

CAHIER DE DÉSENCOMBREMENT · N° 01

*Pour celles et ceux qui ont déjà beaucoup cherché*

*— Le cahier qui désencombre —*

# La Cartographie *des* Croyances-Plafond

---

*Le questionnaire pour identifier en vingt minutes les deux ou trois croyances qui bloquent réellement ta progression — et arrêter de creuser à côté.*

— VINGT MINUTES · QUATRE ZONES · UNE CARTE —

*Édition première · Trente pages*



# La Cartographie *des* Croyances-Plafond

*Un cahier de désencombrement pour celles et ceux  
qui ne veulent pas une méthode de plus,  
mais une vraie carte de ce qui les bloque.*

FORMAT · A4 · 30 PAGES

CONÇU POUR · LECTURE INTIME, LENTE, ATTENTIVE

OUTIL PRINCIPAL · UN CRAYON. VINGT MINUTES. TOI.

PROMESSE · UNE CARTE, PAS UN PROGRAMME

— PREMIÈRE ÉDITION —

## — AVANT-PROPOS —

# Si tu lis ces pages,

*c'est probablement que tu as déjà beaucoup lu.*

**T**u as peut-être une bibliothèque qui pèse plusieurs kilos. Des formations inachevées dont tu connais l'interface mieux que ton conjoint. Un dossier de podcasts sauvegardés que tu n'écoutes plus. Et au fond, cette pensée que tu n'oses formuler à voix haute : « *Si après tout ça je n'ai toujours pas avancé, le problème, c'est peut-être moi.* »

Ce cahier ne te donnera pas une méthode supplémentaire. Il ne va pas s'ajouter à la pile. Il fait l'inverse : il essaie de t'enlever le bruit. De séparer, dans ce que tu portes depuis des années, ce qui te freine réellement de ce qui te freine en surface.

Parce qu'il y a une chose qu'on ne dit jamais dans le développement personnel : tu n'as pas *cinquante* croyances à transformer. Tu en as deux ou trois — toujours les mêmes — qui se déclinent en cinquante versions. Tant que tu ne les vois pas, tu travailles sur les déclinaisons. Tu épuises ton énergie sur les branches au lieu de regarder la racine.

Ces pages te proposent une chose simple : t'asseoir vingt minutes, répondre honnêtement à un questionnaire qui n'essaie pas d'être malin, et sortir avec une carte. Pas une transformation. Une carte. C'est moins spectaculaire que ce qu'on te vend ailleurs. C'est aussi, à mon sens, la seule chose qui marche.

— *Une lecture lente t'attend.*

— *Avant de commencer* —

# Six repères pour traverser ces pages

*i.*

## LIS AVANT DE RÉPONDRE

Les pages 1 à 14 préparent le terrain. Le questionnaire vient ensuite. Saute-les si tu veux. Mais saute-les en sachant que tu sautes.

*ii.*

## VINGT MINUTES, PAS PLUS

Le questionnaire est calibré pour vingt minutes. Au-delà, tu commences à intellectualiser au lieu de répondre. Réponds vite, à l'instinct.

*iii.*

## ÉCRIS À LA MAIN SI POSSIBLE

Imprime les pages. Le geste manuscrit ralentit le cerveau et contourne les filtres rationnels. C'est précisément ce qu'on cherche.

*iv.*

## RÉPONDS EN PREMIER CE QUI VIENT

Pas la bonne réponse. La *première*. Celle que tu effaces habituellement avant de la formuler. Cette première réponse contient l'information utile.

*v.*

## NE TRAITE QUE DEUX OU TROIS CROYANCES

Tu vas être tenté de toutes les noter. Résiste. La règle de ce cahier : deux ou trois maximum. Plus que ça, et tu retombes dans la consommation au lieu de la transformation.

*vi.*

## NE REFAIS PAS L'EXERCICE AVANT 30 JOURS

Une fois la carte établie, vis avec. Observe. Notes. Le piège serait de refaire le questionnaire la semaine prochaine pour « affiner ». L'affinement vient de la vie, pas du papier.

