

CROYANCES LIMITANTES

Change tes croyances, change ta vie



Un guide pour sortir des blocages invisibles et activer ton potentiel

Tu ne t'en rends peut-être pas toujours compte, mais ce qui te freine le plus souvent... ce sont tes propres croyances.

Pas celles que tu affirmes à voix haute, mais celles qui agissent en coulisses, dans ton subconscient, et influencent tes décisions, tes émotions, et ce que tu crois mériter. On parle ici de **programmes subconscients** : des habitudes de pensée, des schémas hérités ou répétés, qui orientent tes réactions et tes choix sans même que tu t'en rendes compte.

Ces croyances limitantes fonctionnent comme des filtres invisibles que tu portes sans le savoir. Elles te font percevoir la réalité de manière déformée, comme si tu portais des lunettes teintées. Et tant que tu ne les enlèves pas, tu crois que ce que tu vois... c'est la vérité.

Pourquoi ces croyances sont si puissantes ?

Parce qu'elles sont **automatiques, profondément ancrées** et qu'elles façonnent ta perception du monde, des autres... et de toi-même.

Elles viennent de ton histoire : ton éducation, ta culture, les injonctions reçues, tes expériences passées.

Et à force d'être répétées, elles sont devenues des vérités internes.

Par exemple, si tu as entendu toute ton enfance qu'"**il faut travailler dur pour mériter sa place**", tu risques de te sentir coupable au moment de te reposer ou de réussir facilement.

Tu pourrais même saboter inconsciemment tes projets, persuadé·e que **le succès sans souffrance n'a pas de valeur**.

Exemple concret :

Anna a grandi dans une famille où l'on valorisait l'effort et le sacrifice. Son père répétait souvent : *"On n'a rien sans rien, il faut mériter chaque centime."*

À l'âge adulte, Anna se lançait dans des projets, mais finissait toujours par s'épuiser ou renoncer avant d'atteindre ses objectifs.

En prenant conscience de cette croyance héritée, elle a pu la questionner, puis la transformer. Elle s'est autorisée à réussir autrement : en suivant une formation qu'elle aimait, en organisant son temps différemment, et surtout... en s'accordant du plaisir sans culpabilité. Résultat : elle a lancé son activité, retrouvé de l'énergie et gagné en confiance.

Tu peux reprogrammer ton cerveau

La bonne nouvelle ? **Tu peux changer.**

Grâce à ce qu'on appelle la **neuroplasticité**, ton cerveau reste malléable, même à l'âge adulte.

En clair : chaque fois que tu prends conscience d'une pensée automatique, que tu la remplaces par une nouvelle, plus aidante, tu crées de **nouvelles connexions neuronales**.

Et à force de répétitions, ces nouvelles connexions deviennent tes nouveaux réflexes.

Changer de croyances ne se fait pas du jour au lendemain. C'est un processus. Mais c'est possible, étape par étape. Et surtout, ça commence **par la prise de conscience**.

La première étape, c'est de mettre le pilote automatique sur pause, et d'apprendre à identifier ces croyances.

👉 Une analyse de ta matrice d'énergie personnelle peut t'aider à repérer plus rapidement ces croyances enracinées, les schémas qui te freinent, et les clés intérieures que tu peux activer pour les transformer.

Ce que tu vas découvrir dans ce livret :

- Des exercices simples pour identifier tes croyances limitantes
- Des pistes concrètes pour les remplacer par des convictions positives
- Une méthode progressive pour sortir du mode "pilote automatique"
- Des exemples parlants pour t'aider à te reconnaître dans certaines situations
- Et surtout : des clés pour **reprendre le pouvoir sur ta vie**

Tu es prêt·e à changer de regard ?

Alors ouvre ce livret comme on ouvre une porte vers de nouvelles possibilités.

♦ Étape 0 : Check-list des croyances limitantes

Consigne :

Lis chaque phrase à voix haute et coche celles qui résonnent en toi, même si une petite voix intérieure te dit “c’est pas toujours vrai... mais parfois oui.”

Il ne s’agit pas de te juger, mais de prendre conscience. Car ce que tu peux observer, tu peux le transformer.



