

EN FINIR AVEC NOS FAUSSES CROYANCES

Par Martine Forest

Chassez le naturel et il revient au galop. Ça vous dit quelque chose ?

Vous savez ces fameux comportements toxiques qui reviennent sans cesse et dont nous aimerions bien qu'ils disparaissent. Certains nous rendent la vie misérable, d'autres nous empêchent d'accéder à ce que nous désirons. La procrastination en est un bon exemple, nous n'arrêtons pas de commencer ou bien nous ne finissons plus de finir. La peur de parler en public en est un autre. Juste à l'idée de dire quelque chose devant un groupe, notre pulsation cardiaque monte en flèche, nos mains deviennent moites, notre plexus se coince et nos genoux faiblissent.



Nous tentons d'agir autrement, mais on y arrive difficilement, c'est plus fort que nous.

À travers mes années de recherches, j'ai découvert et expérimenté qu'il est possible de s'en défaire. Mais d'abord, explorons leur provenance.

D'où vient notre naturel qui court si vite?

La réponse se trouve dans nos neurones. Notre cerveau est un puissant centre de traitement de données, qui reçoit l'information de la réalité et fait des tris selon nos filtres internes.

La science a démontré que le cerveau reçoit 400 milliards de fragments d'information chaque seconde à travers nos sens. Bien qu'il reçoive toute cette information, le cerveau a la capacité de traiter

auxquelles nous sommes arrivés il y a longtemps et sur lesquelles notre cerveau se base pour agir ou réagir parce qu'il les considère comme vraies. Ils les conservent donc dans son processus de filtration pour construire notre fraction de réalité.

Si je crois que je ne suis pas assez bon, que je ne suis pas important, etc., le cerveau construira ma réalité avec ces informations. Si je crois que tout ce que je touche réussit, que la vie est belle, que je suis aimé, etc., le cerveau construira avec ces fragments d'information.

Ce que tu crois détermine ton comportement. Pour changer de comportement, nous devons modifier nos croyances.

CHANGER POUR VRAI ET POUR TOUJOURS

2000 fragments d'information par seconde, c'est-à-dire la moitié d'un millionième d'un pourcent (0,0000005%). Pour traiter les 400 milliards, il lui faudrait 821 ans pour chaque seconde.

Évidemment, notre cerveau doit impérativement filtrer l'information qu'il reçoit pour ne laisser passer que certaines informations bien sélectionnées. Le premier filtrage se fait par nos sens, par exemple, nous ne percevons pas les ultrasons, ni les ultraviolets et notre odorat est bien loin de rivaliser celui du chien. Les filtres supplémentaires sont construits au fil de nos expériences de vie, nos prédispositions à la naissance, notre lieu géographique, notre milieu familial et social, l'éducation et nos croyances personnelles.

Notre cerveau nous permet de voir qu'une fraction de la réalité.

Nos croyances personnelles sont des conclusions

Méthodes

Heureusement, il existe maintenant des méthodes pour éliminer les croyances et j'affectionne particulièrement la Méthode Lefkoe pour 4 raisons:

- Elle produit des changements fondamentaux et durables dans la vie des gens,
- L'efficacité de la méthode a été validée par des études scientifiques indépendantes,
- Le taux de réussite est de 90%,
- Sa simplicité.

Cet outil a déjà fait ses preuves depuis déjà plus de 30 ans en aidant plusieurs milliers de personnes à éliminer des comportements qui les brimaient dans leur vie.

Dans ma pratique, j'ai observé à maintes reprises le moment où une personne élimine une croyance. Tout d'abord, un élément de surprise, la croyance n'est plus vraie. Elle ne produit plus aucune sensation physique et elle est neutre. Ensuite, la personne se demande pourquoi elle y a cru pendant si longtemps. Puis spontanément, elle commence à penser à des possibilités qu'elle n'avait jamais envisagées avant.

Voici quelques témoignages :

- « Ma fille a été surprise de me voir et m'entendre faire valoir mon point de vue, j'en étais incapable avant »;
- « Quand on me confiait un projet d'envergure, je devenais stressé et je tardais à le commencer, plus maintenant »;
- « Lorsque mes compétences étaient remises en doute, je figeais. Maintenant je défends mon point avec assurance »;
- « Quand je commençais un projet, je m'arrêtais à 10% de la fin. C'était très difficile et lourd de le terminer. Plus maintenant »;
- « Quand on me faisait une demande à la maison, la colère montait, je ne pouvais pas dire non. Maintenant je suis calme et capable de dire non ».

GALOPEZ VERS LA LIBERTÉ

Ils raisonnent différemment et se surprennent à le faire. Éliminer des croyances ouvre à d'autres façons de penser et d'interpréter parce que le cerveau filtre autrement. Ça nous donne plus de choix et c'est très libérateur.

Vous aussi vous pouvez le faire. Le processus se fait en 7 étapes et prend 20 minutes par croyance. En quelques heures, nous pouvons éliminer un comportement qui vous embête. Un comportement est construit avec une série de croyances incluant des peurs.

Voici d'autres exemples de comportement: nous évitons les conflits, nous manquons de confiance en nous, nous recherchons l'approbation des autres pour agir, nous avons besoin de contrôler, nous avons de la difficulté à nous affirmer, nous attirons toujours le même genre de partenaire de vie, nous n'arrivons pas à faire plus d'argent, etc.

Visitez mon site pour découvrir les différentes étapes au www.liberationduso.ca dans l'onglet vidéo, le sous-titre information.

Nous avons tous un de ces comportements qui nous complique la vie. Vous pouvez maintenant l'éliminer, plus besoin de souffrir.

Nous pourrions maintenant transformer le vieil adage « chassez le naturel et il revient au galop », par **« changez le naturel et galopez vers la liberté! »**

Références de livres :

- *Recreate your life* de Morty Lefkoe
- *E2* de Pam Grout, édition le Dauphin Blanc



Martine Forest, MBA, n.d.

Coach, libération du Soi

mforest@liberationduso.ca | www.liberationduso.ca
