

BIEN DANS MON CORPS

Les croyances limitantes

Une croyance, c'est une idée (plus ou moins consciente) que l'on considère comme vraie, sans être un fait objectif. Elle influence notre perception, nos émotions, nos comportements...

Avec certaines, tout semble lumineux et possible - ce sont les croyances aidantes.

Avec d'autres, tout paraît lourd et compliqué - ce sont les croyances limitantes :

« Je dois », « Il faut », « C'est comme ça »...

Un peu comme si on portait des lunettes teintées.

Le problème, c'est qu'on oublie (ou qu'on ignore) qu'on porte ces lunettes.

On croit voir la *réalité*... alors que c'est un filtre.

Cet exercice t'aidera à les repérer tes croyances limitantes... et, si tu en as envie, à les transformer.

Les croyances limitantes peuvent être mises dans 6 grandes familles

1. Identitaires

- « Je suis gourmande de nature. »
- « Dans ma famille, on est tous gros. »
- « Je n'ai pas assez de volonté. »

Elles créent une impression de « destin inévitable », comme si changer était impossible.

3. Alimentaires

- « Le pain fait grossir. »
- « Le gras, c'est mauvais. »
- « Le sucre, c'est une drogue. »

Elles enferment dans une vision en noir et blanc, frustrante ou culpabilisante.

5. Émotionnelles

- « Quand je stress, manger me calme. »
- « Le sucre me réconforte. »
- « Manger comble un vide. »

Elles créent des automatismes qui empêchent de s'apaiser autrement

2. Comportementales

- « Si je commence à manger, je ne peux pas m'arrêter. »
- « Les régimes, ça marche au début mais je reprends toujours mes kilos. »

Elles nourrissent les sentiments d'impuissance et d'échec.

4. Sociales et culturelles

- « Il faut finir son assiette. »
- « Une femme mince est plus séduisante. »
- « La convivialité passe par la nourriture. »

Elles font peser le regard des autres et poussent à manger « par obligation ».

6. Existentielles

- « La vie est trop courte pour se priver. »
- « Il faut être mince pour être heureuse. »
- « Plaisir est dans la quantité. »

Elles nous font croire qu'il n'existe qu'une seule manière de trouver le bonheur.

Identifie tes croyances

1) Quelles sont tes croyances liées au poids, au corps ou à la nourriture ?

Prends le temps de noter, sans jugement, les croyances limitantes qui dictent tes choix, tes actions, tes décisions. Laisse-les venir petit à petit. Certaines sont très conscientes, d'autres se cachent derrière des « c'est comme ça ». Complète au fur et à mesure que tu les identifies.

1. Identitaires : les étiquettes qui te collent à la peau

2. Comportementales : les phrases qui te font croire que tu n'as aucun contrôle

3. Alimentaires : les règles toutes faites autour des aliments

4. Sociales et culturelles : les pressions de ta famille, de la société, de la culture

5. Émotionnelles : quand manger devient une réponse aux émotions

6. Existentielles : les grands raccourcis simplistes

Mieux comprendre tes croyances

1) Laquelle de ces croyances t'empêche le plus d'avancer et pourquoi ?

2) As-tu choisi consciemment de penser ainsi ?

À ton avis, comment cette croyance s'est-elle installée ?

3) Cette idée vient-elle vraiment de toi ? Si non, de qui ou de quand ?

4) Qu'est-ce que cette croyance te permet d'obtenir ?

(sur le plan social ou extérieur : relations, approbation, sécurité...)

☐ Être acceptée	☐ Éviter le conflit	☐ Me protéger
☐ _____	☐ _____	☐ _____

5) Qu'est-ce qu'elle t'apporte à l'intérieur ?

(sur le plan psychique ou émotionnel)

☐ Du réconfort	☐ Une excuse pour ne pas échouer	☐ Un sentiment de maîtrise
☐ _____	☐ _____	☐ _____

6) Est-elle encore en cohérence avec la personne que tu veux être ?

☐ Oui	☐ Non
---------------------------	---------------------------

7) En sachant tout cela, souhaites-tu garder cette croyance ?

☐ Oui, elle m'est encore utile	☐ Non, je suis prête à m'en détacher
--	--

Si tu es prête à te détacher de cette croyance, tu peux passer à l'exercice suivant.

Sinon, tu peux en rester là pour le moment. Comprendre d'où elle vient et ce qu'elle t'apporte, permet déjà de commencer à t'en libérer.

Transforme ta croyance limitante en croyance aidante

Derrière chaque croyance limitante, se cache souvent un des trois messages suivants :

1. **C'est impossible**
2. **Je n'en suis pas capable**
3. **Je ne le mérite pas**

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe aussi des croyances aidantes.

Là où les croyances limitantes ferment trois portes, les croyances aidantes en ouvrent quatre.

1. C'est possible

- « Je peux mincir durablement. »
- « Je peux apprendre à écouter ma faim et ma satiété. »

2. J'en suis capable

- « J'ai déjà réussi d'autres choses. »
- « Je peux avancer un pas à la fois. »
- « J'apprends à me faire confiance. »

3. Je le mérite

- « Je mérite de me sentir bien dans mon corps. »
- « Je mérite de vivre en paix avec la nourriture. »

4. C'est bon pour moi !

- « Je choisis de manger ce qui nourrit mon corps et mon esprit. »
- « J'ai envie de me sentir belle, légère, apaisée, pleine d'énergie. »

1) Si tu pouvais répondre à ta croyance limitante, que lui dirais-tu ?

Parle-lui avec bienveillance. Qu'a-t-elle besoin d'entendre pour pouvoir se transformer ?

2) Par quelle croyance aidante pourrais-tu la remplacer ?

Utilise une formulation positive, réaliste et encourageante.

3) Comment cette nouvelle croyance changerait ton quotidien ?

☐ Je me sentirais plus libre

☐ Je ferais des choix plus alignés

☐ Je prendrais soin de moi

☐ _____

☐ _____

☐ _____

4) Comment pourrais-tu incarner cette nouvelle croyance ?

Quelle petite action concrète pourrais-tu adopter pour nourrir cette nouvelle croyance ?
