

## Examinons tes croyances et tes valeurs

### Que crois-tu?

Je vais t'inviter à observer tes différentes croyances. Tu dois savoir que, parmi elles, on retrouve des **croyances aidantes** qui te motivent, t'aident à avancer et à te propulser, et des **croyances limitantes** qui agissent un peu comme les barreaux de nos prisons mentales. Les croyances limitantes, tout comme leur nom l'indique, te limitent ou t'empêchent d'être pleinement toi-même. Elles agissent comme des «programmations» qui créent un cercle vicieux, par exemple, plus tu crois que tu manques de confiance en toi, plus tu as peur et plus tu te comportes comme une personne qui manque de confiance.

Inversement, les **croyances aidantes**, quant à elles, ont l'effet d'une spirale vertueuse qui te propulse. Reprenons l'exemple de la confiance. Si tu crois que tu as confiance en toi, tu prends une posture d'excellence, tu es plus audacieuse et positive face à un projet.

Tu comprends donc qu'en cultivant des croyances aidantes, notre façon d'être change, nos émotions changent, nos comportements changent et nos résultats changent également pour le meilleur!

Voici quelques exemples de croyances:

CROYANCES AIDANTES	CROYANCES LIMITANTES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tout le monde a droit au bonheur.</li><li>• Je mérite d'être aimée.</li><li>• Je vais y arriver.</li><li>• J'ai le droit d'exprimer mes émotions.</li><li>• Je ne manquerai jamais d'argent.</li><li>• Mes enfants m'aiment.</li><li>• Je suis une belle femme, désirable.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je ne suis pas à la hauteur.</li><li>• Je ne suis pas jolie.</li><li>• Personne ne m'aimera plus.</li><li>• À 50 ans, l'amour, c'est fini pour moi.</li><li>• On ne peut pas tout avoir dans la vie.</li><li>• C'est égoïste de vouloir me faire plaisir.</li></ul>

Si on regardait les tiennes maintenant.

**Que crois-tu sur toi, sur la vie ou sur ta nouvelle vie**

<b>Mes croyances aidantes</b>	<b>Comment cette croyance pourrait m'aider encore plus?</b>

**Que crois-tu sur toi, sur la vie ou sur ta nouvelle vie?**

<b>Mes croyances limitantes</b>	<b>Que pourrais-tu croire à la place?</b>

## Pour t'aider

- En quoi est-ce avantageux pour toi d'avoir cette croyance?
- Comment cette croyance te limite-t-elle?
- Est-ce que tu souhaites garder cette croyance ou tu désires t'en débarrasser?
- Porte attention à toutes les fois où tu commences une phrase par «Il faut, je dois, je ne peux pas...» *versus* «Je m'autorise, je peux, je suis... »
- Questionne tes pensées : *Est-ce vraiment vrai ? Est-ce vraiment utile ? Est-ce vraiment bon pour moi de croire cela?*

## Et tes valeurs maintenant?

Nos valeurs sont issues de notre héritage familial, de notre culture et de notre éducation. Elles agissent un peu comme notre carburant nous donnant la motivation mais aussi comme des panneaux de signalisation qui nous indiquent le code à suivre. Leur non-respect peut entraîner un sentiment d'insatisfaction et la sensation de n'être pas en cohérence avec qui nous sommes.

Selon Shalom Schwartz, professeur de psychologie sociale à l'Université hébraïque de Jérusalem : « Les valeurs sont les convictions que nous considérons comme particulièrement importantes pour nous, celles qui constituent nos repères essentiels, qui nous servent pour effectuer nos choix les plus cruciaux et qui orientent donc pour une large part nos actions et notre comportement. Nos valeurs sont les éléments les plus stables de notre personnalité. C'est le socle de la confiance en soi. »

Il est important de te questionner sur tes valeurs, car les connaître te permettra d'installer des bases solides pour ta vie présente et future.

## Comment identifier mes valeurs?

Pose-toi d'abord cette question: *Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi dans la vie?*

Note ici **TOUT** ce qui te passe par la tête. Les premiers mots et les premières idées sont souvent les bonnes. Ne réfléchis pas trop et écris spontanément ce qui te vient à l'esprit.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Identifie par ordre d'importance tes cinq valeurs principales

Pour t'aider, reporte-toi à la liste des valeurs ci-dessous. Tu pourrais utiliser un marqueur pour surligner celles qui te parlent davantage et ensuite sélectionner les cinq qui sont les plus importantes pour toi.

### Liste des valeurs

Abondance	Aide à la société	Ambition	Amitié		
Amour	Amour-propre		Amusement	Authenticité	
Autonomie	Beauté		Bonheur	Bonté	
Calme	Collaboration		Compréhension	Confiance	
Courage	Créativité	Égalité	Empathie	Équilibre	
Esthétique	Excellence		Famille	Féminisme	Fiabilité
Flexibilité	Franchise		Générosité	Harmonie	Honnêteté
Joie	Liberté		Pardon	Passion	Perfection
Persévérance	Plaisir		Positivisme	Pouvoir personnel	
Professionalisme			Puissance et autorité	Qualité de vie	Rapidité
Reconnaissance	Relation	Religion	Respect		
Respect de soi	Responsabilité		Rire	Sagesse	Sécurité
Sécurité financière			Simplicité		
Sourire	Spiritualité		Spontanéité	Tolérance	Travail
Vie	Vision		Vivre ses rêves		

Qu'est-ce qui est le plus important pour moi entre telle et telle valeur? Fais la même chose avec la deuxième valeur de ta liste et ainsi de suite.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

« Vos pensées finissent toujours par prendre forme. Si vos pensées tournent autour du manque, c'est ce manque qui finira toujours par prendre forme. » Dr Wayne W. Dy