

Environnement	Comportement	Capacité	Valeurs	Identité
OU / QUAND	QUOI	COMMENT	POURQUOI	QUI
J'ai peur que ce que j'ai à dire n'intéresse pas les autres	Je suis maladroit	Je ne suis jamais le meilleur	Je crois en Dieu	Je ne suis pas intéressant
Si je laisse éclater ma colère, je pourrais tout détruire autour de moi	Je suis fainéant	Je suis incapable de maigrir	Il faut être bon dans cette vie pour aller au paradis ensuite	Je suis intelligent
Il y a une vie après la mort	Je suis apathique	Je sent que si je commence à pleurer, je ne pourrais pas m'arrêter	L'argent peut tout acheter	je suis malin
Je suis un poids pour mon entourage	Je n'aime pas les conflits	Si je ne fais attention, je pourrais sombrer dans la folie	Il me semble que mon destin est déjà écrit et qu'il est bon pour moi	Au fond de moi se cache un monstre
Les gens qui disent m'aimer ont en fait un intérêt à me le dire	Je me vois comme quelqu'un de sympa	Il me semble que je serai un bon thérapeute	Je dois être fort	Je sent que je ne suis pas l'enfant qu'aurait désiré mes parents
Si je n'étais pas là, je ne manquerais à personne	Je suis "bordélique"	Si je veux vraiment quelque chose, je finirais pas l'obtenir	Je dois être "un homme"	Ce que je suis dérange
Il ne faut pas mélanger vie professionnelle et vie privée	Je suis adaptable	Je m'en sortirai toujours	Il faut aimer ce que l'on fait pour bien le faire	Je ne suis pas reconnu à ma juste valeur
Il ne faut rien attendre des autres	Je suis serviable	Faire rire les gens permet de s'attirer leur sympathie	Pour être aimé il faut être aimable	On n'aime pas qui je suis
	je ne peux pas affronter mon patron	Je ne suis pas capable de faire les choses parfaitement	Il faut respecter les gens	
	L'humour facilite le contact	On peut m'aimer pour ce que je fais, pas pour ce que je suis		
	La peur me paralyse	Je suis quelqu'un de bon conseil		
	je suis gentil	Je sais endurer la souffrance pour atteindre un objectif		
	Il faut toujours faire plus d'effort			

A la relecture de mes croyances, je m'aperçois que je peux en regrouper la plus part, comme si des croyance plus génériques se cachait derrière ses "croyances apparentes".

4.4.1 1er Sous Ensemble

- Au fond de moi se cache un monstre
- Je ne suis pas reconnu à ma juste valeur
- Je sens que si je commence à pleurer, je ne pourrais pas m'arrêter
- Si je ne fais attention, je pourrais sombrer dans la folie
- Si je laisse éclater ma colère, je pourrais tout détruire autour de moi

Ce qui ressort de ces croyances, c'est qu'il y aurait **une partie de moi qui serait terrible et incontrôlable.**

Q: Qui m'a donné cette croyance?

Ma famille , mes parents. Si je pleurais on me disait "Mais arrête de toujours pleurer!". Si je me mettais en colère on me disait "Tais toi et obéit !". Bref dès que je montrais mes émotions, on me demandait de les réprimer. J'en ai donc déduit que mes émotions devaient être cachées, qu'il était honteux de les montrer. Ayant refoulé ses émotions, je n'ai donc pas appris à les maîtriser, à les contrôler.

Q : Dans quoi cette croyance m'entraîne-t-elle?

Cette croyance m'entraîne a refouler toujours davantage mes émotions. Mais ceci m'entraîne dans un cercle vicieux : à force de refouler mes émotions, à force de coller des timbres , il arrive un moment ou je fais un décollage intégrale de ma collection de timbre et je met à éclater en sanglot devant un film ou me mettre en furie pour une petite vexation. Ces réactions étant disproportionnés avec le stimulus d'origine, je valide ma croyance qu'il y a bien une partie de moi qui est incontrôlable.

Q : De quoi cette croyance me détourne t'elle ?

J'ai beaucoup de mal à vivre mes émotions en synchronicité avec les autres, je vais fuir les moments où l'on "doit" pleurer (ex: enterrement) car je ne vais arriver à pleurer ou j'ai peur de pleurer de manière disproportionné; je vais fuir les situations de conflit car je ne peux pas me mettre en colère ou j'ai peur de tout casser. Je me détourne donc de tous les moments où un "même groupe" doit ressentir la "même émotion".

