

Aix-Les-Bains le 28 mai 2020

Avertissement : en juin 2019, j'ai animé à Paris la conférence sur les croyances limitantes et les participants m'ont posé des questions par WhatsApp. Voici les réponses que je leur avais adressées quelques semaines plus tard. A l'occasion de la mise en ligne du webinaire animé sur ce thème le 27 mai 2020, il m'est apparu que ces réponses pouvaient éclairer peut-être ceux qui visionneront les vidéos en ligne.

Aix Les Bains, le 12 juillet 2019

Bonjour à chacun(e)

Je reviens vers vous pour répondre aux questions que vous avez formulées sur le WhatsApp lors de la conférence parisienne du 19 juin 2019. Je reprends donc chaque question dans l'ordre où elles ont été formulées...

Question de Frédéric : existe-t-il des croyances non issues de généralisation ?

Si nous considérons que la croyance est une conclusion que nous avons tirée à partir d'une expérience et qui donne sens à notre expérience, elle n'est pas toujours le fruit d'une généralisation. Mais la conclusion tend à se généraliser et se détacher du réel, ou du contexte.

C'est dans la stricte mesure où la croyance devient limitante qu'il convient de vérifier s'il n'y a pas généralisation abusive maillée avec des distorsions et des omissions.

Commentaire d'Emmanuel : la croyance est un choix face à un doute

C'est une belle remarque dans la mesure où une des fonctions utiles d'une croyance est précisément de proposer une stabilité en période de gros temps. Donc oui, c'est un choix (conscient ou non) lorsque le doute serait éventuellement moins profitable.

Question de Patrice : et les croyances collectives ?

Je ne suis pas sûr qu'il s'agisse ici d'une question. Il serait probablement nécessaire de qualifier le propos pour que la réponse soit pertinente. Je vous propose donc quelques commentaires. Au même titre qu'il y a des croyances individuelles, il y a des croyances collectives, c'est à dire sur lesquelles les personnes se mettent implicitement ou explicitement d'accord. Les croyances collectives constituent d'ailleurs une brique fondamentale de ce que l'on appelle un paradigme. C'est Bourdieu qui rappelait que le langage que nous utilisons pour traduire notre réalité et nos croyances étaient solidaires de tout un style de vie, voire que nos propos imposaient tout un rapport au monde spécifique. Comme nous ne pouvons pas appréhender le réel pour ce qu'il est, nous établissons des représentations qui agissent comme de véritables vérités alors que ce ne sont souvent que des représentations combinées à des croyances. Autrement dit, notre capacité de perception étant codifiée par les mots, on finit par ne voir que ce que le langage nous autorise à concevoir, voire même à ressentir...

Question de Joëlle : différence entre croyance et projection ?

Top cette question !

La projection est phénomène inconscient qui correspond à une distorsion psychologique que l'on retrouve fréquemment dans la relation : projeter quelque chose sur quelqu'un consiste à reconnaître et discerner de façon préférentielle chez l'autre des traits positifs ou négatifs de son propre caractère. Cette première formulation correspond à une définition vulgarisée par le coaching et les stages de développement personnels. Mais ce phénomène est identifié en psychologie comme un mécanisme de défense. Il désigne ainsi « *l'opération mentale (généralement inconsciente) par laquelle une personne place sur quelqu'un d'autre ses propres sentiments dans le but de se sortir d'une situation émotionnelle vécue comme intolérable par elle. La personne n'a généralement pas conscience d'appliquer ce mécanisme, justement parce qu'elle n'accepte pas les sentiments, ou sensations, qu'elle projette sur l'autre. Il s'agit donc généralement de sentiments négatifs, ou en tout cas, perçus comme tels* ». La projection est donc un mécanisme de défense pour se sortir d'une émotion inconfortable en prêtant à l'autre son propre affect.

Dès lors, il est simple de distinguer croyance et projection. La croyance peut contenir des éléments projectifs comme la projection s'entretient aussi de croyances limitantes. Pour faire simple, la projection s'articule autour de la relation à l'autre, alors que la croyance peut s'appliquer à bien d'autres sujets.

Parfois, la projection est aussi confondue avec une autre notion, celle du transfert. Mis en évidence par Freud, le transfert est devenu une notion centrale de la psychanalyse et était vu comme un déplacement d'affects du patient vers son thérapeute. Le même phénomène s'observe en coaching. On dit qu'un client transfère sur son coach s'il réactive dans la relation qu'il établit avec lui un schéma affectif et comportemental initialement développé vis-à-vis de ses parents. Il s'agit là d'un processus inconscient et les affects peuvent être positifs ou négatifs.

Autre question de Patrice : peut-on assimiler les croyances à ce qui contribue à la culture ?

Je pense qu'il serait réducteur d'assimiler les croyances à la culture mais la réponse est clairement oui si nous conservons bien la nuance qu'offre le terme « qui contribue ».

Question de Nathalie : nos croyances étant issues de nos expériences, éducation... sont-elles infinies ?

Le réel étant, depuis notre point de vue, infini il est impossible à connaître dans sa complétude ; notre rapport au réel est donc par nécessité inférentiel, c'est à dire que nous sommes contraints de raisonner, de déduire, de tirer des conclusions, de poser des jugements sur ce que nous observons et expérimentons. Nos raisonnements, déductions, conclusions, jugements (lesquels ne sont pas toujours exacts mais peu importe) ne peuvent qu'être infinis tant le réel est riche à appréhender. Je ne suis pas en train de dire qu'il n'y a rien de tangible, de vérifiable et que nous ne pouvons pas nous appuyer sur du solide. L'épistémologie (étude critique des sciences, destinée à déterminer leur origine logique, leur valeur et leur portée, autrement dit la théorie de la connaissance) est précisément là pour circonscrire un certain rapport au savoir et nous permettre d'établir des certitudes.

