



www.baogroup.be

Syllabus destiné aux participants des trajets
EXPLORER, DISCOVERER & EXPERT
de
l'institut Elan Vital.

Coaching & croyances

La plupart de nos problèmes actuels sont nos solutions du passé. Ce sont des réponses à nos questions. Nous avons oublié la question depuis bien longtemps. Nous ne nous souvenons plus que de la réponse ..

J. Delozier

Ambition de ce document

Elle est d'apporter un support aux cours suivis dans le cadre de la formation BAO Trajets EXPLORER, DISCOVERER & EXPERT de l'institut Elan Vital.

Les points suivants relatifs aux croyances sont passés en revue de façon synthétique :

- Tentative de définition
- Structure de la croyance
- Dynamique de fonctionnement
- Origines et installation
- Mission & croyances
- Niveaux logiques & croyances
- Croyances structurantes / non structurantes
- Se libérer de ses croyances

Ces notes sont la synthèse des ouvrages suivants :

- Institut Ressources / PNL / syllabus maître praticien PNL
- Croyances & thérapie / C. Flèche & F. Olivier

Quelques définitions

- La croyance est un lien arbitraire entre deux objets.
- Ce lien peut être de deux types :
 - o Egalité $A = B$
 - o Implication $A \rightarrow B$

Ex. Aimer c'est regarder dans la même direction
Ex. Quand on aime on donne tout
Ex. Le 13 porte malheur
- Les croyances ne sont pas innées ; elles sont acquises
- Sur le plan cognitif, le cerveau retient essentiellement la structure de la pensée ; il stocke la « grammaire » de l'expérience, pas le contenu des données qu'elle concerne.
 - o Les données sont « oubliées », reléguées dans l'inconscient
 - o Les liens quant à eux sont toujours actifs
- Il existe des croyances positives (ouvrantes, renforçantes) et des croyances négatives (limitantes, fermantes)

Structure de base d'une croyance

Structure de la forme :

Objet A ----- Lien ----- Objet B

Le coaching agit sur le lien, pas sur les objets

Les objets sont essentiellement de 2 types :

- a) Valeurs
- b) Equivalences concrètes

Objet A	Lien	Objet B	exemple
VALEUR	<u>égal</u> <u>implique</u>	E.Q	aimer c'est tout donner
E.Q	- <u>égal</u> <u>implique</u>	VALEUR	ma moto, c'est ma liberté
VALEUR	- <u>égal</u> <u>implique</u>	VALEUR	qui dit respect dit confiance
E.Q	- <u>égal</u> <u>implique</u>	E.Q	sourire c'est remercier

Une croyance s'organise autour d'une ou de plusieurs valeurs.

Rappel : index de computation (Emotion, Action & Réfexion)

Au plus haute est la valeur dans la hiérarchie du sujet, au plus l'émotion liée sera forte.
Derrière toute plainte se cache une croyance liée à une valeur non satisfaite.

Notre inconscient ne connaît pas le repos : il est un volcan en activité permanente ; il vérifie à chaque instant la satisfaction de nos valeurs-critères.

Exemples de valeurs :

- | | | |
|------------------|--------------------|------------------|
| - Vie | - Authenticité | - Plaisir |
| - Amour | - Vérité | - Paix |
| - Efficacité | - Compétence | - Responsabilité |
| - Reconnaissance | - Honnêteté | - Disponibilité |
| - Sécurité | - Force, puissance | - Autonomie |
| - Liberté | - Perfection | - Relation |
| | | |
| - Respect | - Service | |
| - Harmonie | - Communication | |
| - Partage | - Justice | |
| - Contrôle | - Esthétique | |
| - Relation | - Santé | |
| - Confiance | - Bonheur | |

Selon les auteurs, on relève 40 à 70 valeurs. Le « dictionnaire personnel » revêt dans ce domaine toute son importance.

La hiérarchie de valeurs diffère d'un individu à l'autre.

Elle évolue en fonction de paramètres tels que :

- expériences personnelles
- conflits
- développement personnel et remise en question
- environnement

Notre cerveau est organisé comme si une méta croyance guidait tout : cette méta croyance nous dit : « ce que je crois est vrai » ...

De ce fait, chacun d'entre nous construit son propre monde, sa propre réalité.

A en croire certains physiciens, nous ne serions d'ailleurs qu'une expérience de l'esprit ..

Les quantificateurs universels ... indicateurs de croyances

- Toujours
- Jamais
- Partout
- Nulle part
- Tout le monde
- Personne
- Tout le temps
- Etc..

