

My inspiration - Episode 3 – Vaincre ses croyances limitantes

Romaine Johnstone/ Sandra Fillaudeau Je suis Romaine Johnston et je suis Sandra, Fillaudeau et nous sommes ravies de vous accueillir,

Voix off Orange vous présente My inspiration.

Romaine Johnstone/ Sandra Fillaudeau Chaque mois, nous nous retrouverons pour aborder une des sept thématiques de la série. À chaque fois, une conversation honnête entre nous deux nous permettra de couvrir les aspects clés de ce que signifie prendre sa carrière en main. On prendra des exemples concrets tirés des expériences de coaching et de nos propres vies, et on vous donnera aussi des outils pour vous aider à mieux vous comprendre vous-même et les autres et vos relations.

Romaine Johnstone/ Sandra Fillaudeau On conclura toujours avec un exercice pratique. Comme ça, vous pouvez tout de suite commencer à implémenter les concepts dans votre vie.

Notre ambition, c'est qu'à la fin de l'épisode, vous vous sentiez plein et pleine d'énergie et avec les bons outils en poche. Alors, bonne écoute et pensez à partager avec les personnes qui pourraient être intéressées.

Romaine Johnstone/ Sandra Fillaudeau Salut Romaine, Salut Sandra.

Sandra Fillaudeau Alors bienvenue dans ce troisième épisode. Notre dernier épisode sur le réseautage, ça m'a bien fait réfléchir et je pense que le sujet d'aujourd'hui vient le compléter à merveille. On va parler des fameuses croyances limitantes. C'est un sujet que j'adore parce que contrairement à d'autres, j'ai passé pas mal de temps à combattre les miennes. A essayé de m'en libérer pour aller plus loin dans la carrière, dans la vie en général. Et donc, on va commencer par les définitions parce que c'est toujours important. C'est quoi des croyances limitantes?

Romaine Johnstone Alors on va commencer d'abord avec une croyance. Une croyance c'est quelque chose qu'on accepte comme étant vrai, comme étant une vérité et une opinion auxquelles on tient vraiment. Et puis, si c'est quelque chose qui se construit avec le temps. Si tu veux, c'est le fruit de notre expérience et de notre apprentissage, donc on ne naît forcément par des croyances et encore moins limitante. Mais avec le temps, ce sont des choses qui se sont construites en fonction de ce qu'on a vécu. Elles nous viennent, bah comme les valeurs. Elles nous viennent de nos familles et bien sûr, de nos familles, de nos parents, de nos frères et sœurs, de nos amis, de notre environnement, de notre environnement social, des personnes qui ont compté pour nous au niveau de notre éducation. Format des profs, des maîtres de conf. Ça, ça commence même avec les maîtres d'école de notre éducation, donc de la société en général. Bien sûr, au-delà de tout ça et des médias, ça, c'est quand même super important. Les

croyances limitantes parce qu'on reçoit des messages des médias qui surtout jeunes, ou encore tellement malléables, tellement influençables.

Romaine Johnstone/ Sandra Fillaudeau On reçoit beaucoup de messages, beaucoup d'informations et ça forme vraiment les croyances limitantes qu'on pourrait avoir par rapport à soi et par rapport à notre corps, par rapport aux autres, par rapport à ce qui se fait, ce qui ne se fait pas, ce qu'on peut faire, ce qu'on ne peut pas faire. Ces croyances ont un impact. Ça peut avoir un impact sur notre attitude et notre comportement. Comment on agit? Ils sont aussi source de créativité et de développement, mais ils peuvent être source de frustration et de frayeur. Et donc, ces croyances peuvent nous porter et nous permettre de grandir et peuvent en même temps, malheureusement, nous limiter.

Donc c'est pour ça qu'on parle de croyances limitantes et c'est ça que j'aimerais qu'on creuse, c'est à dire comment une croyance a-t-elle le pouvoir de nous limiter? C'est quoi? C'est quoi, le mécanisme derrière ça?

Romaine Johnstone/ Sandra Fillaudeau Oui. Le mécanisme c'est peut-être qu'en comparaison on peut y trouver une métaphore. J'ai un de mes collègues qui a prononcé cette métaphore et je lui ai piqué je lui en suis reconnaissante et je l'ai adopté. Une croyance limitante c'est un peu comme une encre invisible qui empêche le bateau, le voilier de naviguer, de partir, et qui retient le navire, qui retient le voilier. C'est une belle métaphore. C'est très fort parce qu'en plus, l'encre, on ne la voit pas. Elle est sous l'eau. Et tout d'un coup, on se retrouve bloqué et on ne peut pas avancer. Et plus, on ne peut pas avancer et plus ces croyances limitantes deviennent un obstacle pour notre développement. Un obstacle aussi à notre envie ou à notre désir de performance. Un obstacle à notre créativité. Et puis, ces croyances deviennent souvent source de conflits. Nous, vis à vis de nous-même et vis à vis des autres, et parce qu'on finit par les croire, on finit par croire. Je parlais de réalité et de vérité. On finit par croire, par exemple, qu'on ne sait pas faire quelque chose, qu'on n'est pas assez bon qu'on est, qu'on n'est pas légitime pour quelque chose. On a eu des messages, on a entendu des choses, on nous a fait croire certaines choses et pour finir, on les incarne.

