

## 2

### Certaines croyances nous freinent

*Comme notre vue peut être limitée! Ce que nous voyons dépend principalement de ce que nous recherchons.*

SIR JOHN LUBBOCK, *The Beauties of Nature*

J'ai eu un jour un client dont je tais le nom pour protéger son identité, mais que j'appellerai Martin. Martin avait réussi à tirer parti du fait qu'il se sentait en permanence trompé, abusé et persécuté. Il râlait à propos de tout. Tout le monde était inapte sauf lui. Personne ne réussissait à faire quoi que ce soit de bien. La vie était remplie de pièges. Lorsque nous sortions déjeuner – moment que je redoutais –, il ne payait jamais la facture, même si c'était lui qui avait proposé d'aller au restaurant. Je me sentais toujours épuisé et vidé après mes entrevues avec lui.

Et je n'étais pas le seul à ressentir cela. Martin se comportait ainsi avec tout le monde. Ses employés et ses amis levaient les yeux au ciel lorsque je mentionnais son nom. Il se comportait en profiteur avec n'importe qui. Les gens de son entourage vivaient dans la crainte constante de voir leurs moyens et leur bien-être menacés à son contact. Étant donné son attitude, il n'était pas étonnant de constater que le succès dont il rêvait semblait toujours hors de sa portée. Martin illustre ce que j'appelle *l'état d'esprit du manque*.

À présent, comparons Martin avec un autre de mes amis. Robert est l'une des personnes les plus généreuses que je connaisse. Il me salue toujours avec un grand sourire, une accolade et un mot d'encouragement. À son contact, j'éprouve toujours un regain d'énergie et je me sens particulièrement bien dans ma peau. Il a la même attitude avec tout le monde. Il traite les employés, les vendeurs, les agents de réservation, les éditeurs, et tous les gens avec qui il est en contact comme s'ils étaient ses meilleurs clients. Il s'investit régulièrement dans leur réussite, et il en est récompensé de mille manières. Robert illustre ce que j'appelle *l'état d'esprit de l'abondance*.

---

### **Manque ou abondance**

Quoi que nous voulions accomplir, nous devons d'abord être prêts à relever le défi. Cela ne veut pas dire que ce sera facile ou même que nous savons comment nous allons l'accomplir. Habituellement, nous ne savons pas. Cela signifie juste que nous croyons que nous sommes capables d'accomplir telle ou telle chose; nous avons ce qu'il faut pour le faire. Pourquoi est-ce important? Parce que chaque objectif comporte des obstacles. Lorsque des personnes ont du mal à surmonter ces obstacles, c'est qu'elles doutent de posséder ce qui est nécessaire pour le faire. Pensons à Martin. En revanche, d'autres personnes sont confiantes qu'elles réussiront à les surmonter si elles s'y attèlent avec détermination et endurance ou si elles abordent le problème sous un angle différent. Pensons à Robert.

Les chercheurs qualifient les personnes entrant dans la première catégorie de *théoriciens de la limitation*. Ces personnes pensent que leurs capacités sont figées et limitées. Nous avons tous entendu des gens dire: «Je ne suis pas doué pour ça» ou: «Je ne suis pas bon dans ce domaine.» Elles adoptent l'état d'esprit du manque. Les chercheurs

LES PERSONNES ADOPTANT L'ÉTAT D'ESPRIT DU MANQUE	LES PERSONNES ADOPTANT L'ÉTAT D'ESPRIT DE L'ABONDANCE
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sont exigeantes et craintives.</li> <li>2. Croient qu'il leur manque toujours quelque chose.</li> <li>3. Ne partagent pas leurs connaissances ni leurs relations, et manifestent un manque de compassion envers les autres.</li> <li>4. Considèrent qu'elles n'ont pas de possibilité de changement.</li> <li>5. Adoptent une attitude distante et méfiante vis-à-vis des autres.</li> <li>6. N'aiment pas la concurrence ou la compétition, croient que cela restreint les possibilités et les rend plus faibles.</li> <li>7. Sont pessimistes quant à l'avenir, croient que le plus difficile est à venir.</li> <li>8. Considèrent les défis comme des obstacles.</li> <li>9. Voient les choses de façon étriquée et évitent les risques.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sont reconnaissantes et confiantes.</li> <li>2. Croient qu'il y a toujours plus à recevoir et à donner.</li> <li>3. Sont heureuses de partager leurs connaissances et leurs relations, et manifestent de la compassion envers les autres.</li> <li>4. Considèrent qu'elles peuvent toujours apprendre, grandir et se développer.</li> <li>5. Sont dans une attitude d'ouverture et de confiance.</li> <li>6. Sont ouvertes à la concurrence et la compétition, croient que cela élargit les possibilités et les enrichit.</li> <li>7. Sont optimistes quant à l'avenir, croient que le meilleur est encore à venir.</li> <li>8. Considèrent les défis comme des opportunités.</li> <li>9. Voient les choses en grand et prennent des risques.</li> </ol>