Ils impliquent une « sur-généralisation ».
Sous entendent une croyance.

Le quantificateur peut être explicite : cfr ci-dessus.
Il peut aussi être implicite :

« Nos actes nous engagent » sous entend « Tous nos actes nous engagent toujours, pleinement, et cela est vrai pour tout le monde »

Le recadrage ...

... permet de vérifier l'universalité de l'assertion en questionnant sur le quantificateur :

- vraiment toujours ?
- vraiment tout le monde ?

Le recadrage fait apparaître au coaché des exceptions qui permettent de relativiser la croyance, de la prendre en défaut ..

Comment vérifier si une croyance est limitante ou non ?

Prendre l'initiative impose de garder le contrôle

Une façon rapide et simple de vérifier si une croyance est limitante consiste à questionner sur l'**inverse** de ce qu'elle énonce.

Est t-il possible de garder le contrôle sans prendre l'initiative ?

Si la réponse est NON cela signifie que le LIEN entre les deux objets est FORT, comme une soudure laissant supposer que la croyance est bien verrouillée.

Si la réponse est OUI, le questionnement ultérieur permettra au coaché d'identifier plus clairement et consciemment le **territoire** de sa croyance

La croyance est limitante lorsqu'elle est contraignante entraînant ainsi une diminution voire une absence de choix possibles dans le chef de celui qui l'abrite.

Les opérateurs modaux

Un opérateur modal utilisé dans le discours du coaché est un indice de croyance à forte probabilité.

- Il faut
- Je dois
- Je devrais
- Il faudrait

Sont des opérateurs modaux explicites.

L'opérateur modal n'apparaît pas toujours immédiatement et peut se deviner exprimé de façon implicite comme le montre l'exemple ci-dessous :

« je préfère passer au statut d'indépendant » peut signifier
« dans une boîte comme salarié, on est pressés comme des citrons sans être récompensés, on ne peut pas faire confiance aux dirigeants, .. il faut contrôler soi même sa carrière ... »

Face à un opérateur modal, la question clé est du type : « que se passerait t-il si ... » Il faut croître ... Que se passerait t-il sans croissance ?

Les lectures de pensée

Il s'agit d'un mécanisme de projection dans lequel – sans vérification - un sentiment est attribué à un comportement observé (export de sa carte du monde).

Ex : « il ne m'a pas dit bonjour » signifie « il m'en veut » ou « il ne m'aime pas ... »

Pour éviter cet écueil fondamental en coaching : « blank screen » (lit écran vide, blanc, nul) : l'écouter ne présuppose rien sans vérification à postériori ou à priori ; il procède de façon systématique et rigoureuse selon les 4 stades de la démarche scientifique :

- Observer
- Supposer
- Vérifier
- Conclure

Exemple :

- Je rentre plus tôt que prévu à la maison
- Je vois mon épouse qui manifeste un « non verbal » : front plissé, regard sombre ...
- Je suppose qu'elle est de mauvaise humeur ... peut être même mon arrivée prématurée la dérange t-elle dans son emploi du temps ?
- Je vérifie et pose une question ouverte (sans induction ou message indirect – verbal ou non verbal) : comment cas tu ? comment a été ta journée ?
- Réponse : je viens de recevoir de mauvaises nouvelles de ma sœur ..

Ma question vérificatrice m'a évité de rester dans une lecture de pensée qui aurait conditionné mes émotions et mon comportement.

L'émotion : signal d'une croyance active

La croyance peut se manifester à différents niveaux : comportements verbaux ou non, capacités, échelle de valeurs (voir plus loin).

Elle peut également se manifester de façon sensorielle au niveau du langage corporel (kinesthésique).

Exemple : « dès qu'un homme s'approche de moi, c'est qu'il a des intentions malsaines » / enclenche une réaction physiologique = rougissement.

Au plus l'émotion est forte, au plus il y a de chances que la croyance activée comporte dans sa structure une valeur élevée dans la hiérarchie.

La croyance peut être un gouvernail inconscient (scénario de vie)

Exemple :

Diplôme (EQ) --- Compétence (V) --- Sécurité professionnelle (V) --- Sécurité financière (V) --- Fonder une famille (EQ) --- Bonheur (V) ...

Une ou plusieurs croyances peuvent structurer l'évolution personnelle, parfois de façon totalement inconsciente.

