

Comment sortir de nos conditionnements, ces **fausses croyances** qui nous poursuivent ?

Je n'y arriverai jamais, je n'ai pas confiance en moi, on ne m'apprécie pas à ma juste valeur,... **Ces pensées toute faites, ces croyances limitantes, nous pouvons nous en débarrasser dès aujourd'hui.** Tel est le credo de la thérapeute Valentine de Jonghe et l'invitation qu'elle formule au début de la journée d'atelier à laquelle je participe pour me régénérer à la veille du printemps.

Valentine de Jonghe nous accueille d'un bonjour dynamique et chaleureux dans un espace dépouillé et sobre à Tubize. Nous sommes 7 à venir expérimenter une approche plus qu'alléchante : démanteler les croyances négatives qui nous empêchent d'être nous-même. Thérapeute depuis 30 ans, Valentine de Jonghe combine écoute active et travail énergétique, après une formation aux fleurs de Bach. En écoutant ses patients, elle a réalisé que le premier frein qui les empêchait d'avancer, c'était qu'ils étaient bourrés de croyances qui entravaient leur épanouissement. « Je suis nulle en maths »,

« C'est normal d'avoir cela, c'est héréditaire », « Tout le monde m'en veut », « Je dois absolument faire régime »,... Nous nous identifions à ces vérités figées, ces croyances sabotantes. Elles sont en outre souvent auto-prophétiques, nous amenant à provoquer inconsciemment ce que nous croyons.

Nous ne sommes pas nos pensées

C'est pour aider quiconque le désire à les déconstruire que Valentine de Jonghe a conçu cette journée fondée sur un leitmotiv : nous ne sommes ni nos croyances ni nos pensées.

« Aujourd'hui, vous pouvez repartir avec un autre regard sur vous. Tout va

dépendre de votre investissement. Il ne s'agit pas d'essayer. Je vais essayer n'existe pas, soit je fais, soit je ne fais pas ! », affirme-t-elle avec conviction. Pour démarrer la journée, la thérapeute nous invite à écrire 5 qualités que nous nous reconnaissons et dont les autres nous gratifient. J'écris spontanément : Je suis créative, je suis dynamique, je suis une bonne médiatrice, je suis intuitive, je suis douée pour écrire. Puis elle nous invite à aller marcher dans la salle et dans les couloirs du centre en les énonçant à





voix haute. « Quand les mots sont écrits et prononcés, l'inconscient les enregistre beaucoup plus vite », commente-t-elle. « Et tout ce qu'on prononce a un impact énergétique puissant. Il faut 21 jours pour intégrer un changement de regard de soi. Alors allez-y, dites vos qualités à satiété, le matin en vous levant, le soir en vous couchant et chaque fois qu'une pensée négative vous assaille ! »

Identifier 5 croyances limitantes

Valentine ponctue les exercices de méta-

phores ou d'histoires qui racontent comment les croyances s'installent en nous. « À la naissance, chacun est la magnificence et est unique. Pour se nourrir, cet enfant instinctif et impulsif va s'identifier aux personnes miroirs qui l'entourent et se laisser guider par leurs principes, leurs valeurs et leurs croyances qu'il va s'approprier. La vie continue et l'enfant peu à peu se met en pilotage automatique et fait siennes les croyances de son entourage : « il faut un bon diplôme, il faut être persévérant et faire des efforts »... Et la

thérapeute de projeter devant nous une phrase issue du livre de son inspiratrice, Katie Byron¹ : Une croyance est une pensée à laquelle nous sommes attachés depuis des années. Et d'insister sur le fait qu'elle peut nous accompagner, mais que nous seuls pouvons changer les choses et décider de ne plus nous pourrir la vie avec nos pensées erronées. « La réaction des autres ne nous appartient pas, nous n'avons pas de prise sur elle, mais bien sur nous-même. Pour ce faire, il nous faut nous débarrasser de deux >>

>> comportements qui nous entravent : l'attente - d'être reconnu, remercié, valorisé - et la culpabilité. Et elle nous invite à nous poser ces questions : Quels sont mes conditionnements ou pensées limitantes ? Comment devrais-je être ? Que devrais-je faire ? Qu'est-ce que je ne supporte pas ? Qu'est-ce qui devrait changer ? Quelles sont les phrases que je commence par « je dois », « il faut » ? Elle nous demande ensuite de choisir et d'écrire les 5 croyances qui nous cadennassent le plus, puis, deux par deux, de nous poser mutuellement ces deux questions : Que serais-je sans cette pensée ? Et comment serait ma vie sans cette pensée ? Ce questionnement apparemment simple m'amène à visualiser tout le potentiel dont je me coupe et en l'écrivant puis en le décrivant à ma comparse, à le dissocier de moi et à envisager un autre mode de fonctionnement.

