**Comment l'impossible devient-il possible ?**

*Par* ***Gabriella Brami****, Hypno thérapeute certifiée WHO (World Hypnose Organisation) et FFTB (Fédération Française des Thérapies Brèves) et Praticienne en Programmation Neuro Linguistique (PNL).*

**Pourquoi ce titre et cet article ?** Car j’ai eu la chance, de pouvoir tester la limite de mes croyances et de pouvoir faire tomber justement ces barrières, aussi grandes soient elles, pour m’offrir enfin la vie que je désirais.

**Qu’est-ce qu’une croyance et en quoi est-elle importante pour notre estime de nous-même ou notre vie en général ?**

Votre estime de soi ne se fonde pas en premier sur le mérite de ce que vous faites ou avez fait, mais sur le sentiment que vous êtes quelqu’un qui a de la **valeur** et de **l’importance.**

L’estime de soi repose sur des postulats que vous avez sur vous-même, sur des **croyances.** Elles ont été apprises dans l’enfance et proviennent de tentatives précoces pour obtenir de l’attention des parents ou du fruit de vos expériences.

Certaines croyances sont aidantes, d’autres sont limitantes voire enfermantes. Par exemple, vous pouvez entretenir sur vous-même la croyance: « Je suis nul, j’y arriverai jamais », ou bien Je m’en sortirai toujours». Ces croyances se présentent comme des convictions fortes, des vérités qui ne sont pas remises en question.

Quand ces croyances sont négatives, vous acceptez les problèmes qu’elles vous causent, faute de voir qu’elles ne sont que des hypothèses plus ou moins utiles. En effet, la croyance fonctionne comme une paire de lunettes déformantes qui modifie votre perception du monde.

**Les croyances et les valeurs sont les principes fondamentaux qui façonnent nos actions.**

Ce que vous pensez être vrai sera souvent diffèrent de ce que je pense être vrai.

Je parle de votre perception à un niveau profond, souvent inconscient. De même les valeurs sont importantes pour vous, elles vous poussent ou non à sortir du lit le matin. Les croyances et les valeurs ainsi que la place qu’elles occupent sont propres à chaque personne. Elles nous permettent aussi de nous maintenir sur une échelle socialement acceptable.

Par exemple si je cherche de l’argent mes valeurs vont m’empêcher de voler.

Elles nous aident à nous tenir et avancer mais parfois ses croyances peuvent être très limitantes pour nos vies. Ce que nous croyons « vrai » peut s’avérer « faux » quand nous arrivons à l’âge adulte (par exemple le père Noel, oups j’ai fait une gaffe !).

Pour vous illustrez mon propos je vais vous citer un exemple d’un article de Sylvie Bergeron psychothérapeute, qui a réalisé une expérience auprès de 2 groupes de personnes :

* un groupe de personnes persuadées d’avoir de la chance et un groupe de personnes persuadées d’être malchanceuses. Puis, ils ont placé un billet de banque sur le trajet de ces personnes. 100 % des personnes qui se disaient chanceuses l’ont trouvé et ramassé, tandis que 98 % des personnes qui se disaient malchanceuses sont passées à côté sans le remarquer !

Cette expérience montre que les croyances agissent donc comme des filtres qui ne nous permettent de remarquer que ce qui est en accord avec elles.

La personne qui est formatée sur cette croyance se dit: « si je ne fais pas plaisir aux autres, ils ne vont pas m’aimer».

Si vous êtes guidée par cette croyance, vous êtes une personne très **empathique**. Prompte à rendre service, vous êtes focalisée sur le fait de faire plaisir aux autres dans le souci constant de **plaire et d’être aimée.**

**Côté positif**, cette croyance vous amène à être bien intégré au sein des équipes et à mettre de l’huile dans les rouages.