Voir aussi plus loin (croyances structurantes)

La croyance est une paire de lunettes .. un filtre

- Elle limite notre champ de perception : abstraction sélective inconsciente
- Elle sélectionne un sous-ensemble de stimuli parmi un ensemble trop important à digérer par notre système neuro-cognitif dont les capacités sont limitées)

Exemples.

- Deux enfants partagent une même expérience au bord de la mer
- Plusieurs personnes parlent du même film, de la même fête, du même stage ..

Par **abstraction sélective**, on entend le fait d'omettre tout élément qui est susceptible de « déranger » ou « déstabiliser » notre cadre psychique de références (valeurs, croyances).

Ce qui fait dire également que ...

La croyance est un stabilisateur

- Elle est un guide
- Elle agit comme un mode d'emploi
- En éliminant certaines informations qui n'entrent pas dans le cadre de ce qui est conforme pour elle, elle permet de réduire les divergences éventuelles et l'incertitude qui en découle
- Elle nous permet de nous maintenir dans l'illusion d'une compréhension du monde --
- équilibre, stabilité, sécurité, survie

Exemple : « je préfère croire que tous les hommes sont des menteurs : sinon, je risque de ne plus me méfier .. je risque alors de faire confiance .. et si je fais confiance, je risque d'être déçue »

La croyance agit comme une prophétie

La croyance est comme une bête qui vit au fond d'un labyrinthe : cfr minotaure & fil d'Ariane.

La croyance vit : c'est comme si elle avait un but qui est de prouver ce qu'elle affirme.

Exemples :

« Tu verras : ton nouveau patron va te mentir tôt ou tard .. Ecoute bien ce qu'il te raconte .. vérifie bien s'il est **toujours** impeccable et vrai en **toutes** circonstances .. »

« Je n'ai aucun doute sur le fait que j'arriverai à travailler avec ce client .. je vois bien comment m'y prendre .. peu importe le temps que j'y mettrai »

Emile Coué (pharmacien de son état) disait déjà que toute pensée que nous avons tend à devenir réalité , que s'il y a le moindre doute, il n'y a pas de résultat.

Effets Placebo & Nocebo.

Si le subconscient a compris et accepté la nécessité d'un changement quelconque, il va lui-même mettre en œuvre les moyens nécessaires en y mettant parfois une créativité ... incroyable.

La croyance prend la place du réel.

Expériences du Dr Emoto.

Lien avec les plus récentes découvertes en physique quantique.

La croyance est aussi un allié ...

Attention avant de « s'attaquer » à une croyance. Elle peut aussi avoir une fonction positive très utile pour la personne qui l'abrite.

Fondamentalement, l'être humain met en place son système de croyances dans un seul et unique but :
--

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- soit être le plus possible en contact avec des expériences agréables- soit être le moins possible en contact avec des expériences désagréables |
|---|

Ainsi, le réseau de croyances a une fonction de protection de défense.

Au départ (t=0 moment d'installation de la croyance), la croyance se met en place dans un environnement donné en tant que réponse d'adaptation à l'environnement.

Plus tard (t+x), il y a risque de sur-généralisation et perte du contact avec l'environnement de départ (le « réel ») : la croyance continuera sa vie dans la psyché sans se soucier du contexte.

L'origine des croyances

- La croyance est le « codage » figé d'une ou plusieurs expériences vécues
- La psychobiologie montre qu'un petit nombre d'expériences suffit pour que le cerveau engramme une stratégie adaptative : une ou deux expériences peuvent suffire

A l'origine des croyances se trouve soit :

- un événement unique du type : trauma, choc, expérience forte sur le plan émotionnel
- ..
- Une série d'expériences (moins fortes mais avec caractère de répétition)
- Un conditionnement éducatif (non lié à une expérience personnelle mais plutôt aux expériences de papa, maman, .. ou de la famille et/ou culture dans laquelle je grandis)

L'événement unique « traumatisant » ..

- Sera inattendu : décalage entre ce que l'on attend et ce qui survient

Exemple : l'enfant s'attend à recevoir les félicitations de son père pour son beau bulletin ; ce qu'il reçoit en échange est perçu comme soit des reproches (ce n'est pas parfait), soit – pire- de l'indifférence.

- Sera brutal : violence qui nous menace et nous prive de nos capacités de réflexion et de traitement de l'information (cfr index de computation).
- Sera nouveau : notre mémoire interne ne dispose pas de références préalables auxquelles se raccrocher
- Sera souvent vécu dans l'isolement : la personne (l'enfant) ne peut pas communiquer ce qu'elle a vécu (ou croit qu'elle ne peut pas ..) --- l'expérience reste alors « hors langage » : il n'y a pas de mots sur les maux ..

