



LA BOUCLE DE FEEDBACK RÉTROACTIVE

(Passer d'une peur ou d'une croyance limitante à une croyance ressource)

Il est inconcevable pour le cerveau de passer subitement d'un extrême à l'autre, il va grandement y résister avec toutes sortes d'excuses qui nous semblent très logiques. Que ce soit au niveau d'un changement d'habitude de vie ou passer d'une croyance limitante à une croyance ressource, s'il n'y a pas de logique de progression, il y aura résistance.

Si après plusieurs années à croire que nous n'avons pas confiance en soi par exemple et soudainement, nous tentons de lui faire croire le contraire, il y aura résistance de l'inconscient parce que ce n'est pas un processus logique ni progressif et la transformation ne sera difficilement possible.

Sachez que derrière une peur se trouve une croyance limitante et vice versa. Par exemple, j'ai peur qu'on me juge si je vais chanter du Karaoké. La fausse croyance limitante est donc : Si je vais chanter, on va me juger (peut-être parce que je juge les autres également qui le font). J'ai peur d'avoir un accident de voiture. La croyance serait quelque chose comme : En voiture, on a de très grandes chances d'avoir un accident.



Si j'ai la croyance, « je ne suis pas assez, j'en fais jamais assez », la peur pourrait être j'ai peur qu'on juge que je ne sois pas assez bonne.

Donc, en transformant une croyance limitante de manière graduelle, cette façon de faire est beaucoup plus acceptable pour le cerveau. Sachez aussi que le cerveau enregistre l'information de deux façons, soit par la répétition ou par les émotions. Comme il est difficile de générer des émotions dans cet exercice, nous devons y aller par la répétition...

Au cours de l'exercice, il est normal que la phrase que vous êtes à construire puisse évoluer et changer. L'important est qu'au final, cette nouvelle croyance vous fasse vibrer, fasse sens pour vous et crée même de la joie à vouloir intégrer cette nouvelle croyance. Vous ne devez pas ressentir aucune résistance dans le choix de mots, de formulations, d'émotions ou de verbe d'action. N'hésitez pas à changer les mots pour des mots qui vibrent plus pour vous, tout en respectant les consignes suivantes et en conservant les notions de progression, de temps et d'état d'esprit.

Pour commencer :

- 1- **Écrivez une peur ou la croyance limitante qui y est associée.**
 - a. Évaluez sur 10 le niveau d'inconfort ou de souffrance que cette peur ou croyance crée en vous. (10 étant une souffrance extrême).



- b. Évaluez sur 10 le niveau d'utilité de cette phrase. (10 étant très utile).
- c. Le but à la fin de cet exercice est d'obtenir une croyance ressource avec 0/10 de souffrance et de 10/10 pour son utilité.

(Ex : J'ai peur de ne pas satisfaire mes clients)

- 2- Faites un X ou un trait sur les mots que vous n'aimez pas.

(Ex : J'ai ~~peur~~ de ~~ne pas~~ satisfaire mes clients)

- 3- **Qu'est-ce que vous aimeriez croire à la place ?** Écrivez au conditionnel la nouvelle croyance que vous aimeriez avoir. (Cela évite qu'il y ait un trop grand écart entre la peur et la nouvelle croyance ressource et le cerveau acceptera plus facilement la transition en passant par le conditionnel. La logique de progression outrepassse le facteur critique qui dirait « C'est trop gros, je ne peux pas »)

(Ex : Je voudrais être à la hauteur pour satisfaire mes clients et qu'ils en parlent à leurs contacts.)

- 4- Remplacez le verbe au conditionnel par un verbe d'action progressif au présent : (Évoluer, cheminer, progresser, augmenter, développer, apprendre, accroître, etc)

(Ex : J'évolue dans mon métier de coaching et mes clients commencent à me référer)



5- S'assurer que les verbes d'action soient reliés à une notion de progression (de plus en plus, de mieux en mieux, petit à petit, etc)

(Ex : J'évolue dans mon métier de coaching et j'attire de plus en plus de clients et je suis de plus en plus visible)

6- Y ajouter une notion de temps (Tous les jours, chaque jour, toutes les semaines, tous les moments, tous les instants, toutes les occasions, etc)

(Ex : À tous les jours, j'évolue dans mon métier de coaching et j'attire de plus en plus de clients et je suis de plus en plus visible.)