appellent le second groupe les *théoriciens de la valeur ajoutée progressive*. Quand ces personnes font face à un obstacle, elles cherchent de nouvelles approches pour aborder le problème et savent qu'il y a une solution pour le contourner ou le résoudre si elles s'attèlent assidûment à cette tâche. Ces personnes adoptent l'état d'esprit de l'abondance.<sup>1</sup>

Voici les résultats de ces deux perceptions: l'une aboutit à l'échec, à la peur et au mécontentement, l'autre conduit au succès, à la joie et à l'épanouissement. Quelle est la principale différence entre ces deux perceptions? Les personnes, comme

<sup>1</sup> Grant Halvorson, Heidi, *9 Things Successful People Do Differently*, Boston, Harvard Business Review Press, 2012, p. 54-63. Voir aussi les propos de Carol S. Dweck concernant les états d'esprit «fixes ou en développement» dans son livre *Changer d'état d'esprit. Une nouvelle psychologie de la réussite*, Bruxelles, Mardaga, 2010.

Martin, qui adoptent l'état d'esprit du manque agissent à partir d'un ensemble de croyances limitantes concernant le monde, les autres et elles-mêmes, tandis que les personnes, comme Robert, qui adoptent l'état d'esprit de l'abondance, agissent à partir d'un socle de vérités libératrices.

Alors, quel est notre état d'esprit? Atteindre nos objectifs commence par comprendre la distinction entre les croyances limitantes et les vérités libératrices.

---

### **Trois catégories de croyances limitantes**

Si nous nous concentrons, il est facile de repérer dans notre pensée nos propres croyances limitantes. Une première catégorie de croyances limitantes regroupe celles que nous avons au sujet de la société en général. Ces croyances se traduisent par exemple par des propos tels que: «Je ne peux pas démarrer une entreprise en ce moment, le marché est trop incertain.» Ou: «Je ne peux pas faire pas confiance aux dirigeants de l'entreprise, ils sont toujours en train d'essayer de nous tromper.» Ou encore: «Ces hommes politiques sont vraiment en train de faire s'effondrer l'économie, le résultat, c'est que cela m'empêche d'aller de l'avant.» Ces croyances peuvent être très profondes, voire fondées, toutefois elles reflètent rarement la réalité et la vérité. Nous devons apprendre à remettre en question et même à rejeter ces croyances limitantes, car si nous ne le faisons pas, elles risquent justement de limiter notre liberté d'action et de saper notre motivation pour agir.

La deuxième catégorie de croyances limitantes regroupe celles que nous avons au sujet des autres. Quelqu'un pourrait dire: «C'est inutile de lui demander, il est trop occupé pour me rencontrer.» Ou: «Elle n'est qu'une gratte-papier, je ne vois pas ce qu'elle pourrait savoir sur la question.» Ou encore: «Il n'a pas encore répondu. Je suppose qu'il

## TROIS CATÉGORIES DE CROYANCES LIMITANTES



AU SUJET  
DU MONDE



AU SUJET  
DES AUTRES



AU SUJET  
DE NOUS-MÊMES

Attention: les croyances limitantes déforment notre vision du monde, des autres, et même de nous-mêmes.

doit être en colère contre moi.» Ou enfin: «Quelqu'un comme elle ne peut pas s'intéresser à une personne comme moi.» Toutes ces suppositions ne sont pas nécessairement la vérité, ce ne sont que des croyances limitantes qui nous influencent.

Le troisième type de croyances limitantes regroupe celles que nous avons à propos de nous-mêmes, elles sont particulièrement révélatrices de notre façon de fonctionner et la plupart d'entre nous en entretenons. Par exemple, nous pouvons dire: «Je ne suis pas persévérant. Je ne finis jamais ce que je commence.» Ou: «Je ne peux pas m'en empêcher. Je n'ai jamais été en bonne forme physique.» Ou encore: «J'ai toujours été très médiocre au sujet de l'argent.» Ou enfin: «Je n'ai tout simplement pas l'esprit créatif.» Ces croyances, qui sont souvent des mensonges ou, au mieux, des demi-vérités, barrent la route à tout progrès que nous voudrions faire dans la vie.