Le cas des expériences multiples

Dès le moment où l'expérience est vécue personnellement, il n'est pas indispensable que le nombre de répétitions soit élevé.

La loi de deux ..

Il est prouvé qu'à partir de deux expériences similaires, nous avons tendance à tirer des conclusions, une loi de généralisation.

Exemples :

- En deux semaines de temps, j'ai prêté deux fois mon VTT à mon ami et à mon cousin .. il est « chaque fois » revenu abîmé ..
- Lors des deux dernières réunions, Patrick est arrivé avec 30 minutes de retard ..
- Je pars en vacances en Bourgogne, pluie .. deux jours plus tard, mon collègue m'explique qu'il y a 3 semaines, il a été en Bourgogne .. il a plus sans cesse --- il pleut toujours en Bourgogne
- Mon voisin (relation neutre) dépose un jour son sac poubelle devant chez moi .. je ne m'en formalise pas plus que cela .. plus tard, un autre voisin me rapporte que ce voisin aurait eu des problèmes avec la police ...---

Comment expliquer cette tendance ? Par notre besoin de rapidement mettre un « sens » à

une expérience ?

Serait-ce un résidu fonctionnel de notre système archaïque par rapport à notre instinct de survie ?

Le besoin primaire de nous éloigner de toute expérience potentiellement désagréable ?

Quelle qu'en soit la cause profonde, la stratégie de l'inconscient semble être de tirer le plus vite possible une LOI à partir de ce qu'il y a de commun entre deux ou plusieurs expériences. Pour ce faire, le cerveau créera des liens, associera des éléments (deux pourront éventuellement suffire) en suivant une logique présidée par notre cadre psychique : désirs, besoins, valeurs, motivations, croyances préexistantes.

Systèmes d'attribution de sens

Attribution interne :

« je suis malade car je suis stressé »

« j'ai échoué car je n'ai pas assez travaillé »

Attribution externe :

« je suis malade car l'air est pollué »

« j'ai échoué car le prof a été franchement vache »

L'être humain a une tendance à attribuer ses succès aux causes internes et ses échecs aux causes externes.

La causalité interne donne en effet une illusion de contrôle ; en revanche, elle implique une prise de responsabilité, voire parfois un sentiment de culpabilité.

La causalité externe va de pair avec la perte de contrôle ; par contre, elle dégage du sentiment de responsabilité ou de culpabilité.

NB. Un état dépressif provoque (ou est la résultante ?) d'une inversion de ces tendances ; le dépressif :

- attribue ses succès à des causes externes
- attribue ses échecs à des causes internes

En fait, le dépressif se maltraite en traitant mal l'information.

Les bienfaits de l'éducation ne sont pas toujours ceux qu'on voudrait ..

Les croyances se transmettent également en dehors de toute réalité expérimentale. Les parents, ancêtres, famille, éducateurs .. sont un vecteur principal dans la construction du réseau de croyances de l'enfant et de l'adolescent.

Certaines valeurs et croyances se transmettent de façon trans-générationnelle soit par modélisation de l'environnement (papa montre l'exemple) soit par transmission explicite ou implicite de valeurs familiales ou traditionnelles.

Exemples explicites :

- un garçon ne pleure pas
- tu dois protéger ta petite sœur
- ne remet jamais à plus tard ce que tu peux faire tout de suite
- on n'interrompt pas les grandes personnes..

Exemples implicites :

- tu dois protéger ta maman
- ne pose pas trop de question
- tes parents t'aiment si tu es parfait

Pour le jeune enfant, un message parental fort est une évidence, un truisme : cela est ! Le besoin de sécurité de l'enfant se nourrit de la pensée que les parents (éducateurs) ont raison.

Les classiques injonctions parentales étudiées en Analyse Transactionnelle (les petites voix du passé) forment la trame basique des croyances relationnelles :

- Sois fort
- Sois parfait
- Fais un effort
- Dépêche toi
- Sois gentil (fais plaisir)

Le territoire privilégié des croyances familiales se situe généralement aux niveaux suivants :

- Réussite sociale
- Etudes
- Rôles des hommes et des femmes
- Sexualité
- Les étrangers
- ...

