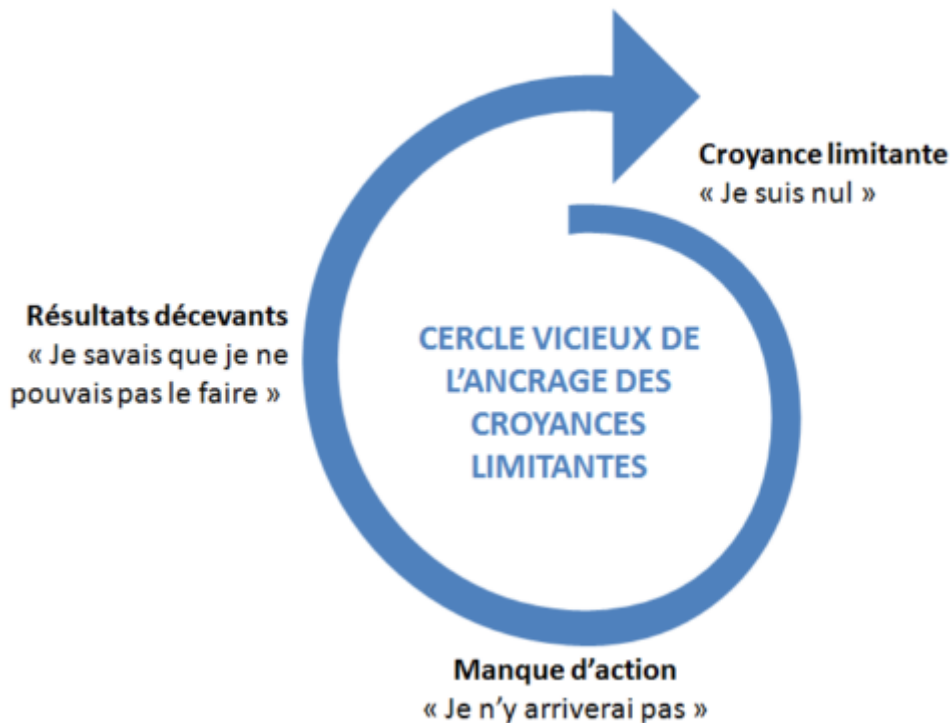


## *Comment se forme une croyance ou "sa" représentation du monde ?*



Nous évaluons plus ou moins constamment les situations auxquelles nous sommes confrontés. Nous percevons le monde à travers le filtre de nos sens et construisons des représentations nous permettant de réagir de manière adaptée en fonction des situations.

Il est clair que nous agissons sur un plan cognitif par "réflexe" comme la distorsion (interprétation hâtive), par omission (sélection d'éléments de la réalité au détriment d'autres) ou par généralisation de nos observations. Nous réduisons la réalité, nous la simplifions et opérons des raccourcis cognitifs. C'est très certainement une nécessité face à la quantité d'informations que nous traitons au quotidien...

De plus et en général, ces constructions mentales sont liées à nos émotions et aux comportements que nous adoptons dans la situation. Une croyance va d'ailleurs être d'autant plus "ancrée" qu'elle est liée à de fortes émotions. Il suffit d'avoir une expérience négative d'une situation pour développer une croyance bloquante. Un exemple, une personne est sujet à une agression verbale dans le métro, un soir d'été, et l'agresseur a pris la fuite en la volant. La personne agressée va certainement développer une peur de prendre à nouveau le métro en lien avec la croyance sous-jacente que prendre le métro est dangereux et risqué. Il s'agit d'une généralisation abusive, ce n'est pas rationnel et il ne sera pas évident de persuader la personne du contraire.

***Nous ne pouvons pas nous empêcher de nous faire des représentations de la réalité.***

ceci n'est pas un mal en soi. Le problème réside dans le fait que l'image que nous nous faisons est souvent réductrice, parfois biaisée, voire fautive. Dans ce cas, il importe de pouvoir atténuer sa croyance et la remettre en question.

Par ailleurs, nous avons aussi tendance à être plus attentifs et à accorder plus de crédit aux éléments qui confirment ce que nous pensons plutôt que ce qui l'infirmes, c'est le biais de confirmation.

Un autre inconvénient d'une croyance liée à de émotions désagréables est lorsque celle-ci nous empêche d'adopter des comportements. Par exemple, reconnaître ses torts peut permettre d'apaiser une situation ou de la débloquent, afin de rétablir la communication. Certaines personnes ont des difficultés à le faire, elles en sont conscientes mais n'arrivent pas à le faire, c'est le blocage.

Ce qui veut dire que quand la croyance est bloquante, il est important de travailler dessus...

Mais comment ?

### ***Agir sur la pensée : le recadrage de point de vue***

Il s'agit de changer le cadrage de la réalité pour la percevoir autrement. Tout d'abord il faudra identifier la croyance qui bloque, le recadrage consiste à changer de perspective par rapport à la situation. Il y a plusieurs formes de recadrage : le recadrage par le sens, trouver une autre signification, donner un nouveau sens à la situation.

Une autre manière de recadrer par le sens consiste à trouver des contextes dans lesquels ce comportement est positif et adapté.

### ***Agir sur les comportements : les règles antidote***

il s'agit là d'identifier des changements de comportement concrets et réalisables qui vont à l'encontre de nos pensées dites bloquantes. Par exemple si je me dis que demander pardon implique un danger, je peux me fixer l'objectif de demander une fois pardon à une personne en qui j'ai confiance et ensuite réitérer la scène avec d'autres personnes.

### ***Les croyances : valeurs et identité***

Dans certains cas, les croyances seront liées à des valeurs, voire à une identité partagée. Exemple : "ce n'est pas bien de pleurer...! il faut être fort". Dit par un parent, l'enfant peut développer cette croyance en lien avec toute une vision du réel et des comportements à adopter dans le monde.

Les croyances seront d'autant plus ancrées qu'elles touchent aux valeurs et à l'identité de la personne.

**"Ce que la bouche s'accoutume à dire, le cœur s'accoutume à le croire."**