Romaine Johnstone/ Sandra Fillaudeau C'est justement ce que j'allais te dire. Comment, concrètement, cela impacte nos vies ? C'est peut être ça la clé, ce que tu viens de dire? Oui, on finit par y croire. Parce que parce que oui, c'est ça parce qu'on y croit. Et puis ça devient notre réalité. Et donc on dit on est comme ça, on est incapable de l'éviter. On est défini par ça exactement. Je trouve que ça aide toujours d'entendre parler des expériences des autres. Est-ce que tu veux bien partager une de tes croyances limitantes à toi ?

Romaine Johnstone/ Sandra Fillaudeau Alors oui, il y a des situations où je me suis dit bah non, ça je suis incapable de le faire. Ce n'est pas possible. Je ne peux pas et je reviens à un exemple dont on a souvent parlé, c'est prendre la parole avec un micro devant une audience de 180 personnes. Je m'étais toujours dit que jamais je ne pourrais

faire ça, que c'était absolument impossible pour moi et je l'ai fait il y a maintenant, je crois trois ans sans doute. Donc, ce n'est pas tôt dans ma carrière, dans ma vie. Jusqu'alors, j'étais absolument convaincue que jamais je ne pourrais faire ça. Et donc là, je l'ai fait. Je l'ai fait très stressée jusqu'à environ 15 jours avant. Et puis j'ai fait quelque chose que je n'avais jamais fait avant et maintenant, je sais que je pourrai le refaire. C'était grâce à l'énergie de tous. C'est la confiance parce qu'on n'est pas égaux par rapport aux challenges.

Romaine Johnstone/ Sandra Fillaudeau C'était quoi la pensée derrière ça, tu te disais quoi ? C'est impossible pour moi de parler devant x personnes, je suis tellement stressée qu'il n'y a pas un mot qui va sortir. J'étais gouvernée par le stress et la peur, oui l'idée d'avoir toutes ces personnes devant moi, d'avoir un micro en main. Pourquoi j'aurais un micro en main ? Oui, par l'effort de me faire entendre. Tu comprends? Oui, presque de la légitimité? Oui, oui, il faut en parler. C'est bien ça le sujet de la légitimité. Voilà. Et que quelque part, je ne méritais pas une telle position, je ne méritais pas cette visibilité, je ne méritais pas cette légitimité. Un peu le syndrome de l'imposteur quelque part aussi, et donc des croyances limitantes. Soyons clairs, ce ne sont pas de notre responsabilité. D'accord, on est d'accord, ok, mais je dis ne soyons pas victime. On peut apprendre à gérer nos croyances limitantes, en prendre conscience et décider d'agir.

Romaine Johnstone/ Sandra Fillaudeau Je la trouve super intéressante, cette nuance qu'en fait, on ne peut pas les empêcher d'exister, ces croyances limitantes, mais qu'en revanche, on a le pouvoir et presque même le devoir de les empêcher d'impacter nos décisions et nos comportements. Alors, comment on s'en libère ?

Romaine Johnstone Je crois que la première étape, c'est de prendre conscience de comment fonctionne la connaissance de soi, de booster, de développer la connaissance de soi même, de notre intelligence émotionnelle. On en parle beaucoup, apprendre à se connaître et à nous comprendre, à se comprendre soi-même. Et donc, les croyances limitantes sont souvent à l'arrière-plan de nos pensées, de notre comportement. Donc, réfléchir à ce qu'on pense, mais réfléchir aussi à ce qu'on dit et à ce qu'on fait. Et envisager les croyances limitantes comme des invités qu'on n'a pas plus envie de voir à la fête et qui sont restés trop longtemps. Donc des gens, des comment dirais-je ? Des voix, des personnes dont on a l'habitude, avec qui on est assez familier. Mais quand on n'a plus envie de voir, on se rend compte que quelque part, c'est un genre de carcan si tu veux. Donc, c'est un peu comme je disais, le syndrome de l'imposteur, c'est une partie, une partie de nous, mais qui n'est qu'une partie de nous, qui ne nous définit pas à 100%. Ça, c'est clair. Il faut se rappeler qu'on n'est pas 100% comme ça. C'est une petite partie de nous et on peut apprendre à détricoter ses croyances et avoir un discours avec ses croyances limitantes, à avoir un discours avec ces petites voix qui nous disent qu'on ne peut pas, qu'on n'a pas le droit, qu'on n'est pas légitime et peut être inviter ces croyances limitantes à venir avec nous et sortir notre zone de confort et essayer de faire quelque chose qu'on n'a pas fait avant.

