

## *Se libérer de nos blocages mentaux*

---

### Prendre conscience de notre perspective, modes de pensée automatiques et croyances limitantes

---

La perspective est un point de vue, une façon d'examiner ou d'interpréter un ensemble d'événements. Nous avons tous des perspectives sur le monde et sur les circonstances dans lesquelles nous nous trouvons. Et c'est votre point de vue qui détermine votre expérience dans la vie, pas vos circonstances. Alors que nous ne pouvons pas toujours changer nos circonstances, nous pouvons choisir notre point de vue à tout moment.

C'est un peu comme porter des lunettes. Tes lunettes ont des verres jaunes. Tous les jours, tu mets tes lunettes et tu vois le monde avec une teinte jaune. Avec le temps, tu oublies que tes lunettes sont teintées en jaune et tu commences à croire que le monde, à travers tes yeux, a cette teinte jaune... Les arbres ne sont pas tout à fait verts, le ciel n'est pas tout à fait bleu.

Deux ans plus tard, tu retournes chez ton opticien et tu choisis une nouvelle paire de lunettes. Il te demande si tu veux toujours une teinte jaune et c'est maintenant que tu réalises que tu as oublié que tes verres avaient une teinte jaune. Tu décides qu'il est temps de changer pour quelque chose de différent. TU DÉCIDES de ne plus avoir de verres teintés. Surprise ! tu réalises alors que le vert est si vert, le bleu si bleu et le monde semble vibrant et vivant. Tu as simplement changé tes lunettes et tu as une nouvelle perspective.

L'analogie des lunettes nous offre une compréhension plus claire de la façon dont il est facile de voir quelque chose d'une manière particulière-**ton point de vue**. En changeant la façon dont nous voyons quelque chose, en recadrant notre point de vue, tout peut paraître différent.

Connaître notre point de vue, nous permet d'avoir une plus grande conscience de la façon dont nous prenons des décisions et de la façon dont notre point de vue détermine la façon dont nous voyons les choses. **Ce que nous voyons est basé sur ce que nous croyons.**

Je sais, de nombreuses circonstances sont hors de notre contrôle et certaines d'entre elles peuvent être difficiles et/ou nous frapper durement. Nous pouvons cependant choisir de changer notre point de vue à tout moment sans attendre. Nous appelons ce processus de changement de perspective 'recadrage'. Il exige que tu sois disposée à comprendre qu'il y a

plus d'une façon de regarder une situation donnée. Il s'agit d'ouvrir la pensée et d'explorer une gamme plus complète de perspectives.

---

## APPLICATION

---

### *Perspectives de distorsion de la réalité*

Bon nombre de nos perspectives sont utiles et supportent des choix de vie positifs. Cependant, parfois on peut se sentir coincée ou malheureuse face à une situation et ne pas savoir quelle voie suivre. Certaines perspectives nous rendent victime, en ayant le sentiment que nous n'avons aucune prise sur cette situation. Il faut savoir que certaines perspectives nous sont plus familières. En prendre conscience dès maintenant vous permet d'agir et de vous en débarrasser

**Vois si l'une de ces perspectives de distorsion t'est familière et coche la case :**

**Filtrer :** C'est ne voir que les aspects négatifs d'une situation et négliger les aspects positifs

**Exemple :** tu reçois un feedback globalement positif au sujet de ta performance au travail, mais tu ne retiens que les points négatifs ou à améliorer.

**Absence de nuance** Arriver à une conclusion générale sans nuance et considérer une personne ou une situation comme bien ou mal, parfaite ou un échec total.

**Exemple :** tu as un échange tendu ou bizarre avec un nouveau collègue et conclus qu'il n'est pas un bon élément pour l'équipe.

**"Mindreading" (hyper fréquente) :** Faire des hypothèses sur ce que les gens

ressentent, les raisons pour lesquelles ils agissent comme ils le font, ce qu'ils pensent à ton sujet sans jamais valider ton hypothèse en leur posant la question.