Croyances liées à la sécurité / peur du manque

- ☐ L’argent est une source de problèmes
- ☐ Je ne réussirai jamais sans lutter
- ☐ Il ne faut pas trop espérer pour ne pas être déçu(e)
- ☐ La vie est dure
- ☐ Je dois tout contrôler pour que ça se passe bien
- ☐ Ce n’est pas à moi que ces belles choses arrivent
- ☐ Je ne peux pas être moi-même et être aimé(e)
- ☐ J’ai peur de réussir et d’être rejeté(e)



Croyances liées à la valeur personnelle / estime de soi

- ☐ Je ne suis pas assez intelligent(e) / compétent(e) / légitime
- ☐ Je ne mérite pas mieux que ce que j’ai
- ☐ Je ne suis jamais assez bien préparé(e)
- ☐ Je suis trop vieux (vieille) / trop jeune pour changer
- ☐ Les autres savent mieux que moi
- ☐ Je ne suis pas digne de réussir
- ☐ Je ne peux pas changer, c’est comme ça

♥ Croyances liées à l’amour / à l’acceptation

- ☐ Je dois mériter l’amour et l’attention des autres
- ☐ Je dois faire plaisir pour être accepté(e)
- ☐ Je ne peux pas être moi-même et être aimé(e)
- ☐ Les émotions, ça se garde pour soi
- ☐ Je ne compte que si je suis utile aux autres



Croyances liées au perfectionnisme / peur de l’échec

- ☐ Je ne dois pas me tromper
- ☐ Si j’échoue, je suis un(e) raté(e)
- ☐ Je dois être irréprochable pour réussir
- ☐ Je dois toujours faire mieux
- ☐ Je dois tout comprendre avant de me lancer

♦ Étape 1 : Explore les racines de ton système de pensée

Consigne : nos croyances se forment très tôt à travers les expériences de vie, les règles implicites, les remarques répétées, et les exemples autour de nous. Ce tableau t'aide à **faire le tri entre ce qu'on t'a transmis et ce que tu choisis de garder aujourd'hui**.

Pour chaque secteur de vie, note :

- les **expériences** ou **situations marquantes** qui t'ont influencé·e,
- les **valeurs** ou **croyances** transmises à travers elles,
- puis observe si tu les **portes encore aujourd'hui**... ou si ta perception a changé.

Remplis autant que tu veux. Il ne s'agit pas d'être exhaustif, mais conscient·e.

 Secteur de vie	 Expériences / circonstances marquantes	 Valeurs ou croyances transmises (par les autres)	 Ce que je crois aujourd'hui / ce que je choisis de croire
Famille / communauté			
Religion / culture / traditions			
Comportement (actions, langage, récompenses, punitions)			

 Secteur de vie	 Expériences / circonstances marquantes	 Valeurs ou croyances transmises (par les autres)	 Ce que je crois aujourd'hui / ce que je choisis de croire
Apprentissage (école, formation)			
Vie sociale (amitiés, loisirs, groupes)			
Corps et santé (capacités, apparence)			
Profession / statut social			

♦ Étape 2 : Transforme ta conscience en clarté

Consigne :

Pour chaque croyance limitante que tu as cochée à l'étape précédente, complète le tableau ci-dessous pour **décoder son rôle, identifier ses effets...** et commencer à t'en libérer.

Souviens-toi : une croyance limitante n'est pas là pour te nuire. Elle a souvent été mise en place pour **te protéger** à un moment donné. Mais aujourd'hui, elle ne te sert peut-être plus.

 Croyance limitante	 Bonne intention (de cette croyance)	 Craintes conditionnelles (les peurs qu'elle provoque)	 Limites induites (comment je me limite à cause de cette croyance)
Exemple : <i>Je ne dois pas me tromper</i>	Éviter le rejet ou la critique, rester dans un cadre sécurisé	Peur de l'échec, peur d'être jugé·e, peur de décevoir	J'ose moins, j'attends trop pour me lancer, je reste dans ma zone de confort

♦ Étape 3 : :Interroger l'héritage pour choisir en conscience

Consigne :

Certaines de tes croyances ne viennent pas de toi. Elles ont été transmises par ton entourage, ta culture, ton éducation, parfois même sans que tu t'en rendes compte. Cet exercice t'aide à **reprendre la main sur ce que tu choisis de croire aujourd'hui.**

Réponds en toute honnêteté, sans jugement. Tu es ici pour te rencontrer.