Puis élargir à 10 croyances qui nous freinent

La matinée se poursuit, dense et presque silencieuse tant ces prises de conscience nous travaillent de l'intérieur. Valentine poursuit en densifiant encore les questions. Elle nous demande de réfléchir maintenant à 10 croyances qui nous limitent. Et à prendre tout le temps pour les discerner et les rédiger. Puis, à nouveau, elle nous invite à nous répartir par deux et, à tour de rôle, croyance après croyance, de nous poser mutuellement les 8 questions suivantes :

Comment te sens-tu avec cette croyance ou cette pensée au fond de toi ?
 Comment ressens-tu cette croyance ?
 Quel est l'impact de cette croyance dans ta vie ?
 Qu'est-ce qui change en toi physiquement avec cette croyance ?
 Comment vis-tu cette croyance au quotidien ?
 Es-tu en paix avec cette croyance ?
 Comment est ton comportement avec cette croyance ?

Comment te sentais-tu physiquement juste avant que tu n'aies cette croyance ? L'exercice, intense et interpellant, nous absorbe complètement. À nouveau, par l'écriture et l'énonciation, les prises de conscience émergent. « Cela remue, cela réveille », commentent quelques participants. Moi je réalise en les énonçant combien mes croyances ne m'appartiennent pas, bien que je les aie intégrées comme faisant partie de moi.

Des phrases qui résonnent

« Vous pensez que vous êtes devenue comme cela mais vous n'êtes pas ça », commente la thérapeute qui enchaîne avec la projection de phrases phares : Je ne suis pas ma pensée
 Nos pensées sont limitantes.
 Valentine nous encourage à faire émerger le positif plutôt qu'à nous focaliser sur le négatif. Si vous vous dites que vous manquez de confiance en vous, cela veut dire que vous avez déjà eu confiance en vous et que vous avez perdu cette confiance. Vous pouvez donc la retrouver plutôt que de vous mettre des limites.
 Derrière chaque sensation désagréable se cache une pensée qui n'est pas vraie pour nous.
 Accepter la réalité ou la réalité telle qu'elle est, c'est cela même qui peut me libérer.
 « Quand j'accepte les situations telles qu'elles se présentent, les choses se libèrent au niveau énergétique en moi et autour de moi. Si on se met sous tension, on véhicule cette tension et on en génère de nouvelles. Dès maintenant, vous pouvez décider d'être maître de votre vie, de vos pensées et de vos paroles. »

Est-ce vraiment vrai ?

Suit une nouvelle invitation à reprendre en duo toutes nos croyances et à nous poser mutuellement, pour chaque croyance, la question suivante : Est-ce que c'est vrai ?

Je réalise que mes croyances limitantes ne sont jamais vraies de manière unilatérale : il y a toujours des moments où je me sens légitime, où j'ai confiance en moi, où je ne dois pas être parfaite. Nous continuons à deux à travailler nos croyances en creusant au plus profond : Est-ce que nous sommes certain/e que c'est vrai ? Et comment pouvons-nous être certain/e à 100% que c'est vrai ? C'est là que nous réalisons qu'il n'y pas de bonne ou de mauvaise réponse. Nous agissons en fonction de notre personnalité et de toutes nos constructions mentales. Il est important de vérifier la véracité des croyances qui nous freinent et de voir jusqu'où nous les considérons comme réelles.
 Et Valentine de Jonghe d'étendre le propos : si nous ne savons pas à 100% ce qui est vrai pour nous, comment pouvons-nous savoir ce qui est vrai ou juste pour l'autre ?
 Comment pouvons-nous savoir avec certitude ce qui est BON pour nous-même, pour nos enfants, pour notre conjoint, pour nos amies et amis,...
 Exemple : Je n'ai pas confiance en moi. Est-ce que c'est vrai ? Suis-je certain que c'est moi qui n'ai pas confiance en moi ? Comment puis-je en être certain à 100% ? Et si c'était la projection de ce que j'ai toujours entendu de moi ? E si ce n'était que la simple projection de ma mère et de mon père à propos d'eux-mêmes sur moi ? Et si j'ai tout simplement grandi dans LE ou LEUR jugement, celui-là même qui m'a fait perdre cette confiance. Donc si je l'ai perdue, je l'ai détenue auparavant. Rien n'est définitif, on peut tout remettre en question. L'important, insiste la thérapeute, c'est de se demander : moi qu'est-ce que je veux ? Ou ne veux pas ? Qu'est-ce qui me fait du bien ? De quoi ai-je besoin ? La réaction de l'autre importe peu, ce qui importe c'est que nous vivions selon nos attentes. Chacun a sa vérité. Rien n'est vrai, rien n'est faux. Apprenons à nous accepter tels que nous sommes et