Certaines croyances sont tellement ancrées dans la tradition ou la culture qu'elles n'ont pas besoin d'être apprises à l'école ; elles répondent souvent à des règles anciennes qui avaient (et/ou ont encore) une fonction régulatrice du comportement pour la vie en groupe (santé, alimentation, famille..)

Mission & croyances

La façon dont nous parlons du monde en dit long sur notre façon de percevoir la réalité .. en fait notre réalité.

Le monde est un Rorschach .. (psychanalyste suisse / tache d'encre).

Sans le savoir nous ne parlons que de nos croyances.

Plus des circonstances sont vécues dramatiquement, moins l'être humain (enfant++) a les capacités de les analyser. Pourtant, il est poussé par la nécessité de donner un sens à ce qui lui arrive ; comme si cette attribution de sens valait mieux que le rien chaotique qu'il est en train de vivre.

Frankl, psychiatre autrichien raconte son expérience des camps de la mort (Auschwitz) et du sens qu'il a pu donner à cette expérience (3 ans) lui permettant d'en réchapper.

Découvrir un sens à sa vie est un besoin existentiel.

La quête de sens rejoint en général les grands domaines suivants :

- Soi même
- L'autre, les autres
- Le monde
- L'avenir
- La vie, la mort
- La santé, la maladie
- Dieu , la spiritualité
- La vie après la mort
- ..

Les choix de vie (grands ou petits)

Chaque fois que je fais un choix, je fais appel à un réseau de croyances, de façon inconsciente et automatique.

Le réseau de croyances agit comme un gouvernail en eaux profondes ... parfois tellement profondes qu'on ne le voit plus le laissant nous diriger.

Lorsqu'une croyance profonde change, cela peut entraîner des bouleversements profonds.

Durée de vie des croyances (Niveaux logiques)

Stabilité	Niveau
+++++++	Mission
+++++++	Identité
+++++	Croyances
++++	Valeurs
+++	Capacités
++	Comportements
+	Environnement

Au plus on remonte dans les niveaux logiques, au plus est grande la stabilité. Les niveaux inférieurs (de surface) changent très rapidement.

Confusion de niveaux logiques et croyances

Environnement

- je suis flamand, wallon, ..
- je suis un campagnard
- je suis un homme de la mer

Comportement

- Je suis directeur - directif
- Je suis handicapé
- Je suis un mauvais père

Capacités

- Je (ne) suis (pas)doué pour les langues
- J'ai l'oreille musicale
- Je suis incapable de parler en public

Valeurs – Croyances

- Perdre le contrôle = danger
- Il faut partager
- Il faut donner sans attendre en retour
- Donne et tu seras récompensé au centuple

Identité & identité de rôle

- Je suis nul
- Je suis ma voix
- Mon fils est mon moteur

Tout cet édifice est à la fois stable et dynamique.

Il repose sur un réseau de croyances enchevêtrées sans nécessairement qu'il y ait de logique.

Le système évolue :

- soit par assimilation : le sujet transforme l'objet externe pour l'adapter de façon qu'il rentre dans la cadre
- soit par accommodation : le sujet accepte de transformer sa carte interne pour pouvoir introduire l'objet externe (incontournable).

Comme le dit la philosophie taoïste : seul le changement est constant.

Au début je n'avais pas conscience d'être moi, donc j'ai mis toute ma confiance en Toi (parent, professeur, ami, groupe, Dieu ..).

Et plus j'ai mis ma confiance en Toi, plus cela t'a permis, Toi, d'avoir confiance en moi.

Et de savoir que tu avais confiance en moi m'a permis d'avoir confiance en moi ... d'avoir conscience de Moi.

Et plus j'ai eu conscience de Moi, à l'intérieur de Moi, moins j'ai eu besoin de toi .. et d'avoir confiance en toi.

Ce texte de Sempé illustre le ballet de l'évolution personnelle sur fond de référence interne versus référence externe (cfr méta programmes).

Les erreurs logiques

Elles sont à la base de la création de croyances.

On les classe comme suit :

a) Sur-généralisation

« j'ai raté mon examen .. je rate tout ce que je fais »

b) Minimisation – Maximisation

« j'ai réussi mon examen .. quel coup de bol »

« j'ai laissé brûler le repas .. quelle mauvaise mère je suis »

c) Inférence arbitraire (tirer des conclusions hâtives et erronées)

« je suis déprimé car je manque de volonté »

« ma fille ne m'a pas appelé pour mon anniversaire .. je compte très peu pour elle .. »

d) Abstraction sélective

« j'ai loupé ce set .. je suis nul au tennis .. »

e) Tout ou rien

« Aimer c'est tout donner »

f) Personnalisation (s'attribuer à tort une responsabilité)

« si j'étais un bon père, mon fils réussirait à l'école.. »

Le projet sens : croyance liée à notre identité ?