Sandra Fillaudeau Cette idée de parler à sa croyances limitante, ça me fait penser. J'entendais Elisabeth Gilberte qui est celle qui a écrit « Mange, prie, aime », je l'entendais dans un podcast où elle parlait de ça, que comme tout le monde, elle a des petites voix. Malgré son succès, malgré son talent fou elle aussi, elle a des petites voix qui lui disent non mais t'es qui pour faire ça. Et elle disait qu'elle traitait cette petite voix comme un cousin un peu débile, devant dans le siège passager. Elle lui dit OK, je sais que t'es là, tu peux venir avec moi dans la voiture, mais par contre, ce n'est pas toi qui conduis. Et si tu pouvais parler moins fort, ça serait chouette, quoi, et ça me fait penser à ce que tu dis? Et je trouve que ça aide de se le représenter comme un petit personnage qu'on peut mettre de côté aussi, l'adulte qui parle à l'enfant et qui dit « Écoute t'es là, mais c'est moi qui décide ».

Romaine Johnstone C'est tout à fait. Alors c'est rassurer l'enfant qui est en nous. Parfois, c'est une autre voix, adulte aussi, mais ce n'est qu'une partie de nous. Et cette voix a toujours un rôle et en général, c'est un rôle de protection. Qu'est-ce qu'elle nous veut cette voix? Pourquoi est-ce qu'elle nous empêche comme ça ? De quoi a-t-elle peur? Effectivement, c'est dire comme elle le dit très bien, Elisabeth, c'est prendre le gouvernail, c'est dire « Ben ça va aller, ça va aller. T'inquiète pas, je suis là, je gère, je suis grande ».

Sandra Fillaudeau merci. Tu m'empêches d'avancer. Justement, puisqu'on adore les conseils pratiques dans ce podcast, est ce que tu peux partager un petit plan pour s'en défaire?

Romaine Johnstone Oui, sans vouloir trop schématiser. Peut-être un plan en cinq étapes. La première c'est un petit exercice à faire soi-même. La première étape définir son projet, définir son projet ou son désir. Donc, partons de quelque chose de concret, très concret, ancré dans sa vie et ancré dans ses propres désirs. C'est un exercice que l'on fait individuellement, mais sans en parler avec d'autres, en prenant des notes. Ça, c'est super important quand même. Et ne pas être dans, eh bien, voici ce qu'on aimerait faire. Mais bien dans, voici ce qu'on devrait faire. C'est vraiment dire est-ce ce que j'ai vraiment envie de porter? Quel est le projet que je vais réaliser? Quel est mon vrai désir? Quelles conversations je veux vraiment avoir? Qu'est ce qui est important pour moi maintenant? Et quelque chose? Forcément, qui est un peu difficile ou qui nous challenge un peu? Qui est inconfortable? Ça peut être effectivement un projet, une conversation, se connecter à quelqu'un qui est important pour notre carrière.

Romaine Johnstone Donc, prendre des notes tout autour du contexte. Fixer le contexte détaillé, le contexte, c'est ce désir. Et puis, la deuxième étape, c'est une fois qu'on a défini le projet. C'est réfléchir à pourquoi ce projet est important? Pourquoi cette conversation est importante ? Pourquoi cette rencontre est importante. C'est définir nos motivations. C'est le fameux Pourquoi de Simon Sèneque, the Why. Définir nos motivations pour ce projet, se saisir de cet objectif. Et puis, une fois qu'on a défini ça, c'est se projeter dans la situation, une fois qu'on a réussi le projet. Si, par exemple, dans une conversation importante qu'on doit avoir et bien, projetons-nous au moment d'avoir complété cette conversation. Et comment est-ce qu'on se sent? Quelle est l'émotion

qu'on ressent ? Mettons nous en contact avec notre ressenti. Avec le succès que ça engendre? Qu'est-ce qu'on ressent émotionnellement et physiquement? Et dans nos têtes aussi.