Comment savoir si nous sommes tombés dans le piège des croyances limitantes? Dans son livre *Making Habits, Breaking Habits*, Jeremy Dean mentionne trois indices révélateurs:

- *Une pensée sans nuance*: si nous n'atteignons pas la perfection, nous considérons que nous avons échoué. Or, la réalité n'est pas tout noir ou tout blanc, elle est généralement beaucoup plus nuancée.
- *Une tendance à la culpabilisation*: nous nous accusons à tort d'être responsables de situations difficiles ou néfastes.
- *La dramatisation*: nous supposons de manière inconsidérée que le pire va arriver.<sup>2</sup>

À cette liste d'indices, nous en ajouterons un quatrième:

- *La généralisation*: après avoir fait une mauvaise expérience, nous considérons que nous la répéterons dans tous les autres domaines de notre vie.

D'où viennent ces croyances?

---

## L'origine de nos croyances limitantes

Comme nous l'avons dit, la plupart de nos croyances limitantes ont pour origine des échecs ou des revers que nous avons connus dans le passé. Les échecs répétés peuvent nous entraîner à croire que le pire va à nouveau arriver. Ils peuvent nous conditionner à éviter les risques en restant dans notre zone de confort.

Mais si nous observons le monde qui nous environne, nous pouvons repérer d'autres sources d'influence. Les médias d'information, par exemple, ont un fort impact négatif sur nos pensées. Comme J. R. R. Tolkien l'a dit avec ironie, les médias nous parlent essentiellement de meurtres et de résultats sportifs.<sup>3</sup> «Des études ont montré qu'une surabon-

---

<sup>2</sup> Dean, Jeremy, *Making Habits, Breaking Habits*, Boston, Da Capo, 2013, p. 89-90.

<sup>3</sup> Tolkien, J. R. R., *Roverandom*, London, Harper, 2013, p. 110.

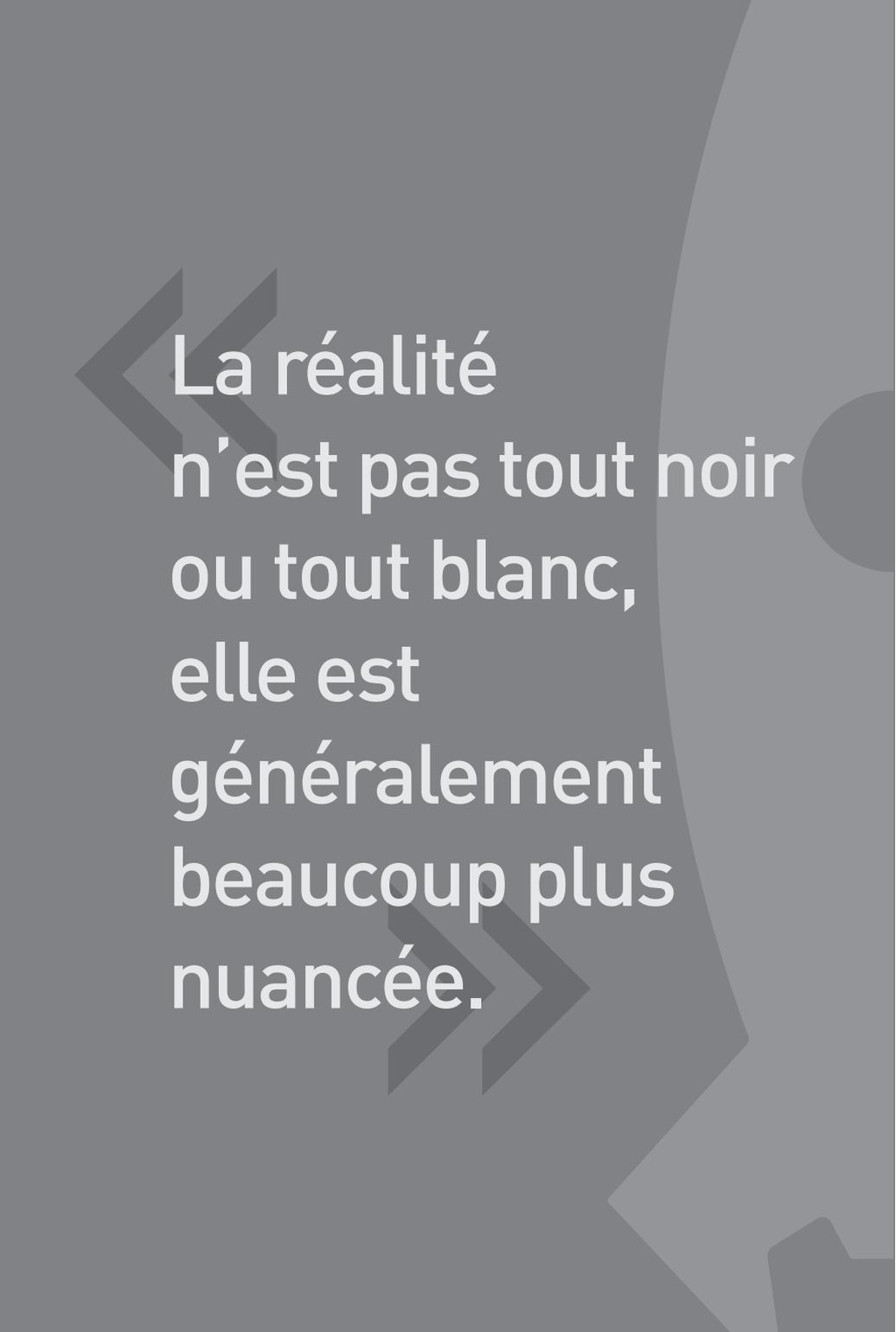
dance de nouvelles peut nous rendre déprimés, anxieux et, dans la majorité des cas, ne nous donne pas la possibilité de réellement changer ou influencer tout ce qui nous est rapporté»<sup>4</sup>, dit Michael Grothaus, un journaliste professionnel. Nous entendons les nouvelles, et alors il est facile de croire que le monde va de pire en pire: toujours plus de crimes, plus de pauvreté, plus de violences. C'est comme une longue litanie d'inquiétude et de peur, interrompue par des messages publicitaires à propos d'états pathologiques effrayants. Les organes de presse sont enclins à nous transmettre des nouvelles négatives parce que la peur stimule les parties les plus primitives de notre cerveau et garde nos yeux fixés sur la menace. Pour aggraver les choses, l'industrie des médias est en déclin, aussi les médias recourent-ils de plus en plus à cette peur dans le but de fournir de nouvelles cibles de consommateurs à leurs annonceurs publicitaires.