- Le projet parental à l'égard de l'enfant est parfois conscient, parfois inconscient
- Certains pensent qu'il y a toujours un projet parental inconscient , plus fort et plus profond que le projet éventuellement conscient.
- Le projet sens des parents (ancêtres) nous conditionne parfois et peut s'avérer une prison.
- Beaucoup d'entre nous empruntent au départ de leur vie le projet sens d'un parent, d'un ancêtre (voir psychogénéalogie)
- Il n'est pas évident de retrouver les traces de **Son** Propre Projet Sens : processus d'autonomie et d'individuation.
- La découverte de **Son** projet sens est libératrice
- Pour Jung : « Ce qui n'est advenu à la conscience revient sous forme de destin »

Les changements de croyances

- Sous des dehors bienveillants, il peut être violent de vouloir changer l'autre ou ses croyances
- Changer une croyance provoquera d'autant plus de résistance qu'elle est enfouie au plus profond de l'inconscient
- Il est plus facile pour quelqu'un de changer de métier, de maison ou d'environnement que de modifier une croyance **structurante**

Croyances structurantes et non structurantes

A. Croyances non structurantes

- Relativement superficielles : concerne l'écorce, pas le noyau
 - N'impliquent pas le sujet dans son rapport au monde ou à lui-même
- Assez faciles à détecter – remanier (un auto-recadrage peut suffire)

p.ex : l'enfant croit que maman a toujours raison ; un jour il réalise que maman s'est trompée.

- Si le sujet a vécu déjà des expériences de référence positives préalables, la probabilité d'être face à une croyance non structurante est plus importante.

B. Croyances structurantes

Elles apparaissent lors :

- d'une **période d'empreinte**
- d'une « première fois » (petite enfance, enfance, adolescence, âge adulte ..)
- d'un vécu long et répétitif
- d'une expérience émotionnellement chargée (déception amoureuse, trauma ..)

Il est évident que la petite enfance sera la période la plus propice pour la création de croyances structurantes : statistiquement il y a plus de « premières fois » dans l'enfance ; de plus, le système neuro-cognitif de l'enfant est encore très plastique.

Ceci dit, les croyances structurantes apparaîtront également plus tard dans le développement de l'individu : premier flirt, premier accident, premier voyage dans un pays difficile, premier deuil ...

Comment distinguer les croyances structurantes (CS) des croyances non structurantes (CNS) ?

Il convient d'abord de vérifier, par le questionnement, le territoire de la croyance. Plus la valeur découverte dans ce territoire sera élevée, vitale, fondamentale, plus la croyance sera structurante, et plus l'émotion sera pénible, inconfortable.

Cfr index de computation

La distinction entre CS et CNS peut servir d'élément de décision (baromètre) pour le coach en vue de :

- établir le besoin éventuel de recourir à la psychothérapie
- (ré) évaluer la durée du processus de coaching

Croyance et émotion

Une expérience forte et traumatisante peut aller jusqu'à déborder les capacités de contenance et d'intégration du psychisme ----- risque de déstructuration ----- choix inconscient du cerveau de « laisser » errer l'émotion négative liée à l'expérience sans la « classer » dans la « case » adéquate.

L'expérience forme ainsi comme un corps étranger dans la bibliothèque cérébrale ; ce corps « non classé » comporte toute une série d'éléments associés tels que :

- composantes mnésiques
- composantes émotionnelles
- composantes affectives
- composantes environnementales (VAKOG)
- composantes cognitives
- ..

Elle se comporte comme un script enkysté dans la psyché mais de façon non intégrée, non ordonnée, non « définitivement classée ».

Cette expérience influence le cerveau qui en tiendra compte, de façon éventuellement illogique dans les stratégies de choix pouvant de près ou de loin présenter un lien avec une des composantes de l'expérience (parfois une composante indirecte : image, odeur ..).

Le cerveau ignore que la guerre est finie ... « les femmes sont dangereuses » ... c'est la croyance d'un adulte qui – petit enfant – s'est fait bousculer violemment par une fille lors de son premier jour à la maternelle.

Une croyance structurante peut gouverner toute une vie, positivement ou négativement.