- **Quelles sont les croyances transmises dans ton enfance, ton environnement familial ou scolaire ?**
(ex : “Il faut mériter l’amour”, “L’argent rend mauvais”, “Il ne faut pas se plaindre”, “Réussir, c’est risqué”...)
- **Quand tu les regardes aujourd’hui, est-ce que tu les trouves encore vraies pour toi ?**
(Qu’est-ce qui ne sonne plus juste pour toi ? Qu’as-tu envie de remettre en question ?)
- **Dans quelles situations ces croyances t’ont-elles freiné·e ou limité·e ?**
(Sois concret·e : un choix que tu n’as pas fait, une peur qui t’a paralysé·e, une relation où tu t’es retenu·e... et l’émotion associée)
- **Comment serait ta vie si tu voyais les choses autrement ?**
(Imagine-toi libéré·e, avec une autre perception de toi ou du monde – que ferais-tu ?)
- **Quelle nouvelle croyance aimerais-tu intégrer à la place ?**
(Formule-la comme une affirmation aidante, ex : “Je mérite de réussir sans m’épuiser”, “Je peux être moi-même et être aimé·e”, etc.)

◆ Étape 4 : Allège ton quotidien

Et si tu passais de "je dois" à "je choisis" ?

Objectif :

Identifier les injonctions intérieures qui te pèsent, et les transformer en choix conscients.

Consigne :

Repense à toutes ces phrases que tu te répètes souvent :

👉 "Je dois faire du sport."

👉 "Il faut que je réponde à ce message."

👉 "Je dois être plus productif(ve)."

Et si tu les transformais ?

👉 "Je choisis de prendre soin de mon corps."

👉 "J'ai envie de rester connectée à mes proches."

👉 "Je choisis d'avancer à mon rythme."

Note quelques-unes de tes phrases types, transforme-les, puis **observe ce que ça change dans ton ressenti**. Plus de légèreté ? Moins de pression ? Une envie différente ?

 Je dois / Il faut que je...	 Je choisis de / J'ai le plaisir de...

👉 Que ressens-tu après avoir transformé ces phrases ?

- Est-ce plus léger ou plus lourd ?
- Est-ce que ton énergie change ?
- Que pourrais-tu mettre en place pour ancrer cette nouvelle manière de penser ?

◆ Étape 5 : Ouvrir le champ des possibles

Passer de “Je ne peux pas...” à “Comment je pourrais... ?”

Objectif :

Identifier les croyances qui te ferment des portes... et réapprendre à les entrouvrir.

Consigne :

Chaque fois que tu dis “*Je ne peux pas*”, ton cerveau prend cette phrase comme un mur.

Mais si tu remplaces cette fermeture par une question ouverte, comme “*Comment je pourrais... ?*”, tu changes de posture.

Tu invites ton cerveau à chercher des solutions au lieu de se bloquer.

👉 Repense aux domaines de ta vie où tu t’interdis d’être pleinement toi, ou de ressentir de la joie.

👉 Note tes “*Je ne peux pas*”, transforme-les en “*Comment je pourrais... ?*”...

Puis pose cette question magique :

🌟 “Et quoi d’autre est possible ?”

 Je ne peux pas...	 Comment je pourrais... ?

👉 **Réflexion :**

- Est-ce que tu ressens une différence dans ton énergie ou ton ouverture intérieure ?
- Est-ce que certaines idées nouvelles apparaissent ?
- Et si ce que tu croyais fermé... était simplement un angle mort ?

◆ Étape 6 : Change de scénario intérieur

✧ 6.1 — Transforme tes “Et si...” négatifs en moteurs positifs

Objectif :

Reprendre la maîtrise de ton dialogue intérieur pour t’ouvrir à de nouvelles opportunités.

Consigne :

Combien de fois par jour ton mental te souffle des scénarios-catastrophes ?

👉 “Et si je me plante ?”

👉 “Et si je perds tout ?”