Ensuite, il y a les réseaux sociaux qui peuvent transmettre cette négativité et influencer leurs utilisateurs. Lors des dernières élections américaines, il semble qu'un flux incessant de négativité circulait sur les réseaux sociaux. Nous pouvons aussi, heureusement, détecter des messages positifs sur ces mêmes réseaux.

Considérons Facebook, c'est comme si tout le monde menait une vie de rêve! Des enfants heureux, de beaux amis, des vacances magnifiques, un travail enrichissant. Instantanément, et en général inconsciemment, nous considérons que nous ne correspondons pas au modèle présenté sur les réseaux sociaux. Nous ne sommes pas aussi intelligents, créatifs, instruits, performants, chanceux, sportifs ou talentueux que l'ensemble des gens inscrits sur Instagram.

---

4 Grothaus, Michael, «*Here's What Happened When I Gave Up Following the News for a Week*», *Fast Company*, 25 octobre 2016, <https://www.fastcompany.com/3064824/heres-what-happened-when-i-gave-up-following-the-news-for-a-week>



La réalité  
n'est pas tout noir  
ou tout blanc,  
elle est  
généralement  
beaucoup plus  
nuancée.

La chercheuse Donna Freitas a mené une étude à grande échelle sur les médias sociaux et leur usage par des étudiants sur plus d'une douzaine de campus universitaires. «Facebook est le CNN de l'envie, une sorte de cycle de nouvelles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 à propos de qui est cool, qui ne l'est pas, qui a droit au 'J'aime pouce en haut' ou au 'pouce en bas'», écrit-elle dans *The Happiness Effect*, un livre qui rapporte ses conclusions. «Sauf si vous avez un amour propre solide comme le roc, si vous êtes imperméables à la jalousie, ou avez l'extraordinaire capacité de vous rappeler exactement qui est chacune des personnes qui étalent leurs fleurons sur les médias sociaux [c'est-à-dire se mettent en avant et se vantent], il est difficile de ne pas être affecté.»<sup>5</sup> Je suis un grand défenseur des médias sociaux, mais il n'est pas étonnant de constater que le temps passé sur Facebook peut avoir pour effet que nous nous sentons minables dans notre vie.<sup>6</sup>

Et puis, il y a les croyances que nous avons développées et qui ont pu nous influencer à la suite de relations négatives que nous avons eues, qu'il s'agisse de relations amicales, professionnelles, familiales ou avec des personnes rencontrées dans une congrégation partageant la même confession de foi. Souvent ces croyances se développent durant l'enfance. Elles deviennent en partie ce que Timothy D. Wilson, professeur de psychologie à l'Université de Virginie, appelle nos «récits fondamentaux» sur la vie.<sup>7</sup> Beaucoup de ces récits de base sont bons et utiles. Mais certains ne le sont pas, et ils peuvent être difficiles à abandonner et avoir un effet perturbateur quand nous essayons. D'autres fois, nous dé-