à aller à la rencontre de nos qualités.

Voir le possible qui est en nous

Une pensée est inoffensive jusqu'à ce que nous la croyions. Ce ne sont pas nos pensées, mais l'ATTACHEMENT à nos pensées qui cause la souffrance.

S'attacher à une pensée, c'est croire qu'elle est vraie, sans la remettre en question.

Ces pensées ne font qu'apparaître.

Elles ne font que passer, ne demeurent jamais.

Elles n'ont aucun pouvoir jusqu'à ce que nous nous y attachions comme si elles étaient vraies.

Et si ma pensée n'était qu'une simple projection sur l'autre de ce que je ressens au fond de moi ?

Poursuivant son travail de déconstruction et de reconstruction, Valentine nous convie à prendre une feuille de papier et à répondre, en reprenant nos 5 pensées les plus limitantes, à ces questions : Qui ou que serais-je sans cette pensée ? Comment serait ma vie sans cette pensée ? Puis d'échanger nos réponses en duo. « Ce que vous venez d'écrire et de dire, vous pouvez le concrétiser dès maintenant car c'est inscrit dans votre inconscient », rappelle

la thérapeute. Même si je les ai déjà travaillées lors de diverses formations ou via un travail sur moi, je réalise l'impact que mes croyances les plus négatives ont eu jusqu'à présent dans ma façon d'être, de parler et de vivre. À cause d'elles, je continue parfois à limiter mon univers et mon champ d'action. Je peux et vais procéder autrement. Je pensais que j'étais tout cela, je ne suis pas tout cela. Cela a été moi pendant de nombreuses années, mais je rends tout cela, cela ne m'appartient pas.

Pour inscrire complètement cette décision d'abandonner nos pensées limitantes, après les avoir écrites et énoncées, Valentine nous propose de visualiser notre vie et ce que nous sommes sans elles. « Fermez les yeux et visualisez votre nouvelle vie, composez-vous une nouvelle garde-robe de vêtements de joie, de bonheur et de confiance choisis par vous et rien que vous. Prenez le temps, chaque jour, de retourner dans cet état de vie où vous vous libérez de vos conditionnements. Et imprimez les phrases qui suivent en vous »

Surveillez vos pensées : elles devancent vos paroles.

Surveillez vos paroles : elles deviennent vos habitudes.

Surveillez vos habitudes : elles deviennent votre caractère.

Surveillez votre caractère, il devient votre destinée.

Le meilleur bouclier c'est l'amour

« Quand on est dans l'énergie de l'amour et de l'empathie, rien de néfaste ne peut arriver », conclut Valentine. « On est et on naît par amour. Ce que je vous souhaite, c'est de repartir avec cette petite boîte à outils grande ouverte et d'aller puiser dedans. Chaque fois qu'une vieille croyance revient, dites-vous : si j'ai pu faire autrement à certains moments, je peux encore développer ce mode de fonctionnement. Ces pensées, c'était moi, mais je suis autrement. Faites-vous confiance et donnez-vous les moyens de continuer. »

1. Katie Byron, conférencière et auteure de Aimer ce qui est, enseigne une méthode d'auto-questionnement connue sous le nom Le Travail.

Prochaines dates : À Overijse : le dimanche 21 mai de 10 à 17h ou le mardi 23 mai de 10 à 17h. À Tubize : le lundi 5 juin (congé) de 10 à 17h. À Bruxelles, le dimanche 11 juin de 10 à 17h. Voir sur le site (séminaires) pour plus de précisions : www.valentinedejonghe.be. Valentine de Jonghe. Consultations-conférences-séminaires. Tél. : 0475 39 42 91.