*Tu n'as rien de plus à apprendre dans ces pages.  
Tu as quelque chose à regarder.*

— Pour t'y retrouver —

# Sommaire

---

## — OUVERTURE —

Avant-propos · <i>Si tu lis ces pages</i>	03
Six repères pour traverser	04

---

## — PREMIÈRE PARTIE · COMPRENDRE —

Chapitre I · <i>Le plafond invisible</i>	06
Ce qu'est, vraiment, une croyance-plafond	07
Les quatre visages d'une croyance-plafond	08
Respiration · <i>Citation</i>	09

---

## — DEUXIÈME PARTIE · PRÉPARER —

Chapitre II · <i>Pourquoi vingt minutes suffisent</i>	10
La méthode des quatre zones	11
Avant de prendre ton crayon	12

---

## — TROISIÈME PARTIE · LE QUESTIONNAIRE —

Zone 1 · Argent & réussite	13
Zone 2 · Légimité & visibilité	14
Zone 3 · Relations & demande	15
Zone 4 · Action & engagement	16
Synthèse intermédiaire	17

---

## — QUATRIÈME PARTIE · LIRE TA CARTE —

Comment lire tes réponses	19
Identifier tes deux ou trois croyances	20
Tableau de cartographie personnelle	21

---

## — CINQUIÈME PARTIE · VIVRE AVEC —

Ce qu'on fait — et ne fait pas	22
La règle des trente jours d'observation	23
Workbook · <i>Mes trois croyances</i>	25
Workbook · <i>Contrat de désencombrement</i>	27
Mot de clôture & ressources	29

— PREMIÈRE PARTIE · COMPRENDRE —

i.

# Le plafond invisible

---

*Ce qui te bloque n'est pas devant toi.  
C'est au-dessus de toi, et tu ne le vois pas.*

— Définition lente —

i. — page une

# Ce qu'est, vraiment, une croyance-plafond

*Et pourquoi ce n'est pas ce qu'on t'a dit jusqu'ici.*

Une croyance-plafond n'est pas une « pensée négative ». Ce n'est pas non plus une affirmation que tu te répètes consciemment. C'est plus sournois que ça : c'est un seuil que ton système intérieur a fixé sans te demander ton avis, et au-delà duquel quelque chose en toi *refuse* que tu ailles.

Tu peux la repérer à un signe précis : à chaque fois que tu approches d'un certain niveau — de revenu, de visibilité, de relation, d'engagement — il se passe quelque chose. Tu tombes malade. Tu sabotes. Tu te dis « ce n'est pas le bon moment ». Tu trouves une raison parfaitement rationnelle de ne pas franchir le seuil. Tu n'as pas l'impression d'une croyance qui agit. Tu as l'impression d'une *circonstance*.

*Une croyance-plafond ne se présente jamais comme une croyance.  
Elle se présente toujours comme **la réalité**.*

## — TROIS CARACTÉRISTIQUES —

**Elle est silencieuse.** Elle ne se formule pas. Elle agit avant que tu aies le temps de la penser. Quand tu la verbalises enfin, tu as l'impression de découvrir une évidence — ce qui prouve qu'elle était là depuis longtemps.

**Elle est cohérente.** Toutes tes croyances-plafond racontent la même histoire de fond. Elles ont l'air différentes (l'argent, la visibilité, l'amour) mais elles partagent une structure : « Je ne suis pas autorisé-e à X sans payer un prix qui me détruirait. »

**Elle se déclenche au seuil, pas avant.** Tant que tu es loin de la limite, elle dort. Elle ne s'active que quand tu approches. C'est pour ça que beaucoup de gens passent dix ans à « se développer » sans la rencontrer : ils restent prudemment en-dessous.

## — À RETENIR —

La majorité des « blocages » dont tu as entendu parler ne sont pas des croyances-plafond. Ce sont des inconforts, des préférences, des habitudes. La vraie croyance-plafond se reconnaît à ceci : elle te ramène toujours au même endroit, quelle que soit la stratégie que tu essaies pour la contourner.

— Typologie —

i. — page deux

# Les quatre visages d'une croyance-plafond

*Tu en portes au moins deux. Probablement trois.*

Après avoir écouté beaucoup de personnes en quête, j'ai fini par reconnaître que les croyances-plafond se classent en quatre familles. Elles ne sont pas étanches. Tu vas en retrouver des bouts dans plusieurs. Mais l'une d'entre elles, presque toujours, sera *la principale*.

— **i. — Le plafond de mérite.**

« Je dois prouver avant de recevoir. » Tu travailles toujours plus avant d'oser demander un peu plus. Le repos te culpabilise. La pause t'angoisse. Quand quelque chose t'est offert sans avoir été mérité, tu le repousses doucement.

— **ii. — Le plafond d'appartenance.**

« Si je réussis vraiment, je vais perdre les miens. » Inconsciemment, tu sens que franchir certains seuils va te couper de ta famille, de tes amis, de ton milieu d'origine. Tu freines pour rester compatible avec eux.

— **iii. — Le plafond de visibilité.**

« Si l'on me voit vraiment, on verra que je suis un imposteur. » Tu sais te montrer en surface. Mais l'idée d'être pleinement vu·e — dans ta singularité, ta complexité, ta voix réelle — déclenche en toi un repli. Tu retiens ta lumière par peur d'être démasqué·e.

