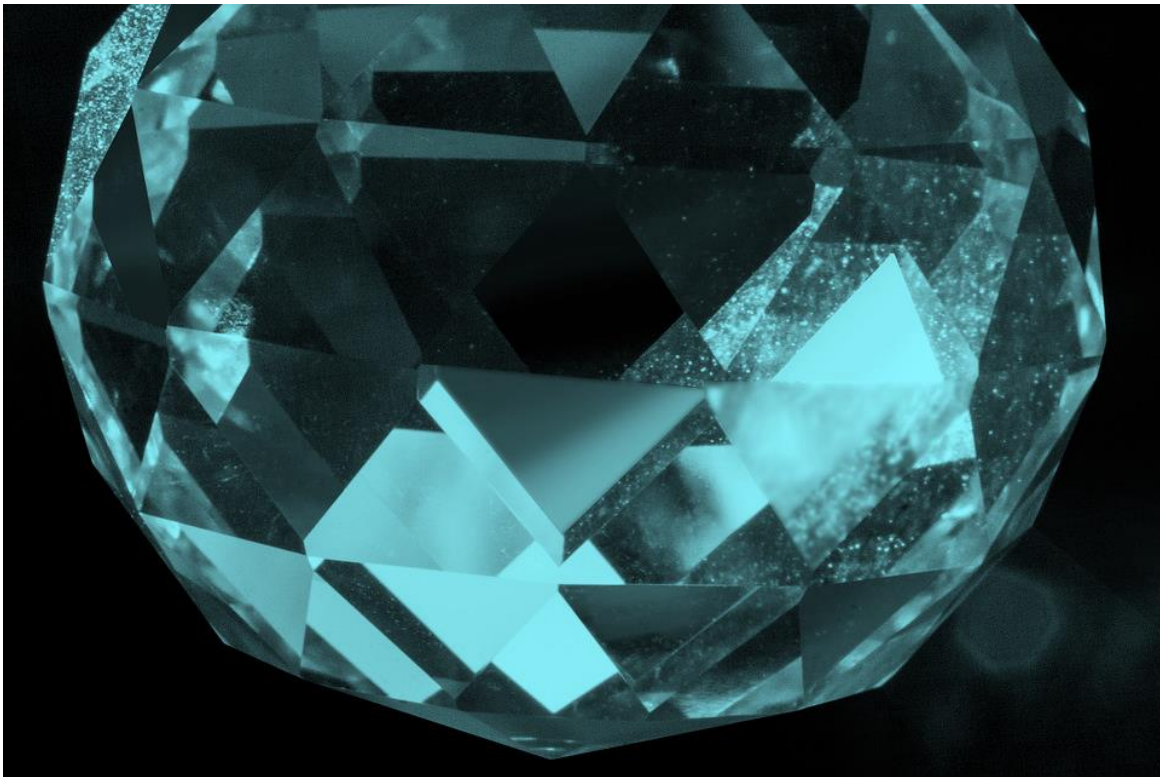


Je crois, tu crois, nous croyons !

PAR AUDREY PLATANIA-MAILLOT, PSYCHOLOGUE DU DEVELOPPEMENT



Une croyance, en psychologie, n'appartient pas au domaine de la religion ou de la philosophie. Une croyance est une pensée souterraine cachée dans les replis de notre cerveau. Nous avons peu de contrôle sur son apparition, elle s'impose de manière automatique à notre esprit.

Notre système de croyances, c'est-à-dire toutes ces pensées inconscientes qui nous habitent est le résultat de notre construction psychologique qui s'enracine dans notre histoire familiale, personnelle, éducative, mais également dans notre culture d'appartenance.

Chaque croyance est très personnelle. Nous avons l'intime conviction qu'elle est valide, vraie, réelle, authentique. Elle nous sert de repère dans nos actes quotidiens, elle configure notre vision du monde, nos jugements sur nous-mêmes, sur les autres, sur la vie en général.

Mais parfois, voire même souvent, nos freins, nos blocages, nos difficultés sont la résultante de certaines de ces croyances qui se qualifient alors de croyances limitantes.

« Je suis nul », « je n'y arriverai jamais », « je n'ai pas le droit à l'erreur », « je suis trop vieux pour apprendre », « je suis trop timide pour rencontrer quelqu'un », « je suis comme je suis, je ne changerai pas », « il faut souffrir pour obtenir ce que l'on veut », « j'ai mauvais caractère, c'est comme ça », ...

Autant de petites voix finement construites depuis le début de nos vies, qui à notre insu vont nous guider sur notre chemin pour le meilleur et pour le pire... car les croyances limitantes nous empêchent, nous freinent, nous contraignent et nous font souvent souffrir. Pourtant nous y adhérons sans aucune remise en perspective. Nous *devenons nos croyances*. Descartes a dit *« je pense donc je suis »*, nous pourrions dire aussi *« je suis ce que je crois »*.

L'adhésion à une croyance, c'est avant tout une tentative de donner du sens à ce qui n'en a pas. Expliquer l'inexplicable. Créer de la logique.

Notre cerveau est ainsi fait, il a besoin de comprendre sinon nous nous sentons rapidement en inconfort. L'absence de sens rend anxieux. Ainsi les croyances, même si elles nous font souffrir, ont une fonction rassurante par le sentiment de contrôle qu'elles nous procurent.

Et pourtant... En nous accrochant à nos croyances, nous avons l'illusion de comprendre et de maîtriser nos vies alors qu'en fait nous sommes pris au piège par des automatismes de pensée qui nous aveuglent et nous empêchent de regarder autrement, de mettre du sens différemment et donc souvent d'agir avec plus de discernement.