5 Freitas, Donna, *The Happiness Effect*, New York, Oxford, 2017, p. 39.

6 Shea, Andrea, «Facebook Envy: How the Social Network Affects Our Self Esteem», WBUR, 20 février 2013, <http://legacy.wbur.org/2013/02/20/facebook-perfection>

7 Wilson, Timothy D., *Redirect: Changing the Stories We Live By*, New York, Back Bay, 2015, p. 52.

veloppons des croyances limitantes plus tard dans la vie, à l'église, dans le cadre de nos études ou au travail. Quels que soient les moments, les lieux ou les circonstances où nous les avons développées, ces croyances se présentent comme un prisme à travers lequel nous voyons le monde. Il est donc utile de reconnaître que ce prisme a été façonné en partie par nos relations, y compris les relations négatives.

«La réalité indéniable est que ce que vous faites bien dans votre vie personnelle et professionnelle ne concerne pas seulement ce que vous faites précisément et la manière dont vous le faites... mais aussi avec qui vous le faites ou pour qui vous le faites»<sup>8</sup>, dit le psychologue Henry Cloud dans son livre *The Power of the Other (Le pouvoir de l'autre)*. Si nous fréquentons une personne comparable à Martin, nous allons commencer à voir le monde selon son point de vue. Et l'inverse est également vrai. Entourons-nous de gens semblables à Robert et les choses commenceront à aller mieux.

Si nous voulons vivre une année exceptionnelle, notre meilleure année, nous devons en premier lieu identifier lequel de ces deux types de pensée domine dans notre esprit, et choisir délibérément de nous tourner vers l'abondance. Il n'y a aucune raison de laisser les croyances limitantes nous retenir.

---

## Nous devons choisir

Peu de temps après le décès de Steve Jobs, le PDG d'Apple, en 2011, la famille, des amis et de nombreuses autres personnes se sont réunis pour une cérémonie de commémoration à la chapelle du campus de l'Université Stanford. L'événement, sur invitation uniquement, a attiré plusieurs

---

<sup>8</sup> Cloud, Henry, *The Power of the Other*, New York, Harper, 2016, p. 9 (traduction libre).

centaines de personnes venues rendre hommage à un innovateur et leader visionnaire qu'elles admiraient, respectaient et aimaient. Le journaliste Brent Schlender raconte ce moment à la toute fin de son livre *Becoming Steve Jobs*.

Bono, Joan Baez et Yo-Yo Ma ont chanté. Larry Ellison, le cofondateur de la firme Oracle Corporation, a pris la parole, ainsi que Jony Ive, le designer d'Apple. Mais ce qui a le plus frappé Schlender, ce sont les paroles de la femme de Jobs, Laurene Powell, à propos de son mari:

Il a modelé ma vision du monde. (...) Il n'est déjà pas facile de voir ce qui est déjà là, d'écarter tous les obstacles qui se dressent entre nous et la réalité. Mais Steve avait un don plus extraordinaire encore: il discernait clairement ce qui n'était pas, ce qui pouvait être, ce qui devait être. Son esprit n'était jamais prisonnier de la réalité. Bien au contraire. Il imaginait ce qui manquait à la réalité et s'employait à y remédier. (...) Et cela créait en lui un sentiment étrange, héroïque, qu'un monde infini de possibilités s'ouvrait à lui.<sup>9</sup>

Alors demandons-nous: qu'est-ce qui aujourd'hui n'est pas dans notre réalité, mais pourrait l'être, et *devrait* l'être? Qu'est-ce qui manque dans nos relations, notre santé, notre carrière ou notre vie spirituelle et comment pouvons-nous y remédier nous-mêmes? Alors que nous nous apprêtons à voir se profiler ce que pourrait être notre meilleure année, nous devons reconnaître que la plupart des obstacles auxquels nous faisons face sont purement imaginaires. Des millions de pensées traversent notre esprit, mais nous seuls avons le pouvoir de choisir ce que nous voulons croire. Et le meilleur moyen de surmonter les croyances limitantes est

<sup>9</sup> Schlender, Brent & Rick Tetzeli, *Becoming Steve Jobs : Comment un arriviste impétueux est devenu un leader visionnaire*, Paris, Hachette Livre (Marabout), 2015, dernier chapitre.

de les remplacer par des vérités libératrices. Oui, il est possible de reconsidérer toutes nos croyances et de les changer.