— **iv. — Le plafond de désir.**

« Je ne sais plus ce que je veux. » Le plus délicat, le moins reconnu. Tu as tellement consommé les désirs des autres (modèles, objectifs, vies à imiter) que ta propre boussole intérieure s'est brouillée. Tu n'oses plus formuler de désir parce que tu ne sais plus distinguer le tien du leur.

*Tu as probablement une dominante et une ou deux secondaires. C'est exactement ce que le questionnaire va t'aider à voir.*

— UNE PRÉCISION IMPORTANTE —

Ces quatre familles ne sont pas des défauts. Elles sont des protections qui ont, à un moment, eu une utilité réelle. Le plafond de mérite t'a probablement permis d'être valorisé·e enfant. Le plafond d'appartenance t'a gardé·e en lien avec ta famille. Le plafond de visibilité t'a protégé·e d'expositions qui te dépassaient. Le plafond de désir t'a évité de désirer ce qui aurait été refusé.

Le travail qu'on va faire ici n'est pas de les *combattre*. C'est de les *voir*. Une croyance vue n'a déjà plus tout à fait le même pouvoir qu'une croyance qui agit dans ton dos.





— *Pause éditoriale* —



*Tu n'as rien de plus  
à apprendre.  
Tu as tout à  
désapprendre.*



— *Garde cette phrase à côté de toi pendant le questionnaire.* —

— DEUXIÈME PARTIE · PRÉPARER —

*ii.*

## Pourquoi vingt minutes suffisent

---

*L'introspection longue n'a pas plus de vérité  
que l'introspection courte. Souvent, elle a moins.*

— *Le principe* —

ii. — *page une*

# La méthode des quatre zones

*Court, structuré, et calibré pour contourner ta tête.*

Le questionnaire qui suit fait quarante questions. Dix par zone. Cela peut sembler court par rapport aux bilans interminables auxquels tu es habitué.e. C'est volontaire. Voici pourquoi.

## — PREMIER PRINCIPE —

**Au-delà de vingt minutes, ton cerveau intellectualise.** Il commence à composer la « bonne réponse », celle qui est cohérente avec l'image que tu as de toi. Cette réponse, on n'en veut pas. On veut la réponse qui sort vite, presque malgré toi. C'est elle qui contient l'information utile.

## — DEUXIÈME PRINCIPE —

**Les croyances-plafond se révèlent par contraste, pas par profondeur.** Tu ne les trouveras pas en plongeant longuement dans *une* question. Tu les trouveras en passant rapidement sur *quarante* et en regardant ensuite où tes réponses se regroupent. C'est un travail de cartographe, pas de spéléologue.

## — TROISIÈME PRINCIPE —

**Quatre zones suffisent.** Argent & réussite, légitimité & visibilité, relations & demande, action & engagement. Ces quatre zones recouvrent l'essentiel de ce qui te bloque. Ajouter une cinquième n'apporterait rien — ce serait du bruit. Le minimalisme méthodologique est une discipline.

*Quarante questions, dix par zone, vingt minutes au total. Pas un bilan. Une carte.*

## — L'ÉCHELLE DE RÉPONSE —

Pour chaque question, tu réponds sur une échelle de 1 à 4. **1 — Pas du tout moi. 2 — Un peu moi parfois. 3 — Souvent moi. 4 — C'est exactement moi.** Pas de neutre. Ce n'est pas un sondage de satisfaction. Si tu hésites entre 2 et 3, choisis 3. Si tu hésites entre 3 et 4, choisis 4. L'hésitation, ici, est un signal.

— Préparation —

ii. — page deux

# Avant de prendre ton crayon

*Quatre conditions à réunir, pour que les vingt minutes valent vingt minutes.*

— **i. — Sois seul·e.**

Pas de conjoint dans la pièce, pas d'enfant qui passe, pas de notifications. La présence d'autrui — même bienveillante — fait que tu réponds à ce que tu crois qu'il faut répondre. On ne veut pas de cette réponse-là.

— **ii. — Pas de musique avec des paroles.**

Du silence, idéalement. Si le silence te pèse, une musique très sobre, sans voix. Les paroles colonisent ta voix intérieure et l'empêchent de se faire entendre.

— **iii. — Une boisson chaude, pas de l'alcool.**

Du thé, un café. Pas de vin « pour se détendre ». L'alcool ne libère pas la vérité — il libère la formulation. Ce qu'on veut, c'est la vérité brute, pas une formulation lyrique de quelque chose de flou.

— **iv. — Un crayon, pas un stylo.**

Le crayon te donne le droit d'effacer. Ce droit te détend. Tu réponds plus librement. Tu te corrigeras moins. Curieusement, c'est en s'autorisant à effacer qu'on efface le moins.