**Côté négatif**, vous ne savez pas dire NON et vous interprétez les NON que vous recevez comme des preuves que l’on ne vous aime pas. Vous évitez les conflits et ne savez pas les gérer. Vous avez **du mal à exprimer vos opinions** ce qui risquerait de vous faire rejeter. Vous êtes tellement centrée sur les besoins des autres que vous ne savez plus trop quels sont vos propres besoins et envies. De ce fait, vous avez du mal à prendre des **décisions**. Vous ne revendiquez pas vraiment vos droits ce qui vous amène à ressentir frustration et sentiment d’ingratitude. Comment, avec tout ce que vous faites pour les autres, Ils ne vous renvoient pas l’ascenseur!

Pour assouplir cette croyance, vous avez tout intérêt à faire preuve d’un égoïsme de bon aloi et à penser « Moi d’abord ».

**Je vous invite à vous poser les questions suivantes :**

* Quels sont mes véritables besoins?
* Quel serait le véritable risque à exprimer mon opinion ou mon désir?
* Comment ça se passe pour les autres qui y arrivent?
* Comment puis-je prendre soin de moi et me faire plaisir ?
* Quel premier pas puis-je poser pour me respecter davantage et me faire plaisir?
* Faites-vous une liste de vos envies, et commencer à réaliser vos envies, un pas à la fois.

**Vous pouvez par exemple affirmer :**

« J’ai le droit de me faire plaisir »

« J’ai le droit de satisfaire mes besoins »

« J’ai de la valeur tel que je suis »

« J’ai le droit de dire NON »

**Comment parler de croyances sans parler du rôle des parents ?**

Cette partie ne vise pas à critiquer tous les parents en disant qu’ils font un mauvais « travail ». Je suis maman, élevant seule mon fils et je sais à quelle point les valeurs nous orientent et nous aident pour l’éducation mais voilà je pense également qu’il est important de ne pas influencer nos enfants et de faire attention au poids des mots.

J’ai souvent en consultation des adolescents qui souffrent d’un manque d’estime d’eux même, qui sont complexés ou tout simplement mal dans leur vies. Effectivement la période hormonale des adolescents n’aide pas à stabiliser émotionnellement l’adolescent, mais force est de constater que chacun de ses ados a un point commun : les croyances qu’on lui a inculquées.

Par exemple : dire à un enfant qu’il est maigre ou gros va forcément le formater sur son image. Même si l’enfant maigrit ou grossit il aura toujours l’image de lui que ses parents lui ont mise. Comme si l’enfant ne voulait pas décevoir les parents ils leur donne raison en se trouvant gros ou maigre. Le rôle des parents est donc important pour l’enfant bien évidemment mais surtout il faut faire attention au poids de mots qui peuvent être dévastateur pour nos enfants.

Nous avons beaucoup de choses au sein de notre univers qui nous aident justement à faire tomber ses croyances que nos parents, la société et tous les éléments extérieurs nous on inculquées.

J’ai eu la chance de suivre un coaching SANE pendant un an. Le SANE est un système d’alignement neuro émotionnelle qui nous sert justement à s’aligner avec ses ambitions, a « jouer » avec les lois physique de l’univers à aligner son corps avec son cerveau. Méthode créée par Mani Hesham, grand chiropracteur et enseigner par des coachs qui illustrent tout à fait cette idée que les croyances limitantes peuvent devenir limitées avec le temps. Ma coach Nadia Chabane, m’a donc montré comment avec ses lois nous pouvions tous autant que nous soyons décidées de ce que nous voulions sans avoir à subir l’influence d’une éducation ou simplement en prenant des décisions pour soi et non pas pour les autres.

**Pour illustrer ma pensée nous allons revenir sur les trois lois les plus importantes en termes de croyances limitantes :**

**La loi de l’équilibre :** Tout est juste et équilibré ? C’est une loi qui nous explique que dans la vie il y a autant de gains que de pertes. Quand nous arrivons à comprendre que la vie est juste et équilibré nous abordons nos problèmes d’une autre façon et voyons les solutions plus facilement.

La loi de l’attraction : Demandé et vous avez ? Cette loi est probablement la plus importante en termes de croyances. Elle nous explique que quand une personne à l’intime conviction que quelque chose (négatif ou positif) va lui arriver, très souvent ça lui arrive. C’est le pouvoir du cerveau et surtout de la pensée. Il est donc important d’inculquer à nos enfants une pensée positive sur la vie, pour que dans l’avenir il puisse être en accord avec ce qu’il fait et ce qu’il demande.