Les croyances nous embarquent dans ce que nous appelons les *biais de confirmation* : lorsque nous croyons à quelque chose, nous allons toujours trouver une manière d'interpréter nos expériences de vie avec ce même filtre et ainsi venir renforcer la pensée, la croyance. Par exemple, une croyance limitante fréquente est « *je suis nul* », « *je n'y arriverai jamais* ». Chaque petit événement de vie viendra alimenter cette croyance : mon patron n'a pas voulu me recevoir « *vous voyez c'est parce que je suis insignifiant* », mon fils ne veut plus aller en cours « *c'est parce que je suis trop nulle comme mère* », un ami ne m'appelle pas le jour de mon anniversaire « *c'est évident qu'il a des amis plus intéressants que moi, puisque je suis nul* », j'ai raté la cuisson du rôti « *voilà encore une preuve de mon incapacité à réussir ce que j'entreprends* »

C'est la bizarrerie de notre cerveau humain qui cherche à confirmer nos croyances même quand elles nous font souffrir

Sur le plan neurologique, ce phénomène s'explique par la puissance de nos connexions synaptiques. La création d'une pensée, sur le plan physiologique tient à la capacité de notre cerveau à construire des connexions entre plusieurs neurones. C'est un processus complexe, électrique et chimique, qui permet l'apprentissage dès le début de la vie. Ainsi, dès que nous apprenons une nouvelle connaissance, dès que nous sommes face à une nouvelle expérience, notre cerveau va tracer de nouveaux sillons synaptiques, c'est-à-dire des nouveaux chemins de pensée !

Notre créativité a des pouvoirs infinis. Jusqu'à notre dernier souffle, notre cerveau reste capable de créer et de recréer de nouveaux sillons de pensée. Voilà une formidable découverte des neurosciences contemporaines, notre cerveau reste plastique toute la vie. Il garde ce pouvoir de renouveau et de flexibilité malgré le vieillissement cérébral ! Mais ce cerveau aux pouvoirs extraordinaires est également paresseux ! C'est ce que l'on appelle en psychologie le phénomène de *dissonance cognitive* : il est bien plus reposant pour le cerveau de continuer à circuler par les mêmes sillons plutôt que d'en construire des nouveaux ! Ainsi, il est plus facile de continuer à croire en quelque chose, même si cette croyance est fautive, plutôt que d'engager un effort pour tisser une autre manière de penser. Notre cerveau est ainsi fait, il emprunte des autoroutes, des chemins connus, plutôt que de sortir de sa

zone de confort et de s'aventurer sur des petits chemins inconnus. Pour cette raison, nous continuons à reproduire des situations même si elles nous font souffrir car c'est étrangement plus confortable. En sortir demande un réel effort, une forme de tension qui nous fait peur.

Nous rêvons beaucoup de nos vies, de la vie telle que nous la souhaiterions ... Nous passons 49% de notre vie dans notre tête nous confirme une récente étude de l'université d'Harvard, près de la moitié de notre vie ! Et pendant ce temps-là, nous passons à côté de notre vie, celle qui est là, juste là ... et ensuite vient souvent le temps des regrets : 63% des personnes interrogées regrettent des choses qu'elles n'ont pas tentées (comme déclarer sa flamme à une personne aimée) alors que seulement 37% regrettent des actions réellement tentées...

Pourquoi ? À cause de cette peur qui nous taraude... La peur de changer, la peur de l'inconnu, la peur de se lancer, la peur de sortir de notre zone de confort ... même si celle-ci est inconfortable, voire douloureuse ... Tel est le grand paradoxe de notre envie de changement mêlée à la peur qui nous en empêche ...

Les croyances limitantes brident nos possibilités à activer notre réservoir de ressources et nous tiennent en laisse dans nos vies. Même les maximes populaires, les adages et les proverbes, parfois vieux comme le monde, étouffent notre liberté de pensée : « il faut souffrir pour être belle » « chaque jour suffit sa peine » « A l'impossible nul n'est tenu » ... et tant d'autres qui colorent inlassablement notre pensée et nous figent dans de nombreuses répétitions de souffrance.

À côté de ces croyances limitantes, individuelles ou collectives, se nichent également des croyances facilitatrices, c'est à dire aux pouvoirs radicalement inversés ! Des croyances qui au contraire vont nous permettre de nous relever, de nous révéler, de nous dépasser, de créer autre chose, autrement.

« *Après la pluie vient le beau temps* », « *Un de perdu, dix de retrouvés !* » ou encore « *À quelque chose, malheur est bon* » sont des adages sources de plus d'ouverture, d'optimisme, et de courage.

Une dernière... « *L'herbe est toujours plus verte ailleurs* » Et bien oui, peut-être bien ! Mais pour le savoir, il faut aller voir ! L'herbe n'est peut-être pas plus verte ailleurs, mais elle sera en tout cas différente. Aller découvrir ces nouveaux espaces, c'est nourrir notre cerveau de nouveautés, lui apporter de nouvelles connaissances, de nouvelles émotions, de nouvelles vibrations. Toute cette nouveauté entraîne notre flexibilité et notre ouverture d'esprit.

L'incertitude nous fait peur, mais vouloir tout contrôler devrait nous faire encore plus peur ! Exposez votre cerveau à l'incertitude, à l'inconnu et à la surprise c'est lui donner des opportunités extraordinaires pour se développer ! La flexibilité est le pivot central de notre équilibre psychologique ! Vive le printemps et le renouveau !