— UNE DERNIÈRE CHOSE —

Si une question te met mal à l'aise, c'est un bon signe. Réponds-y en premier, vite, sans réfléchir. Le malaise est l'indice que tu approches d'une zone vivante. C'est précisément là qu'on veut aller. Si tu trouves toutes les questions confortables, soit tu réponds en surface, soit le questionnaire ne t'est pas utile aujourd'hui.

*Vingt minutes. Seul·e. Crayon en main. Première réponse qui vient.  
Pas de bonne réponse — juste la tienne.*

— Tourne la page quand tu es prêt·e. —

## — i. — Argent &amp; réussite

5 MIN

Réponds vite. Ne relis pas. La première réponse qui vient est celle qui contient l'information.

01. Quand on me propose une augmentation ou une opportunité financière inattendue, mon premier réflexe est de me demander « qu'est-ce qui se cache derrière ? ».

1 (1) (2) (3) (4) 4

02. Je trouve plus confortable de gagner ma vie difficilement que facilement.

1 (1) (2) (3) (4) 4

03. Quand je vois quelqu'un de mon entourage gagner beaucoup plus que moi, je ressens un mélange d'admiration et d'inconfort que je n'arrive pas à nommer clairement.

1 (1) (2) (3) (4) 4

04. Au moment de fixer un prix, je propose toujours moins que ce que je pense au départ.

1 (1) (2) (3) (4) 4

05. Je crois, au fond, qu'il y a quelque chose de moralement plus pur dans « peu d'argent gagné honnêtement » que dans « beaucoup d'argent gagné facilement ».

1 (1) (2) (3) (4) 4

06. Quand je m'imagine gagner trois fois plus que maintenant, ma première sensation n'est pas la joie — c'est une légère angoisse ou une incrédulité.

1 (1) (2) (3) (4) 4

07. Je pense que les gens qui réussissent vraiment paient un prix caché que je ne suis pas sûr·e de vouloir payer.

1 (1) (2) (3) (4) 4

08. Je me suis déjà dit, de manière implicite, que « je préfère être quelqu'un de bien que quelqu'un qui réussit ».

1 (1) (2) (3) (4) 4

09. Recevoir de l'argent sans avoir « assez travaillé » me met dans un inconfort que recevoir un compliment ne provoque pas.

1 (1) (2) (3) (4) 4

10. Au fond de moi, je sais qu'il y a un plafond mensuel ou annuel que je n'ose pas dépasser, même si rationnellement je pourrais.

1 (1) (2) (3) (4) 4

TOTAL ZONE 1 · \_\_\_\_ / 40

## — ii. — Légitimité &amp; visibilité

5 MIN

*Cette zone est la plus piégeuse — tu vas être tenté·e de répondre ce que tu sais sur toi, pas ce que tu ressens.*

11. Quand je m'apprête à publier quelque chose qui me ressemble vraiment, je le rends plus tiède au dernier moment.

1 (1) (2) (3) (4) 4

12. Je me dis souvent, à propos de ce que je sais : « d'autres l'ont déjà mieux dit que moi ».

1 (1) (2) (3) (4) 4

13. L'idée d'être réellement vu·e dans ce que je suis profondément me met aussi mal à l'aise que d'être ignoré·e.

1 (1) (2) (3) (4) 4

14. J'ai peur que si je me montre vraiment, on découvre que je suis moins compétent·e que ce que je laisse paraître.

1 (1) (2) (3) (4) 4

15. Je me sens plus à l'aise dans le rôle de l'élève que dans celui de la personne qui transmet.

1 (1) (2) (3) (4) 4

16. Quand je réussis quelque chose de visible, je l'attribue plus à la chance ou au contexte qu'à moi.

1 (1) (2) (3) (4) 4

17. Je préfère que mon travail parle pour moi plutôt que d'avoir à parler de mon travail.

1 (1) (2) (3) (4) 4

18. Je remets souvent à plus tard le moment de me lancer publiquement, en attendant d'avoir « encore appris une chose ».

1 (1) (2) (3) (4) 4

19. L'idée que quelqu'un puisse me citer publiquement comme référence me trouble plus qu'elle ne me flatte.

1 (1) (2) (3) (4) 4

20. Je crois qu'il faut être exceptionnel·le pour avoir le droit d'occuper une place visible — et je ne me considère pas comme exceptionnel·le.