Q : Comment cette croyance me limite t'elle ?

La palette d'émotions que je m'autorise est très limitée, les principales étant la joie et l'amour. Si bien que je met ses émotions "à toutes les sauces" et cela provoque souvent l'incompréhension

ou le quiproquo chez mes interlocuteurs. Ainsi je peux dire que "je suis content" pour ne pas avoir a exprimer de tristesse, ou bien exprimer des intentions amoureuse pour refouler la colère...

Q: Est ce que cette croyance utile?

Non, car au final les émotions bouillonnent en moi en étant incapable de les exprimer comme il faudrait et je consomme une grande énergie à essayé de contrôler cette partie incontrôlable de moi.

4.4.2 2ème sous ensemble

- J'ai peur que ce que j'ai à dire n'intéresse pas les autres
- Je ne suis pas intéressant

Ces deux croyances sont finalement équivalente : Je ne suis pas intéressant.

Q: Qui m'a donné cette croyance ?

R : Mes parents en ne s'occupant pas de moi comme j'aurais souhaité, en ne me faisant pas participer à la vie de la famille, en me laissant jouer seul "dans mon coin".

Q : Dans quoi cette croyance m'entraîne-t-elle?

Je ne suis pas sûr de moi et lorsque que quelqu'un me montre de l'intérêt, je pense immédiatement que son intérêt est feint ou motivé par autre chose que moi.

Q : De quoi cette croyance me détourne t'elle ?

R : Je suis mal à l'aise dans la vie en groupe car comme je suis inintéressant je n'ai rien à faire dans un groupe qui lui est intéressant. Et d'ailleurs pourquoi m'accepterait il dans ce groupe moi qui est si inintéressant...

Q : Comment cette croyance me limite t'elle ?

J'ai beaucoup de mal à m'exprimer longuement devant un auditoire silencieux qui m'écoute. Je n'arrive pas alors à faire de longues phrases. Je fais des phrases courtes comme on décoche une flèche afin de ne pas ennuyer l'auditoire. De même je parle rapidement afin de ne pas prendre trop du temps de mon interlocuteur.

Q: Est ce que cette croyance utile?

Non, cela m'emprisonne dans des comportements que je n'aime pas, sans pouvoir en sortir.

4.4.3 3eme sous ensemble

- Je suis maladroit
- Je suis fainéant
- Je suis apathique
- Je suis incapable de maigrir
- Je suis "bordélique"
- Je ne suis pas capable de faire les choses parfaitement
- Je ne suis jamais le meilleur

Je décide de regrouper ses croyances, car il me semble que la croyance réelle qu'il y a derrière est : **Je ne suis bon à rien.**

Q: Qui m'a donné cette croyance ?

Essentiellement mon père.

4.5 Etape 5

4.5.1 Croyance : une partie de moi qui serait terrible et incontrôlable.

Objectif : « Je veux pouvoir exprimer mes émotions verbalement, quand je suis avec des proches ou dans un lieu que je ressens comme sûr de sorte qu'après avoir exprimé oralement les émotions ressenties, je me sente soulagé et détendu. »

Plan d'action :

L'inconvénient à verbaliser les émotions que je ressens est que le regard des autres sur moi peut changer.

L'obstacle est de vaincre le réflexe que j'ai acquis de refouler mes émotions.

Je vais donc d'abord commencer par verbaliser des « petites émotions » (ex : je suis un peu triste, je suis un peu colère, etc.) dans des situations où je serai certain qu'il n'y a pas de conséquence à mes paroles. En prenant de l'assurance, j'essaierai d'exprimer mes émotions avec une intensité graduée.

4.5.2 Croyance : Je ne suis pas intéressant

Objectif : « Je veux ralentir mon débit de parole (prendre mon temps, faire des pauses) et des phrases longues lorsque je parle de moi à mes proches, de sorte que je puisse dire tout ce que j'ai à dire sans pour autant avoir été interrompu. »

Plan d'action :

L'inconvénient est que je risque de passer pour quelqu'un qui « s'écoute parler »

L'obstacle est que j'ai habitué mon entourage à ce que l'on ne parle très peu de moi, il va donc falloir que je crée moi-même les occasions pour le faire.

J'ai peur qu'on me coupe la parole ou que l'on change de sujet, ce qui me renverrait directement à ma croyance.