7- Sur une échelle de 1 à 10, **évaluez comment vous vous sentez par rapport à cette phrase?** N'utilisez QUE des mots qui vibrent pour vous et en rajouter si nécessaire qui vont vous amener à aimer la phrase 10/10. Si la phrase est trop longue, la raccourcir pour que toute la phrase résonne bien en vous. (Ne pas utiliser de mot inutile)

(Ex : À tous les jours, j'évolue en confiance en étant alignée à ma mission de coaching. J'inspire de plus en plus de clients tout en m'épanouissant et en réussissant financièrement.)

8- Ajoutez une notion de plaisir à la croyance ou un état d'esprit.

(Ex : À tous les jours, j'évolue avec assurance tout en étant alignée à ma mission de coaching, j'inspire de plus en plus de clients et je réussis à la hauteur de mes ambitions avec bonheur et santé)



9- Si vous voulez, vous pouvez **ajouter POURQUOI**, avant votre phrase. Lorsque l'on pose une question à notre cerveau inconscient, il veut y répondre. Une question ne s'arrête pas dans le cerveau tant qu'il n'a pas trouvé de réponse et c'est donc une technique supplémentaire puissante.

Ajouter une question à votre affirmation (votre croyance aidante que vous venez de créer) = une information pour le cerveau, ce qui passe facilement par-dessus le facteur critique, c'est-à-dire qui est plus facilement acceptable pour le cerveau

(Ex : Pourquoi à tous les jours, j'évolue en confiance et alignée à ma mission de coaching, j'inspire de plus en plus de clients tout en m'épanouissant et je réussis financièrement?)

10- Puisque le cerveau enregistre l'information par les émotions, les sens ou par la répétition, il est plus approprié d'y aller avec la répétition et les sens pour cet exercice.

Écrivez 100 fois (oui oui vous avez bien lu) cette nouvelle croyance ressource en respectant les consignes suivantes pour que la rédaction reste le plus plaisante possible. Nous voulons que le cerveau associe plaisir et joie à cette nouvelle croyance et non pas irritation au fait de l'écrire 100 fois. Vous pouvez segmenter le travail (10 x10 ou 4 x 25 ou 2x50) :

- Écrivez à la main. Ceci active le cerveau reptilien qui ne comprend que par l'action. Écrire au clavier ne stimule pas cette partie du cerveau, car il y a moins de mouvement.



- Prononcez à voix haute les mots que vous écrivez stimule l'auditif.
- Écoutez avec une musique inspirante et agréable stimule l'auditif.
- Soyez très confortable dans vos vêtements et ayez une position confortable stimulera le côté kinesthésique. Utilisez un sac magique si vos trapèzes se contractent.
- Assurez-vous d'être entouré(e) d'une odeur agréable pour stimuler le sens olfactif.
- Ayez en bouche un goût agréable pour stimuler le sens gustatif. (chocolat, café, menthe)
- Utilisez un papier et un crayon agréables (si le crayon glisse mal sur le papier et que l'on rage après, le cerveau va trouver cette phrase menaçante et sera rejetée)
- Attention aux muscles tendus. Se détendre en bougeant entre les croyances ou utiliser un sac magique.
- Prévoyez-vous une récompense tout de suite après la fin de l'exercice pour souligner cet accomplissement. C'est important pour garder la motivation de savoir que nous aurons une récompense et pour faire l'association du cerveau entre effort + récompense = plaisir. Ce processus fera sécréter de la dopamine, qui est un neurotransmetteur source de plaisir et plus vous associerez efforts de transformation à plaisir, plus ce sera facile d'intégrer le changement pour vous.