1 (1) (2) (3) (4) 4

TOTAL ZONE 2 · \_\_\_\_ / 40

— *iii.* — Relations & demande

5 MIN

*Cette zone parle de ta capacité à recevoir, à demander, à laisser quelqu'un voir ton besoin réel.*

21. Demander de l'aide me coûte plus que de me débrouiller seule, même quand ce serait plus efficace de demander.

1 (1) (2) (3) (4) 4

22. Je donne plus que je ne reçois — et au fond, j'y tiens.

1 (1) (2) (3) (4) 4

23. Quand quelqu'un me fait un cadeau ou me consacre du temps, je calcule mentalement comment lui rendre la pareille.

1 (1) (2) (3) (4) 4

24. Si je devais réussir vraiment, je sens confusément que je perdrais certaines personnes proches en chemin.

1 (1) (2) (3) (4) 4

25. J'évite de partager mes vraies réussites avec mon entourage de peur de creuser un écart.

1 (1) (2) (3) (4) 4

26. Je préfère m'effacer un peu plutôt que de risquer de mettre quelqu'un mal à l'aise par ce que je suis devenu·e.

1 (1) (2) (3) (4) 4

27. Quand je dis non à quelqu'un, je le formule en m'excusant ou en me justifiant longuement.

1 (1) (2) (3) (4) 4

28. Recevoir un compliment précis sur ma personne me trouble plus qu'un compliment sur mon travail.

1 (1) (2) (3) (4) 4

29. Je crois que pour mériter d'être aimé·e, il faut être utile.

1 (1) (2) (3) (4) 4

30. Je n'ai presque jamais demandé clairement ce dont j'avais besoin à mon partenaire, mes parents ou mon supérieur — et pourtant, j'aurais voulu.

1 (1) (2) (3) (4) 4

TOTAL ZONE 3 · \_\_\_\_ / 40

## — iv. — Action &amp; engagement

5 MIN

Dernière zone. Celle qui révèle le plus souvent le décalage entre ce que tu sais et ce que tu fais.

31. Je sais déjà, pour beaucoup de choses, ce que je devrais faire — et je ne le fais pas.

1 (1) (2) (3) (4) 4

32. Je préfère relire un livre de plus que de mettre en pratique ce que j'ai déjà compris.

1 (1) (2) (3) (4) 4

33. Quand j'avance vraiment sur un projet qui me tient à cœur, il y a presque toujours un événement extérieur qui me fait reculer pile à ce moment-là.

1 (1) (2) (3) (4) 4

34. Je commence beaucoup. Je termine peu.

1 (1) (2) (3) (4) 4

35. L'idée d'aller au bout de quelque chose me met dans un inconfort plus grand que de tout recommencer ailleurs.

1 (1) (2) (3) (4) 4

36. Je remets l'essentiel à plus tard pour traiter de l'urgent qui ne l'est pas vraiment.

1 (1) (2) (3) (4) 4

37. Je crois confusément que si je m'engage vraiment et que j'échoue, l'échec sera plus douloureux que de ne pas avoir essayé.

1 (1) (2) (3) (4) 4

38. Je me dis souvent : « je vais d'abord finir d'apprendre, ensuite je m'y mettrai vraiment ».

1 (1) (2) (3) (4) 4

39. Quand quelque chose marche pour moi, je me méfie et je freine — comme si la réussite contenait un piège.

1 (1) (2) (3) (4) 4

40. Je préfère la position de quelqu'un qui « cherche encore sa voie » à celle de quelqu'un qui « a trouvé ».

1 (1) (2) (3) (4) 4

TOTAL ZONE 4 · \_\_\_\_ / 40





— Tu viens de répondre. Pose ton crayon. —

— synthèse —

## Synthèse intermédiaire

*Avant de lire la suite, prends une minute pour rassembler tes scores.*

Tu as quatre totaux. Reporte-les ici, à la main. Ne fais aucun calcul savant. Aucune moyenne. Aucune pondération. Juste les quatre nombres tels qu'ils sont.

ZONE	INTITULÉ	SCORE	SUR
i.	Argent & réussite	_____	/ 40
ii.	Légitimité & visibilité	_____	/ 40
iii.	Relations & demande	_____	/ 40
iv.	Action & engagement	_____	/ 40

### — TROIS LECTURES SIMPLES —

Si tu as une zone qui dépasse de 8 points la deuxième, tu as ta dominante. C'est là que ta croyance-plafond principale s'enracine. Elle structurera la lecture des trois autres.

Si deux zones sont presque à égalité, en haut, tu as deux croyances-plafond imbriquées. Elles se renforcent l'une l'autre. Il faudra travailler les deux, mais en commençant par celle qui te bloque le plus dans ton quotidien actuel.

Si tes quatre zones sont entre 25 et 32, tu n'as pas une croyance-plafond — tu en as plusieurs petites qui se complètent. C'est plus diffus, mais aussi plus facile à travailler page après page. Concentre-toi quand même sur deux ou trois questions spécifiques (celles où tu as mis 4) plutôt que sur les zones globales.