Se libérer de ses croyances limitantes

On n'enlève pas une croyance structurante comme on taille un rosier ...
Un travail mal dosé peut présenter des risques de déstabilisation non négligeables.
Il est essentiel pour le coach d'être conscient de la responsabilité qu'il endosse dès le moment où il choisit de travailler sur une croyance structurante.

Le processus prévoira les étapes suivantes :

- vérifier que la relation coach – coachee est de qualité (cadre de confiance, sécurité, permission)
- Définir avec précision la(les) croyances limitantes active(s) entrant en ligne de compte dans le cadre de l'objectif de coaching
- Qualifier la croyance : territoire, structurante ou non ...
- Imaginer une croyance de substitution (croyance générative, ouvrante)
- Vérifier l'écologie de la nouvelle croyance
- Déstabiliser la croyance en place (recadrages)
- Installer la nouvelle croyance

La croyance trouve toujours son origine dans un conflit initial.

S'il s'agit d'une croyance structurante, il sera souvent nécessaire de traiter ce conflit initial ET l'émotion qui l'accompagne :

- Définir l'émotion
- La reconnaître
- L'accueillir
- L'accepter
- S'en démarquer, s'en désidentifier

Traiter en profondeur un conflit implique aussi de traiter l'émotion liée

A ce stade, le coaching flirte franchement avec la thérapie : la coach non formé à d'autres techniques relevant de la psychothérapie (hypnose, EMDR, EFT, TPC, ..) sera bien inspiré d'envisager avec son client d'autres alternatives d'intervention.

Fenêtre d’empreinte

Cfr travaux de Konrad Lorenz

Imprégnation des premières expériences fondatrices de la vie.

Les croyances structurantes très précocement installées dans les premières fenêtres d’empreinte touchent de près à l’identité.

Elles sont donc très profondément ancrées et de ce fait difficiles à modifier.

Processus d’inversion

« si je parle, on ne va plus m’aimer.. »

« si je me montre tel que je suis vraiment, maman va être triste .. »

« manger est dangereux.. »

Dans ces exemples, quelque chose qui est naturellement positif (parler, être soi, manger) est inversé psychologiquement et reçoit un signe négatif.

Dans les exemples ci-dessous, quelque chose d’à priori neutre ou négatif va devenir psychologiquement positif :

« s’il me bat c’est qu’il m’aime »

« je ne supporte pas que les gens soient tendres à mon égard »

Tasking & croyances

Comme le rappelle l’index de computation, le fait de jouer sur les comportements externes (par opposition aux comportements internes = maladie p.ex) a un impact sur les autres secteurs : processus internes (réflexion) & états internes (émotions).

Au-delà des recadrages ou d’autres outils plus ou moins « thérapeutiques » agissant sur les croyances, le tasking immédiat ou différé est un moyen efficace pour jouer sur les croyances.

Exemples :

- Le monodrame : le coaché joue lui-même tour à tour les différents rôles de la situation mise en scène (personnes, positions, sentiments, désirs ..) / utilisation d'ancrages spatiaux (PNL, Gestalt) : le monodrame vise à rendre explicite ce qui est implicite en projetant sur une scène ouverte, en toute sécurité, ce qui se joue en interne de façon parfois inconsciente.
- Le travail sur les polarités : par exemple demander à un timide de jouer à l'exhibitionniste, à un bavard d'écouter et surtout se taire.
- Les tâches directes ou paradoxales (tâche ayant pour objet de rendre encore plus prononcée – jusqu'à l'absurde- la polarité incriminée)

Comment définir une croyance génératrice, ouvrante ?

Rappel : une croyance est fondée sur un lien d'égalité ou d'implication mettant en présence des objets (valeurs ou équivalences concrètes).

C'est donc sur le lien, et non sur les objets qu'il conviendra de bâtir la structure de la croyance de substitution.

P. exemple : « Toujours » deviendra « peut être, il se peut, parfois, dans certains cas, de temps à autre, jusqu'à aujourd'hui ... »

Puisque la croyance est un instant « cristallisé » qui ne tient pas compte du réel, il s'agira pour le coach de supprimer la cristallisation en assouplissant et en élargissant la carte de chemins possibles du coaché.

En tout cas, il faudra que soient supprimés les liens d'égalité ou d'implication.