👉 “Et si on me rejette ?”

Ces pensées parasites bloquent ton élan, t’enferment dans la peur, et t’éloignent de la joie.

Ton **inconscient**, lui, ne fait que suivre ton attention. Si tu lui dis “*et si tout allait mal ?*”, il cherchera des preuves de cela.

Mais si tu changes de question, tu changes de direction intérieure.

👉 Commence à te poser des questions ouvertes, inspirantes :

🌟 “Et si quelque chose d’incroyable était sur le point d’arriver ?”

🌟 “Et si j’étais plus prêt·e que je ne le crois ?”

🌟 “Et si c’était le début d’une vraie transformation ?”

✧ 6.2 — 🗨️ Transforme tes “Et si...” limitants :

😞 Et si... (négatif)	🌟 Et si... (positif)
Et si je suis licencié ?	Et si c’était l’occasion de faire enfin ce que j’aime ?
Et si je n’ai plus d’argent ?	Et si l’abondance entraînait par une porte inattendue ?
Et si je me trompe ?	Et si j’apprenais quelque chose de précieux ?
Et si je suis jugé·e ?	Et si j’étais aimé·e pour ma sincérité ?
Et si je n’y arrive pas ?	Et si j’étais capable au-delà de ce que je crois ?

👉 Ce que tu peux observer :

- Est-ce que ton ressenti change quand tu reformules tes peurs ?
- Est-ce que tu sens plus d’espace, plus de curiosité, plus de mouvement ?
- Quels “Et si positifs” pourrais-tu répéter chaque jour pour ouvrir ton esprit aux possibles ?

🌟 *Un simple changement de formulation peut libérer des idées, des ressentis, et même des opportunités qui étaient jusque-là bloquées par des croyances invisibles.*

◆ Étape 7 : Débusque l'invisible

Révèle les croyances qui se cachent derrière tes mots, tes réactions et tes répétitions

Objectif :

Mettre en lumière les croyances limitantes plus subtiles, souvent inconscientes, qui s'expriment à travers ton langage, tes émotions et les situations répétitives de ta vie.

◇ 7.1 — 💬 Les phrases que tu dis à ton sujet

Consigne :

Commence par observer les phrases que tu dis régulièrement à ton sujet. Elles commencent souvent par "**je suis**", et elles reflètent ton identité perçue. Certaines sont aidantes, d'autres te limitent.

👉 Fais la liste des phrases que tu dis souvent :

- *Je suis trop...*
- *Je ne suis pas fait·e pour...*
- *Je suis nul·le en...*
- *Je suis quelqu'un qui...*

Quelles sont celles qui t'élèvent ?

Quelles sont celles qui t'enferment ?

Formule ensuite une ou deux **alternatives positives** pour remplacer les phrases limitantes.

◇ 7.2 — ⚡ Les réactions disproportionnées

Consigne :

Observe les moments où tu as **réagi "trop fort"** : colère soudaine, tristesse démesurée, blocage intérieur... Ces réactions peuvent être des **signaux** que quelque chose de plus profond est activé.

- Quelle situation a déclenché cette réaction ?
- Qu'as-tu ressenti, dit ou fait ?

- Cette intensité est-elle liée uniquement à l'événement... ou à une vieille blessure ou croyance activée ?
- Quel **besoin ou peur cachée** se cache derrière ta réponse ?

✨ *Parfois, ton corps ou tes émotions parlent à la place de ta conscience. Écoute ce qu'elles cherchent à te montrer.*

✧ 7.3 — Les schémas qui se répètent

Consigne :

Note les situations qui semblent **revenir encore et encore** dans ta vie. Même décor, même sentiment, même fin... C'est peut-être un **programme intérieur** qui rejoue un scénario inconscient.

- Quelles situations ou types de relations se répètent dans ta vie ?
 - Quelle émotion ou croyance est activée à chaque fois ?
 - Que te montrent ces répétitions sur **ce que tu crois être vrai** à ton sujet, ou sur le monde ?
 - Quelle croyance as-tu besoin de **laisser derrière toi** pour casser ce schéma ?
-

Réflexion finale :

Ces trois angles d'observation te permettent de **remonter à la source** de certains blocages profonds. Tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses aujourd'hui. Il suffit d'**ouvrir l'enquête**.

