



## Mes besoins/mes croyances

Vous ne mesurez certainement pas le pouvoir de vos croyances sur votre vie quotidienne. Elles sont responsables de votre attitude, de ce qui vous arrive et des choix que vous faites. Vous imaginez faire des choix en pleine conscience, mais en réalité vous faites vos choix en fonction des croyances que vous avez. Chaque profession, chaque milieu social, chaque personne se forge des croyances.

Dans cette étape vous allez commencer à les identifier. C'est la première étape pour pouvoir s'en défaire et les laisser aux bords de la route.

La condition pour que cela fonctionne, c'est d'être honnête et de se dire la vérité. Il n'y a pas de jugement à porter sur ses propres croyances, comme je vous l'explique dans la vidéo, elle se forment au fil de notre enfance, de notre éducation et de nos expériences. Nous ne sommes pas forcément responsables de nos expériences passées. Il vous faut donc être bienveillants avec vous-même et poser vos croyances en toute confiance.



**LISTER VOS PRINCIPALES CROYANCES  
DANS LES DOMAINES SUIVANTS (de 1 à 3  
par sujets proposés)**

Par exemple : Croyance sur la vie :

- ✓ La vie est belle
- ✓ La vie est dure
- ✓ La vie est un enfer
- ✓ La vie est un jeu

**1) LA VIE**

- a. ....
- b. ....
- c. ....

**2) LES HOMMES**

- a. ....
- b. ....
- c. ....

### **3) LES FEMMES**

a. ....

b. ....

c. ....

### **4) L'AMOUR**

a. ....

b. ....

c. ....

### **5) LE MARIAGE**

a. ....

b. ....

c. ....

### **6) LA FAMILLE**

a. ....

b. ....

c. ....

**7) LES ENFANTS**

a. ....

b. ....

c. ....

**8) LA SANTE**

a. ....

b. ....

c. ....

**9) LE TRAVAIL**

a. ....

b. ....

c. ....

**10) L'ARGENT**

a. ....

b. ....

c. ....

## **II) LA RÉUSSITE**

a. ....

b. ....

c. ....

## **I2) LES AMIS**

a. ....

b. ....

c. ....

## **I3) LES AUTRES**

a. ....

b. ....

c. ....

## **I4) LES MÉDECINS (ou MES COLLEGUES d'une autre profession en fonction de votre métier)**

a. ....

b. ....

c. ....

**15) LES SOIGNANTS (ou MES COLLEGUES de la même profession)**

a. ....

b. ....

c. ....

**16) LES CADRES (ou MES SUPERIEURS HIERARCHIQUES)**

a. ....

b. ....

c. ....

**17) LA COMMUNICATION avec les autres**

a. ....

b. ....

c. ....

**18) LA MORT**

a. ....

b. ....

c. ....

## **20) L'HÔPITAL**

a. ....

b. ....

c. ....

## **21) LA DIRECTION DE MON LIEU DE TRAVAIL**

a. ....

b. ....

c. ....

### **Classez maintenant chaque croyance en deux catégories :**

- Les croyances dynamisantes
- Les croyances limitantes

**Celles qui vous portent, qui vous font avancer vous mettez un « + » devant le titre numéroté.**

**Celles qui vous freinent, qui vous enferment, qui vous empêchent d'avancer, vous mettez un « \_ » devant le titre numéroté.**

**Vous faites ensuite le total des deux.**

**A| Repérez vos 2 croyances les plus dynamisantes. Reportez-les ci-dessous :**

1. ....

2. ....

**B| Repérez vos deux croyances les plus limitantes : reportez-les ci-dessous :**

1. ....

2. ....