Cette condition ne suffit toutefois pas pour désactiver une croyance limitante : il faudra aussi tenir compte du territoire occupé par les ancienne et nouvelle croyances.
--

Exemple :

« Tous les hommes sont toujours hostiles et dangereux et j'ai besoin d'être aimée par un homme pour pouvoir m'aimer moi-même »

Ne peut pas devenir :

« Tout le monde m'aime et je suis admirée par tout le monde »

Mais pourrait devenir :

« Certains hommes, à certains moments sont agressifs et à d'autres moments non, et que je sois aimée ou non par un homme est indépendant de l'amour que je me porte »

Autre exemple :

« Si je suis fragile, je suis un bon fils » -----

« Que je sois fragile ou non, je suis un bon fils »

Il est primordial de travailler sur TOUT le territoire occupé par la croyance limitante, ce qui signifie sur TOUS les liens actifs, d'égalité ou d'implication, en veillant à partir de la valeur la plus élevée dans la hiérarchie du coaché.

Il faut bien sûr également vérifier que la croyance de substitution soit réaliste et ne se situe pas dans le domaine du rêve, du délire.

Exemple :

« Tous les hommes sont toujours bienveillants et plein d'amour »

Notons que cette nouvelle croyance (peut être réaliste dans le monde des bisounours) constitue une nouvelle généralisation : il s'agit en fait d'une contre croyance qui ne fait rien d'autre que de maintenir un lien de rigidité entre les objets.

Dans un processus de coaching, il se peut que le coaché oscille entre la croyance et la contre-croyance : au coach de veiller à ce que s'instaure l'équilibre entre les deux extrêmes (la voie du milieu, la voie du TAO)

Caractéristiques des croyances limitantes et ouvranes (synthèse)

Croyance limitante	Croyance générative (ouvrante)
Quantificateur universel <i>Toujours, Jamais ..</i>	Contextualisé <i>A la maison, au boulot, avec ma femme</i>
Opérateurs modaux <i>Il faut, Je dois, ...</i>	Non contraignant <i>Je peux</i>
Tout ou rien	Nuancé
Rigide	Souple
Exclusive	Non exclusive (choix possible)
Générale, universelle	Personnelle
Cristallisée, soudée	Adaptable, détachable
Non soumise au réel <i>Je devine, je présume</i>	Soumise au réel (vérifiable) <i>J'observe, je constate</i>
Ne tient pas compte de toutes les parties de la personnalité et de l'environnement	Ecologique pour toutes les parties

Croyance et critère le plus élevé hiérarchiquement

Il est impossible de transformer une croyance sans toucher à la valeur hiérarchiquement la plus élevée impliquée dans le ou les lien(s) actifs.

Exemple : « Dans mon immeuble, aucune communication ne sera jamais possible avec aucun autre habitant »

Un coaching (trop) rapide pourrait conduire à :
« Chacun de mes voisins a un territoire de communication possible »

Mais ce serait sans doute aller trop vite en besogne, et ce pour plusieurs raisons aussi importantes les unes que les autres :

- le nouvelle croyance contient elle aussi un quantificateur universel
- Est-ce bien sous le seul contrôle de la personne de réussir à communiquer avec chaque voisin ?
- Plus essentiel encore : En quoi est ce important pour le coaché de communiquer avec ses voisins d'immeuble ? Quelle valeur cherche t-il à satisfaire ? Relation ? Sécurité ? Reconnaissance ? autre ?

Ecologie de la croyance de remplacement

La déstabilisation d'une croyance peut générer des malaises : les repères du coaché sont bouleversés.

4 questions de vérification :

- ? Avantage à conserver l'ancienne croyance
- ? Inconvénient à conserver l'ancienne croyance
- ? Avantage à acquérir la nouvelle croyance
- ? Inconvénient à acquérir la nouvelle croyance

Double contrainte : quand deux réseaux de croyances se combattent

Vivre = profiter du moment présent / avoir des contraintes = ne pas vivre

Vivre = construire une famille

S'agissant d'un conflit entre deux parties, le coach aidera son coaché à découvrir une valeur supérieure hiérarchiquement et commune aux deux réseaux de croyances ; par exemple : plaisir, épanouissement personnel, partage ...

Le grand illusionniste n'est autre que nous même !
--

Nous sommes multi conditionnés.

Notre esprit est manipulé.

Notre jugement est influencé, infléchi, orienté, perverti, pollué, ... par un concours de circonstances et parfois aussi par ... quelqu'un d'autre : parent, instituteur, professeur, journaliste, historien, médecin, curé

L'accent des ces « autres » est comme un passager clandestin dans notre psyché qui nous prive de nos émotions véritables...