*Maintenant que tu as les scores, tourne la page.*

*On va apprendre à les lire.*

— R E S P I R A T I O N —



*Ce n'est pas toi  
le problème.  
Tu cherchais simplement  
dans la mauvaise direction.*



— Cette page existe pour qu'elle te trouve. —

— Décoder —

iv. — page une

## Comment lire tes réponses

*Le score brut ne dit rien. C'est la lecture qui révèle.*

Maintenant que tu as quatre nombres, voici comment les transformer en information utile. La règle est simple : tu cherches deux ou trois croyances. Pas plus. Si tu en trouves dix, tu n'as rien trouvé. Tu as juste reproduit, en plus subtil, le piège de la consommation.

### — PREMIÈRE LECTURE · LA ZONE DOMINANTE —

Regarde ta zone la plus haute. C'est elle qui contient ta croyance-plafond *structurelle*. Pas forcément la plus douloureuse, mais la plus profonde. Celle qui colore tout le reste. Note-la.

### — DEUXIÈME LECTURE · LES QUESTIONS À 4 —

Reviens aux quarante questions et entoure toutes celles où tu as mis 4. Pas les 3. Pas les 2. Seulement les 4. Ces questions sont des signaux forts. Elles désignent les pensées les plus actives en ce moment dans ta vie. Compte-les. Si tu en as plus de huit, tu as répondu trop généreusement — refais l'exercice plus tard. Si tu en as entre trois et huit, tu as la matière.

### — TROISIÈME LECTURE · LE MOTIF RÉCURRENT —

Relis tes questions à 4. Cherche le *thème* qui revient. Pas l'objet (l'argent, la visibilité), mais la *structure* sous-jacente. Est-ce que c'est : « je dois mériter avant de recevoir » ? Est-ce que c'est : « si je suis vraiment moi, je dérangerai » ? Est-ce que c'est : « avancer c'est s'exposer, et s'exposer c'est dangereux » ? La structure compte plus que les exemples.

### — LE BON RÉFLEXE —

Si en relisant tes 4, tu te dis « bah oui, c'est évident » — c'est bon signe. Une croyance-plafond, quand on la voit enfin, paraît toujours évidente *après coup*. C'est ce qui fait qu'elle a tenu si longtemps : elle se cachait derrière son évidence.

*Ne cherche pas la croyance la plus impressionnante. Cherche la croyance la plus récurrente.*

— Méthode —

iv. — page deux

## Identifier tes deux ou trois croyances

*La règle d'or : pas plus de trois. Jamais.*

Tu vas être tenté·e d'en formuler beaucoup. C'est le réflexe de l'élève appliqué·e. Résiste. Ce n'est pas un exercice de complétude, c'est un exercice de *discernement*. Voici comment passer de tes données à deux ou trois phrases nettes.

### — ÉTAPE 1 · FORMULER EN PREMIÈRE PERSONNE —

Une croyance-plafond se formule toujours en « je ». Pas en « les gens pensent que ». Pas en « la société dit que ». En « je ». Exemples : « *Je crois que je dois souffrir pour mériter ce que je reçois.* » « *Je crois que si je réussis vraiment, je perdrai mes proches.* » « *Je crois que je n'ai pas le droit d'occuper plus de place.* » Si tu n'arrives pas à le dire en « je », ce n'est pas encore la croyance — c'est une analyse.

### — ÉTAPE 2 · TESTER L'EFFET CORPOREL —

Lis ta phrase à voix haute, lentement. Est-ce qu'il y a une réaction dans ton corps ? Une crispation, une chaleur, une envie de pleurer, une gêne, un rire bref ? **S'il y a une réaction, tu tiens quelque chose.** Si tu ne sens rien, c'est que tu es resté·e dans la tête. Reformule jusqu'à ce que ça touche.

### — ÉTAPE 3 · VÉRIFIER LA RÉCURRENCE —

Une vraie croyance-plafond se manifeste dans *plusieurs* domaines de ta vie, pas seulement un. Si ta phrase ne s'applique qu'au travail, mais pas à l'amour ni à l'amitié ni à l'argent, c'est probablement un schéma de surface. Une croyance-plafond structurelle, elle, se retrouve partout — c'est sa signature.

### — ÉTAPE 4 · CHOISIR —

Tu as peut-être noté quatre, cinq, six phrases. Maintenant, choisis-en deux ou trois. Celles qui te touchent le plus. Celles qui reviennent le plus dans ta vie quotidienne. Les autres, raye-les. Pas pour les ignorer — pour ne pas t'éparpiller. *On ne désencombre pas en ajoutant des objets à la liste.*

*Trois croyances vues clairement  
valent mieux que vingt croyances analysées superficiellement.*



iv. — page trois

— À remplir —

# Tableau de cartographie personnelle

Pour chacune des familles, note ton score, et la première phrase qui te vient.

