



MARELLE DE LA CROYANCE LIMITANTE

Cet exercice a pour but de générer le doute dans le cerveau à propos d'une vieille et fausse croyance limitante. Il sera pratiqué après avoir fait la boucle de feedback rétroactive. Il est tout à fait normal, au fil de l'exercice, de se sentir confus(e) et trouver que ce que l'on dit ne fait pas de sens. C'est l'effet que l'on veut avoir sur le cerveau, c'est-à-dire lui faire douter sur le sens et la véracité qu'avait notre vieille croyance limitant pour ensuite intégrer avec assurance la nouvelle croyance ressource.

En nommant des affirmations véridiques au début et ensuite en générant un doute, le cerveau est déstabilisé et va « s'agripper » sur la prochaine affirmation qui sera votre nouvelle croyance ressource. Pour cet exercice, assurez-vous de ne boire que de l'eau pour garder le cerveau hydraté et éviter qu'il se fatigue plus rapidement (si vous buvez du thé ou de l'eau avec une saveur ajoutée, il va le détecter et le rejeter, la boisson hydratera alors que le corps). Cet exercice va créer de la fatigue mentale et de la confusion, c'est tout à fait normal. Assurez-vous de ne rien prévoir d'important après.

Cet exercice est mélangeant la première fois. Nous le ferons donc ensemble en coaching privé ou lors d'un coaching de groupe en séance Zoom pour en faire la démonstration avec un ou une volontaire.



Exercice :

Sur 6 feuilles (3 coupées en 2), écrire en gros :

- 1- Je suis absolument persuadé(e) que...
- 2- Je pense vrai que...
- 3- Il est possible que...
- 4- Je ne suis pas sûr(e) que...
- 5- Je pense faux que...
- 6- Maintenant, je sais que...

Pour chacune de ces débuts de phrase, trouver une *croyance neutre* et inscrire-la sur la feuille.

- 1- Je suis absolument persuadé(e) que... *je suis une femme.*
- 2- Je pense vrai que... *mon nom est Mélanie.*
- 3- Il est possible que... *j'aille marcher les chiens ce soir.*
- 4- Je ne suis pas sûr(e) que... *qu'il fasse beau à Paris aujourd'hui.*
- 5- Je pense faux que... *j'aime les choux de Bruxelles.*
- 6- Maintenant, je sais que... *les Canadiens ne feront pas les séries.*
(Inscrire ici une nouvelle croyance neutre)

1ère Phase : Programmation à la notion de doute

But : Installer une structure mentale pour générer un doute avant d'intégrer la croyance limitante.

Installez vos feuilles devant vous ou par terre, une à la suite de l'autre, dans l'ordre préétabli. En mettant une main sur la première feuille ou en étant debout dessus, dites la phrase avec conviction à voix haute.



Ensuite, lever la main et faites un grand geste avant de la poser sur la prochaine affirmation (ancrage perceptuel spatial pour activer le cerveau reptilien) ou mettez-vous debout sur l'autre feuille. Répétez l'exercice jusqu'à la fin de la marelle. Ne soyez pas robotique dans le processus et prenez une grande respiration entre chacune des phrases. Faire le parcours 5 fois avec des croyances neutres qui ne sont pas en lien avec la croyance à changer.

2ième phase : Implémentation de la nouvelle croyance ressource

But : Mettre l'ego en sécurité en intégrant la croyance limitante et ressource. Refaites le parcours en commençant celui-ci par « Tout comme » et intégrez cette fois-ci la vieille croyance limitante à la fin de l'affirmation. Faites le parcours 5 fois en prenant soin de respirer entre chacune des affirmations.

- 1- Tout comme je suis absolument persuadé(e) que « croyance neutre », je suis absolument persuadé(e) que « croyance limitante ».
- 2- Tout comme je pense vrai que « croyance neutre », je pense vrai que « croyance limitante ».
- 3- Tout comme il est possible que « croyance neutre », il est possible que « croyance limitante ».
- 4- Tout comme je ne suis pas sûr(e) que « croyance neutre », je ne suis pas sûr(e) que « croyance limitante ».



- 5- Tout comme je pense faux que « croyance neutre », je pense faux que « croyance limitante ».
- 6- Tout comme maintenant, je sais que... « croyance neutre », maintenant je sais que « croyance ressource ».

Ex : « Tout comme » je suis absolument persuadé(e) que je suis une femme, je suis absolument persuadé(e) que « je ne suis pas capable de parler devant un public » (vieille croyance).

Passez à la suivante : « Tout comme » je pense vrai que... mon nom est Mélanie, je pense vrai que « je ne suis pas capable de parler devant un public » (vieille croyance).

Ainsi de suite avec les 3 autres affirmations.

À la 6ième phrase, répétez 10 fois la croyance ressource avec une main sur le front et l'autre derrière la tête sur l'os occipital, ce qui renforce la capacité d'inscription neurologique. Cela active le flux énergétique, favorise la réflexion et la créativité. (Rappelez-vous quand parfois vous pensez intensément à quelque chose ou cherchez une information qui vous échappe, vous avez le réflexe de mettre la main sur le front pour vous aider à réfléchir, c'est le même principe)



mélanie bédard
c o a c h i n g

Ex : « Tout comme maintenant, je sais que... les Canadiens ne feront pas les séries, je sais maintenant qu'à toutes les occasions, je vais développer de plus en plus des habiletés à parler devant un public avec confiance et plaisir. (Nouvelle croyance ressource obtenue suite à l'exercice de la boucle de feedback rétroactive)

Au bout du parcours, vous aurez dit 50 fois votre nouvelle croyance ressource tout en instaurant le doute sur la croyance limitante.

Portez attention à comment vous vous sentez pendant la phase d'implémentation, à savoir si vous vous sentez plus fatigué(e), si vous avez plus chaud ou plus froid, si vous avez des ressentis physiques. C'est bon signe d'une transformation intérieure. Les symptômes se résorberont par eux-mêmes quelques heures après l'exercice et assurez-vous de boire beaucoup d'eau après l'exercice et vous reposer.