant votre capacité à évoluer.

***Transformez les Limites en leviers***

Tout ce travail de développement personnelest un voyage vers la libération des croyances limitantes et le chemin vers l’épanouissement personnel et professionnel.

En plongeant au cœur de notre jardin mental, en identifiant et en éradiquant ces croyances limitantes, nous libérons un potentiel intérieur insoupçonné.

Le changement devient alors une symphonie d’opportunités, et la résistance se transforme en moteur de réinvention personnelle.

Embrassons cette aventure vers la croissance, où chaque pas nous rapproche de la meilleure version de nous-mêmes et de notre bien-être.