FAMILLE	SCORE	PHRASE QUI ME VIENT (EN « JE »)
Plafond de mérite	_____	_____ _____
Plafond d'appartenance	_____	_____ _____
Plafond de visibilité	_____	_____ _____
Plafond de désir	_____	_____ _____

— SYNTHÈSE EN UNE LIGNE —

Si je devais résumer ma croyance-plafond principale en une phrase nette, ce serait :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

— Tu viens de faire ce que la plupart des gens ne font jamais. —

— *Précautions* —

v. — page une

## Ce qu'on fait — et ce qu'on ne fait pas

*Une fois la carte établie, le piège suivant arrive vite.*

Tu tiens deux ou trois phrases. Tu sais. Tu vois. C'est précisément le moment où l'industrie du développement personnel voudrait te vendre une méthode pour « *transformer ces croyances en croyances aidantes* ». Programme de huit semaines. Affirmations à répéter le matin. Visualisation à 6 h. Tableau de vision. Etc.

Ne fais rien de tout ça. Voici ce qu'on fait — et ce qu'on évite — dans les semaines qui suivent.

### — CE QU'ON FAIT —

#### — i. — *On observe sans transformer.*

Quand la croyance se déclenche dans la vraie vie, on la note, c'est tout. « *Tiens, voilà mon plafond de mérite qui s'active.* » L'observation simple est l'outil le plus sous-estimé du développement de soi. Elle suffit, dans 70 % des cas, à dissoudre 30 % du pouvoir de la croyance.

#### — ii. — *On ralentit au lieu d'accélérer.*

Quand on touche une croyance vivante, le réflexe est d'agir vite pour « faire quelque chose ». C'est exactement le contraire qu'il faut. On ralentit. On respire. On laisse la croyance se montrer en pleine lumière. Plus on l'observe longtemps, plus elle perd de son emprise.

#### — iii. — *On accepte qu'elle revienne.*

Une croyance-plafond ne se « guérit » pas en trois mois. Elle se désamorce sur des années — et même quand elle est désamorcée, elle peut revenir. La revoir n'est pas une rechute. C'est un rappel.

### — CE QU'ON NE FAIT PAS —

#### — i. — *On n'achète pas un programme cette semaine.*

Le réflexe d'acheter quelque chose pour « travailler sur sa croyance » est précisément le mécanisme qui a fait qu'elle est restée invisible si longtemps. La croyance se nourrit de ta consommation.

#### — ii. — *On ne refait pas le questionnaire avant 30 jours.*

L'envie de « préciser » la carte est un piège. La carte est suffisante. C'est la vie qui va l'affiner, pas le crayon.

#### — iii. — *On n'en parle pas tout de suite à tout le monde.*

Verbaliser trop tôt à son entourage dilue le travail. Garde-le pour toi quelques semaines. Ce silence n'est pas du secret — c'est de la maturation.

— *Discipline douce* —

v. — *page deux*

# La règle des trente jours d'observation

*Avant tout autre travail, vis trente jours avec ta carte.*

Voici le seul protocole que je te propose. Il n'est pas spectaculaire. Il marche. Il consiste en trois gestes simples, à répéter pendant trente jours, sans rien y ajouter.

— *Le protocole des trente jours* —

i.

## LE MATIN · UNE LECTURE

Relis ta phrase principale. Une fois. Sans la répéter. Sans la « travailler ». Juste la lire. Le but n'est pas de la transformer — c'est de l'avoir présente à l'esprit pour la journée qui s'ouvre.

ii.

## DANS LA JOURNÉE · UN REPÉRAGE

Quand tu sens que la croyance s'active — un moment de retrait, de saboter, de minimiser, de fuir — repère-le. Mentalement, dis-toi : « *voilà. C'est elle.* » Pas plus. Tu n'as rien à corriger sur le moment.

iii.

## LE SOIR · UNE NOTE BRÈVE

Sur un carnet, deux lignes maximum. « *Aujourd'hui, ma croyance s'est déclenchée à tel moment, dans tel contexte.* » Pas d'analyse. Pas d'interprétation. Une trace.

Au bout de trente jours, tu auras un petit carnet de soixante lignes. Relis-le d'un seul coup. C'est là, en relecture, que tu verras — très clairement — la structure de ta croyance, ses moments préférés, ses contextes de prédilection. Tu n'auras pas eu besoin d'un coach, d'une formation, ni d'un week-end de retraite. Tu auras eu besoin d'un cahier, d'un crayon, et de ta présence.