**Exemple :** un collègue de travail ne t'a pas invité.e à une réunion à laquelle tu estimes ta présence indispensable. Tu arrives à la conclusion qu'il essaie intentionnellement de t'exclure de la conversation ou qu'il ne valorise pas ta contribution... bien évidemment tu ne vas pas le voir

**Personnalisation :** penser que tout ce que les gens font ou disent est une réaction contre toi

**Exemple :** « elle ne m'a pas dit bonjour aujourd'hui, je pense qu'elle ne m'aime pas »

**Illusion de Contrôle :** Penser que tu es responsable de tout le monde et de tout autour de vous.

**Exemple :** un collègue m'a demandé d'animer cette formation la semaine prochaine et je ne peux pas dire non, sinon nous allons perdre ce client

# AuthentiCareer Coaching

**Dramatiser :** Supposer que le pire résultat possible va se produire

**Exemple :** J'ai reçu un e-mail de mon gestionnaire soulignant que je n'atteins pas mes objectifs, je n'ai plus de sécurité d'emploi et serai virée dans les mois suivants' '

**Illusion de la justice** Être amère ou rancunière parce que tu estimes que tout devrait être juste dans la vie

**Exemple :** C'est moi qui aurais dû avoir cette promotion. Puisque c'est si injuste, je ne vais plus rien donner dans ce job

**Raisonnement émotionnel** Croire que ce que tu ressens est la vérité. Par exemple, si tu te sens stupide, cela signifie que tu es stupide, si tu te sens coupable alors tu as dû faire quelque chose de mal

**Exemple :** Je me sens accablée et sans espoir ; par conséquent, mes problèmes sont impossibles à résoudre.

**Illusion du changement** Croire que tu ne peux pas être heureuse à moins que les gens changent et se comportent comme tu penses qu'ils devraient se comporter

**Exemple :** ' 'si mon Manager était plus ouvert à la communication, tout serait différent' '

**Blâmer :** Penser que quelqu'un d'autre provoque tout ce qui est négatif dans ta vie, ton travail

**Exemple :** Si mon mari me soutenait plus à la maison, je serais capable de suivre un cours de yoga une fois par semaine

**Avoir raison :** Ne jamais lâcher tes opinions ou point de vue dans une discussion parce qu'avoir tort est terrible

**Exemple :** quand je sais que j'ai raison, je ne vais pas abandonner, mais mettre toute mon énergie pour le prouver

**Il faut/je dois :** Tu as toute une liste de règles selon laquelle le monde et toi-même "devriez" fonctionner et tu deviens en colère ou déçue si toi-même ou d'autres ne respectent pas tes règles. Non mais, c'est dingue alors !

**Exemple :** Je ne devrais pas être interrompue quand je parle. Il faut que je sois à la fois une bonne mère, une professionnelle accomplie et efficace et une femme élégante

**Mettre des étiquettes :** généraliser un jugement sur une certaine personne appartenant à une ethnie ou profession à l'ensemble de sa "catégorie"

**Exemple :** elle travaille au département Contrôle de Gestion et elle est vraiment impolie. Tous ces gens de la finance sont si arrogants !

# AuthentiCareer Coaching

**L'illusion de la récompense** : se sentir amère quand les récompenses ne viennent pas alors que tu penses que tu les mérites après avoir travaillé si dur

**Exemple** : Après tout le bon travail que j'ai fait, je suis celle qui devrait obtenir cette promotion, pas X ou Y'

**Laquelle ou lesquelles de ces perspectives te sont familières ? Illustre avec une situation spécifique**

## *Nos croyances*

Connaître nos croyances, c'est savoir qui nous sommes. La conscience de soi est un voyage à vie. Plus nous en savons sur nous-mêmes, plus nous pouvons consciemment décider ce que nous voulons continuer à développer en nous-mêmes ou ce qui est néfaste à notre développement personnel

Nos croyances sont comme la partie émergée de l'iceberg. Nous avons des croyances sous-jacentes positives (je suis digne, je peux réaliser ce que je veux, j'appartiens à une communauté, les gens sont toujours là pour m'aider) et les croyances négatives sous-jacentes (je dois tout faire parfaitement, il faut plaire aux gens, on ne peut faire confiance à personne, je n'y arriverai pas) Ce sont nos saboteurs. Essentiellement, chaque fois que nous sommes frustrées de ne pas réussir à accomplir nos engagements conscients, c'est parce qu'il y a une croyance sous-jacente inconsciente qui sabote notre intention consciente.

Nos croyances sont ancrées en nous, font partie de nous. Lorsque nous avons développé ces croyances, nous leur avons attaché des comportements. La formulation de ces croyances peut avoir eu lieu il y a longtemps, pendant notre enfance. Cependant, les comportements sont présents dans notre vie quotidienne. Ainsi, vous pouvez arrêter le comportement en arrêtant la croyance.

# AuthentiCareer *Coaching*

**De quel comportement ou perspective souhaites-tu te débarrasser ?**

**Quelle (s) croyance(s) pourraient être à l'origine de ces comportements ?**