Romaine Johnstone/ Sandra Fillaudeau Donc, il faut prendre le temps. Et puis, il faut vraiment capitaliser sur l'énergie positive. Prendre conscience de l'énergie positive qu'on a grâce au fait qu'on a agi. La troisième étape, c'est réfléchir à ce qui nous empêche d'atteindre notre objectif. Réfléchir à ce qui nous empêche de poursuivre notre objectif? Quelles croyances limitantes nous empêchent d'avancer? Et là, il faut bien comment dirais-je ? Je dirais presque les accueillir. Ben oui, j'écoute la petite voix. Qu'est-ce qu'elle me dit, la petite voix? C'est impossible. Je ne peux pas, mais je ne le mérite pas. Et les mettre par ordre d'importance, du plus limitant au moins limitant. Donc ça, c'est réfléchir à ce qui nous empêche d'atteindre nos objectifs. De réfléchir à nos croyances limitantes. La quatrième étape, c'est de scotcher, de se coacher tout seul, pas se scotcher, se coacher, et se scotcher au passage ;o). Voilà exactement. Et alors là, se faire du bien, donc se coacher. Et puis trouver des exemples dans notre vie qui illustrent bien.

Romaine Johnstone/ Sandra Fillaudeau Eh bien oui, on peut « Yes we can », comme disait Obama. Oui, tu peux ! Donc lequel de tes talents, toi, Romaine ou toi, Sandra? Lequel de tes talents Sandra te serait utile pour te permettre d'avancer, réussir sur ce projet là et qui pourrait t'aider? Qui pourrait t'aider ? Ne pas hésiter à réfléchir, à trouver un allié. Et puis, comme je disais tout à l'heure, je crois ne pas aller nécessairement vers nos amis parce que c'est vers eux qu'on se tourne souvent en premier. Mais soyons un peu plus courageux ou un peu plus créatifs et allons voir ailleurs qui pourrait nous aider. Donc, qu'est-ce qu'on a fait de bien? Qu'est-ce qu'on peut vraiment mettre sur la table comme étant des choses que l'on fait bien et nos success stories par le passé? Et qui peut nous aider? C'est la quatrième étape. Et puis la cinquième étape, c'est décider d'agir. Donc qu'est-ce qu'on va faire vis à vis de ces croyances limitantes, de cette encre qui vous empêche de naviguer? Trois actions peut-on décider de prendre pour nous rapprocher de notre objectif. Et puis il ne faut pas mettre la barre trop haut, ne pas être trop ambitieux. Tu parlais des baby steps ? Ouais, je parlais des baby steps. Donc ne soyez pas trop exigeant avec vous-même.

Romaine Johnstone/ Sandra Fillaudeau Trouvez les petites actions que vous pouvez faire. Ça peut être mettre une date à l'agenda. Ça peut être s'inscrire à un événement. Ça peut être de demander de participer à une réunion ou ça peut être de provoquer un café, d'aller boire un café avec une personne avec qui vous avez envie de parler. Donc, juste retrouvez-vous à la cafétéria au même moment qu'elle. Voilà donc ça, c'est un petit peu la stratégie, l'action. Qu'est-ce qu'on va faire pour nous rapprocher de cet objectif? Et puis, la dernière chose que j'ai envie de dire, c'est que vraiment ça dépend de nous. Ça commence avec nous. On peut décider de challenger ses croyances limitantes. On peut décider d'y réfléchir. On peut avoir des pensées créatives et un comportement. Et puis, on peut aussi décider de demander de l'aide. Et tout ça, ça va aussi. Il faut trouver ce qui fonctionne pour soi et y aller.

Sandra Fillaudeau Et ça, c'est bien que t'en parles. Parce que parfois, on a l'impression qu'on peut se débrouiller tout seul et que quand bien même on a la volonté de se dire bah je suis responsable, je prends les choses en main. L'aide de quelqu'un d'extérieur, d'un coach ou d'un collègue. C'est important d'aller chercher ce coup de pouce.

Romaine Johnstone/ Sandra Fillaudeau Parfois, quelqu'un de bienveillant, c'est important quand même. Et quelqu'un avec qui on se sent bien, je dis encore ça n'a pas besoin d'être un ami ou une amie, mais quelqu'un qui a un effet positif, qui a une énergie positive sur vous, rapprochez-vous d'elle parce qu'il y a une raison. Merci Romaine. Merci Sandra.

Sandra Fillaudeau Je pense que l'objectif du podcast, c'est vraiment d'aider les auditeurs et les auditrices à sentir qu'ils et elles ont la main sur leur carrière, leur développement personnel et que leurs relations soient plus enrichissantes. Et je pense que là, on était vraiment au cœur du sujet. Donc, le mois prochain, on se retrouve pour une conversation sur une émotion ou d'ailleurs ce n'est peut-être pas une émotion. Tu auras l'occasion de nous dire, mais en tout cas, quelque chose que tout le monde ressent, un moment ou un autre, c'est le stress. On va surtout parler de comment le gérer.

Romaine Johnstone D'ici là, faites savoir si cet épisode vous a aidé. N'hésitez pas à partager avec l'un ou l'autre de vos collègues et amis et merci de votre écoute, bien sûr. Et maintenant, à vous de jouer à très vite, au revoir.

Voix off C'était My inspiration un podcast Orange.