*Trente jours d'observation valent souvent plus  
qu'un an d'analyse. L'observation ne ment pas.*



— Une dernière pause —



*Tu n'as pas besoin  
de tout transformer en une semaine.  
Tu as besoin de voir clair  
sur deux ou trois choses.*



— La carte que tu viens d'établir suffit pour commencer. —





— Workbook · Page 1 sur 2 —

## Mes trois croyances identifiées

*À écrire au crayon, dans tes mots à toi.*

### — CROYANCE PRINCIPALE —

*Celle qui revient le plus, dans le plus grand nombre de domaines de ma vie. Je l'écris en « je ».*

---

---

---

### — CROYANCE SECONDAIRE —

*Celle qui se manifeste surtout dans un domaine précis, mais qui me limite réellement.*

---

---

---

### — CROYANCE DISCRÈTE —

*Celle que je n'avais jamais formulée avant aujourd'hui — et qui s'est révélée pendant le questionnaire. (Optionnelle — ne la force pas si elle ne vient pas.)*

---

---

---



— Workbook · Approfondir la principale —

## Comment elle se manifeste, concrètement

*Pour ta croyance principale uniquement. Trois manifestations suffisent.*

### — MANIFESTATION 1 · DANS LE TRAVAIL —

*Quel comportement précis, dans mon travail, est directement piloté par cette croyance ?*

---

---

---

### — MANIFESTATION 2 · DANS LES RELATIONS —

*Quel comportement précis, avec mes proches, est directement piloté par cette croyance ?*

---

---

---

### — MANIFESTATION 3 · AVEC MOI-MÊME —

*Quel dialogue intérieur récurrent — quelle phrase que je me dis souvent — est directement piloté par cette croyance ?*

---

---

---



— Engagement personnel —

## Mon contrat de désencombrement

*Pas un contrat de transformation. Un contrat de retenue.*

*Pour les trente prochains jours, je m'engage à :*

- ☐ Ne pas acheter de nouveau livre, formation, ou programme de développement personnel.
- ☐ Relire ma croyance principale chaque matin, une fois, sans la « travailler ».
- ☐ Noter, le soir, en deux lignes maximum, où elle s'est manifestée dans la journée.
- ☐ Ne pas refaire le questionnaire avant la fin des trente jours, même si l'envie me prend.
- ☐ Ne pas en parler avec un large entourage. Une personne de confiance, au plus.
- ☐ Accepter que rien ne se transforme spectaculairement — et que c'est exactement ce qu'il faut.

— DATE —

— SIGNATURE —

— Tu signes pour toi. Personne d'autre n'en saura rien. —



workbook · 4

— Pour ce qui ne rentre pas ailleurs —

# Page de notes

*Une intuition, une phrase, un souvenir, un détail à ne pas oublier.*

## — MOT DE CLÔTURE —

# Tu refermes ces pages.

*C'est exactement ce qu'on cherchait.*

Tu n'as pas besoin de relire ce cahier demain. Tu n'as pas besoin de t'inscrire à une newsletter. Tu n'as pas besoin de chercher « le tome deux ». Ce livret est pensé pour être *fini*. Et la finitude est, à ma connaissance, la chose la plus rare dans l'industrie où il s'inscrit.

Si quelque chose, dans ces pages, t'a touché·e, garde-le pour toi. Pas pour faire du secret — pour laisser mûrir. Ce qui mûrit en silence prend racine. Ce qu'on raconte trop tôt s'évapore.

Dans trente jours, tu pourras revenir. Relire ta carte. Voir comment elle a vieilli. Mais tu n'es pas obligé·e. La carte seule, sans qu'on y revienne, fait déjà beaucoup. Plus que tu ne le crois.

Une dernière chose. Si pendant ces vingt minutes tu as senti quelque chose qui ressemble à un soulagement — la sensation qu'on a quand quelqu'un nomme enfin ce qu'on portait seul·e — alors tu as compris l'esprit de ce cahier. Il ne s'agissait pas d'apprendre. Il s'agissait de *se reconnaître*. C'est la seule chose qui nous fait vraiment avancer.

— *Avec une sobriété affectueuse,  
l'autrice de ces pages.*

————— *Fin* —————



— Avant que tu refermes —

« *Ce n'est pas toi le problème.  
Tu cherchais simplement  
dans la mauvaise direction.* »



— SI CES PAGES T'ONT PARLÉ —

*Tu trouveras d'autres cahiers de la même collection,  
conçus dans le même esprit : peu de mots, beaucoup d'écoute,  
et l'engagement de ne jamais te vendre la prochaine étape  
avant que tu n'aies vraiment vécu celle-ci.*



*Cartographie des Croyances-Plafond  
Cahier de désencombrement · N° 01 · Première édition*