La loi de l’intention : Faire les choses avec une intention précise ? Dans la société dans laquelle nous vivons nous faisons souvent les choses sans leur donner de sens. Cette loi nous explique que justement tout geste et pensée que nous avons doit avoir une intention. Mettre du sens à nos actes nous aide à dessiner notre vie d’une manière précise et comme on le souhaite.

Pour moi ses trois lois sont la démonstration qu’en sortant de ses croyances nous pouvons tout à fait rêver haut, se satelliser sur ses problèmes et ne plus avoir à subir.

**Et l’hypnose dans tout ça ?** J’ai beaucoup de chance d’être praticienne en hypnose, thérapie qui pour moi est la plus efficace contre ses croyances limitantes.

Je vais vous raconter une anecdote d’un collègue à moi, elle est édifiante, illustre parfaitement cet article et elle montre à quel point le pouvoir de votre esprit inconscient est important.

« Carole, une jeune femme d’environ vingt-cinq ans, vint me trouver à mon cabinet d’hypno thérapie il y a quelques mois d’ici. Cette jeune femme brillante venait de terminer des études d’économie. Son intelligence, son dynamisme et ses connaissances la destinaient à une belle carrière dans le monde de la finance. Pourtant, quelque chose clochait. Lorsqu’elle vint me voir à mon cabinet il y a quelque temps d’ici, Daniela m’expliquait qu’elle avait dû quitter urgemment un entretien d’embauche dernièrement. En larmes et prise de crises d’angoisse, elle avait dû quitter le bureau du directeur adjoint alors qu’elle était en pleine négociation d’embauche. Mais que s’est-il passé ? En parlant avec elle, je compris très vite que Daniela venait d’un environnement social modeste. Elle possédait à son insu en effet des vieilles croyances limitantes à propos de l’argent et du statut social. J’ai très vite compris, qu’à son insu, gagner de l’argent et avoir un statut social important étaient quelque chose qui dépassait ce que son environnement familial croyait possible. Lors de son interview d’embauche, elle commença en effet à se sentir nerveuse. Elle commençait à avoir du mal à respirer. Pourtant, rien ne laissait envisager un tel scénario catastrophe. En me penchant sur son cas, je compris très vite que l’esprit inconscient de Daniela lui avait envoyé un message subliminal à travers son corps *« Hé misérable, tout ceci n’est pas pour toi. N’oublie pas ce que tes parents t’ont toujours appris. Si tu deviens comme ces gens de la haute société, l’argent te montera à la tête, et tu perdras tout sens d’humilité et de moralité. »*

La voilà, la vieille croyance limitante sur l’argent, qui sabote les plans de Daniela. Bien sûr, la jeune femme n’avait pas conscience de cela. Les messages codés que Daniela reçu ce jour-là étaient divers et variés : rougissements du visage intempestif, muscles du dos douloureux. Sensation d’étouffement. Fébrilité. Tension nerveuse. L’état dans lequel Daniela se trouvait rendit impossible la suite de l’interview. Elle en sortit dépitée. Après coup, Daniela ne comprit pas ce qu’il s’était passé. Lorsqu’elle raconta cette mésaventure, Daniela en tremblait encore. Pourtant, en y regardant de plus près, les croyances psychologiques enfouies au plus profond de Daniela firent barrage avec sa volonté consciente de vouloir être embauchée dans cette grande société de finance. »

En mettant à jour ses vieillies croyances, mon collègue, grâce à l’hypnose et en les remplaçant par des nouvelles plus positives, Daniela avait alors reçu le feu vert de son cerveau inconscient. Aujourd’hui, Daniela est heureuse, épanouie dans son travail. Elle se sent pleinement alignée entre ses désirs, ses valeurs et ses convictions.

Vous aussi prenez conscience des aujourd’hui que réussir à dépoussiérer les croyances limitantes et nuisibles est sans doute le plus important pour l’évolution personnelle.

**Et posez-vous les bonnes questions pour avoir les bonnes réponses !**