✨ *Ce que tu mets en lumière, cesse de te diriger dans l'ombre.*

Avant de passer à l'étape suivante, prends un moment pour écrire librement ce que tu as observé ou ressenti en explorant ces croyances cachées, ces réactions disproportionnées ou ces schémas qui se répètent.

Cette mise en mots t'aidera à faire de la place pour une nouvelle version de toi.

◆ Page d'écriture – Débusquer l'invisible

 Notes personnelles – ce que j'observe, ce que je comprends, ce que je choisis de laisser partir :

◆ Étape 8 — Reprogrammer ta vision du monde

Nos pensées profondes façonnent nos expériences. Si tu veux changer ta vie, il est essentiel de **redéfinir consciemment** ce que tu crois être vrai à propos de toi-même, des autres et du monde.

✧ 8.1 — Vaincre les peurs : les nommer pour les désamorcer

On ne peut pas vaincre ce qu'on refuse de regarder en face. Beaucoup de blocages viennent de peurs floues, mal identifiées. Clarifions-les pour mieux reprendre les rênes.

 **Objectif** : Nommer, anticiper et désamorcer les peurs qui t'empêchent d'agir. Comprendre **ce que tu fuis vraiment** et **les bénéfices inconscients** que tu tires du statu quo.

Exercice 1 — Et si je... ?

Complète cette phrase : **Si je...**, que se passerait-il ? Et ensuite ? Continue jusqu'à ce que la peur ait perdu de sa puissance.

Exercice 2 — Tableau de scénarios

 Scénario redouté	 Comment le prévenir ?	 Comment le réparer ? (ou me recentrer)

 Scénario redouté	 Comment le prévenir ?	 Comment le réparer ? (ou me recentrer)

Prends le temps de détailler tes réponses. Nommer précisément les choses **donne du pouvoir sur elles**.

Exercice 3 — Briser le cycle de la peur

Pour vaincre ce qui te bloque, sois honnête avec toi-même. Voici des déclencheurs fréquents. Coche ceux qui résonnent avec toi, puis réponds aux questions avec sincérité.

◆ Tu ne veux pas changer. Pourquoi ?

◆ Tu ne sais pas ce que tu veux.
→ *Que ferais-tu si tu n'avais aucune limite ?*

◆ Ton rêve te semble trop grand.
→ *Que voudrais-tu atteindre à tout prix ?*

◆ Tu es attaché·e à tes problèmes.
→ *Qui serais-tu sans eux ? De quoi parlerais-tu ? As-tu peur de ne plus recevoir d'attention ? Est-ce qu'ils te définissent ?*

◆ Tu tires un bénéfice à ne pas changer.
→ *Lequel ? Qu'est-ce qui te retient vraiment ?*

✨ La liberté commence par une vérité assumée.

✧ 8.2 — Redéfinir les grandes notions : ta vision, tes mots, ta vie

Nos représentations inconscientes agissent comme des filtres.

Si tu veux transformer ta réalité, commence par transformer **les mots** qui la définissent.

🎯 **Objectif** : Explorer ce que certaines notions clés signifient pour toi, aujourd'hui... et reprogrammer leur sens pour qu'il soit aligné avec **ta vérité intérieure**.

🔄 **Pour chaque énoncé ci-dessous:**

- ▶ Note ce que cela représente aujourd'hui (hérité, automatique, inconscient)
- ▶ Reformule ce que cela **devrait être** selon toi dans un monde plus aligné à tes valeurs (selon tes aspirations)
- ▶ Rédige ta **définition personnelle** (libre, consciente, choisie)

 Énoncé	 Ce que cela représente aujourd'hui	 Ce que cela devrait être	 Ma définition personnelle
Rencontrer des obstacles, c'est			
Les autres sont...			
L'argent, c'est...			

 Énoncé	 Ce que cela représente aujourd'hui	 Ce que cela devrait être	 Ma définition personnelle
Le travail, c'est...			
Une carrière, c'est...			
La réussite, c'est...			
Une mission, c'est...			
Les émotions sont...			
Être parent, c'est...			
Être un enfant, c'est...			
La vie de couple, c'est...			
Être un homme, c'est...			
Être une femme, c'est...			
Être célibataire, c'est...			

◆ Étape 9 — Réécrire ton histoire intérieure

Tu n'as pas à tout déconstruire.
Tu peux simplement **choisir consciemment** ce que tu veux croire.

Les croyances dirigent tes choix, ton regard, tes sensations, ton énergie.
Celles que tu acceptes sans les remettre en question deviennent ta prison.
Celles que tu choisis en conscience deviennent ton tremplin.

✧ 9.1 — Les 5 croyances que tu choisis de garder

 **Exercice** : Liste ici les **5 croyances positives et puissantes** que tu choisis de nourrir à partir d'aujourd'hui.

Pour chacune, pose-toi les questions suivantes :

1. Quelle histoire je me raconte ?

Quels mots ou quelles phrases j'utilise pour en parler aux autres ?

2. D'où provient cette croyance ?

De qui ou de quoi l'ai-je héritée ?

3. Est-ce vrai ?

Comment le sais-tu ? Peux-tu en être certain·e ?

4. Comment je me sens quand je pense à cette croyance ?

Est-ce que cela m'élève ou me freine ?

5. Qui serais-je sans cette croyance ?

6. Que veux-tu croire à la place ?

Même si c'est nouveau. Même si ça paraît audacieux.

✧ 9.2 — Et maintenant, que veux-tu vraiment ?

Laisse tomber les filtres. **Tu n'as pas à être raisonnable.**

Tu n'as pas à plaire. Tu n'as pas à attendre.

Tu peux rêver à voix haute.

- 🗣️ *Si je pouvais avoir n'importe quoi, ce serait...*
- 💡 *Si je pouvais faire ce que je veux, ce serait...*
- ✨ *De quelle façon puis-je être le changement que je veux voir dans le monde ?
(Quelle contribution je peux incarner au quotidien ?)*

✧ 9.3 — Ce que je reconnais chez moi

Reconnecte-toi à ta lumière. Ce n'est pas de l'ego, c'est **de la clarté**.

Plus tu assumes ce qui te rend unique, plus tu attires ce qui est juste pour toi.

Complète les affirmations suivantes:

- 🌟 *Mes meilleures qualités sont...*
- 🌿 *Je suis moi-même lorsque...*
- 🔄 *Je me sens aligné·e quand...*
- ⚡ *Ce qui est facile pour moi mais difficile pour les autres, c'est...*

✧ 9.4 — Ce que je choisis d'abandonner aujourd'hui

Chaque transformation demande un sacrifice :
celui de ne plus rester la personne que tu étais par habitude ou loyauté.

- Quelles croyances ou habitudes t'engages-tu à **questionner, alléger ou abandonner** dès aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que tu **ne veux plus porter pour les autres** ?
- Quelle **histoire tu arrêtes de te raconter** à partir de maintenant ?

✍️ *Je choisis de me libérer de...*

✍️ *Je n'ai plus besoin de...*

✍️ *Je suis prêt·e à accueillir...*

◆ Clôture — *Tu viens de réécrire le début de ton histoire*

Tu n'as pas tout changé.

Tu as changé *de point de départ*.

Ce livret n'était pas un test.

Ce n'était pas un devoir à rendre, ni un objectif à atteindre.

C'était une **rencontre avec toi-même**, avec tes mémoires, tes conditionnements... et surtout, avec ta liberté de choisir.

◆ Ce que tu peux garder

- ✓ Les prises de conscience
- ✓ Les phrases qui t'ont fait vibrer
- ✓ Les doutes qui t'ont fait réfléchir
- ✓ Les questions que tu veux continuer à te poser

*Tu peux relire ce livret chaque fois que tu sens que tu t'éloignes. Tu y trouveras des rappels, et des réponses. Et surtout, **ta propre vérité**, un peu plus claire à chaque passage.*

🌱 Bonne continuation sur ton chemin.

◆ Pour aller plus loin

Comprendre tes mécanismes pour mieux les dépasser.

Avec la Matrice d'énergies personnelle, transforme tes prises de conscience en actions concrètes.



Mes notes personnelles