Question de Fred : toute généralisation est-elle une croyance ?

Non, mais toute croyance tend à se détacher du réel, ce qui conduit à ce qu'elle se généralise.

Question de Fred : lien entre croyance et méconnaissance ?

Cela devient technique ! 😊 Voici quelques éléments de réponses

Le terme de méconnaissance fait référence à un concept d'Analyse Transactionnelle qui permet de poser des hypothèses de travail lorsque l'on ne parvient pas à résoudre des problèmes ou difficultés que chacun rencontre dans son quotidien.

La méconnaissance est un mécanisme psychique inconscient qui correspond à l'absence de reconnaissance par la personne d'un symptôme ou à l'omission inconsciente d'une information qui serait utile pour résoudre le problème auquel elle est confrontée. Ce mécanisme interne induit une réponse inappropriée de la personne, laquelle est appelée passivité. Or chaque méconnaissance s'accompagne d'une distorsion, c'est à dire d'une exagération d'un aspect de la réalité et d'une contamination (c'est à dire un mélange entre Etats du Moi, autre concept de l'Analyse Transactionnelle).

Dès lors, il est possible de faire un lien entre la méconnaissance et la croyance. Une croyance peut en effet amener inconsciemment la personne à méconnaître une information externe (dans l'environnement) ou interne (un ressenti par exemple) qui serait utile à la résolution du problème qu'elle rencontre. La croyance serait dans ce cas à l'origine de la méconnaissance.

Allons un peu plus loin sur les types de méconnaissance qu'identifient les Transactionnalistes. Ils disent qu'il y en a quatre :

1. La personne **nie les faits** (elle ne reconnaît pas qu'il y a un problème autrement dit le méconnaît). Par exemple, lorsqu'on lui dit qu'elle tousse lorsqu'elle part au bureau, elle nie que ce soit le cas.
2. Elle constate les faits mais **elle nie qu'ils posent un problème ou qu'ils ont une quelconque signification** (elle ne reconnaît pas ou méconnaît les conséquences du problème ainsi que son sens). Dans notre exemple, elle reconnaît qu'elle tousse mais prétend que cela n'a pas d'importance ni même de signification comme pourrait être un symptôme d'une maladie quelconque.
3. Elle constate les faits et leurs conséquences mais **elle nie l'existence d'une solution**. La méconnaissance porte alors sur les options à mettre en place. Par exemple, la personne reconnaît qu'elle tousse, que c'est le symptôme d'une maladie pulmonaire mais que de toute façon, il n'y a pas de thérapeutique possible avec ce genre de problème.
4. Elle constate les faits, leurs conséquences et dispose bien d'idées de ce qu'il faudrait faire mais **elle ne se sent pas du tout concernée ou simplement pas en mesure de résoudre le problème ou elle pense que les autres ne peuvent rien faire** s'ils sont pris dans la problématique. Dans notre exemple, la personne se sent incapable d'envisager un traitement parce qu'elle se croit impuissante, ou que tel thérapeutique n'est pas fait pour elle.

L'Analyse Transactionnelle explique que le dialogue interne qui accompagne le phénomène de méconnaissance (et donc de passivité) cherche à justifier ce système et l'appelle la « grandiosité ». La « grandiosité » s'avère étroitement liée à une croyance qui vient de l'enfance, celle du sujet qui ne se

considère pas assez important, ou encore incapable d'agir, incompetent, ne méritant pas de réussir, etc.

Si nous regardons la méconnaissance par le prisme de la grandiosité, il y a bien une relation étroite entre méconnaissance et croyance.

Question suivante de Fred : le tableau des méconnaissances peut-il servir pour toutes les croyances ?

Poursuivons avec de la technique ! 😊

Tout d'abord, traiter la méconnaissance, ce n'est pas traiter les croyances éventuelles qui se trouvent à l'origine des méconnaissances. Autrement dit, le tableau du traitement des méconnaissances n'est pas un outil pour traiter les croyances mais bien les méconnaissances. Sinon il s'appellerait « tableau de traitement des croyances. »

IL est vrai cependant que l'usage d'un tel tableau va permettre de contourner voire de dénicher des croyances limitantes. Mais il faudra les traiter avec d'autres outils et protocoles.

Voici pour finir je tableau que j'utilise pour traiter les méconnaissances. Je le trouve beaucoup plus simple à utiliser que le tableau des méconnaissances fourni par les ouvrages de référence de l'Analyse Transactionnelle de Joines & Stewart et ne nécessite pas plus d'explication que de suivre son fil directeur. Le travail que l'on peut proposer de faire pour traiter le type de méconnaissance se trouve dans la dernière colonne :

Le problème	Sa signification	La solution (option)	Capacité de changement		Déjouer la méconnaissance avec le client
			Des autres	De soi	
Il n'y a pas de problème					Faire le diagnostic de la situation
Il y a un problème	... mais il n'est pas grave				Analyser les conséquences
Il y a un problème	... il est important	... mais il n'y a rien à faire			Pratiquer la créativité
Il y a un problème	... il est important	... il y a des solutions	... mais ils ne sont pas capables de changer	... mais je ne suis pas capable de changer	Travailler la confiance / la méfiance
Il y a un problème	... il est important	... il y a des solutions	ils sont capables de changer	... mais pas moi !	Faire un bilan personnel
Il y a un problème	... il est important	... il y a des solutions	ils sont capables de changer	... je suis capable de changer	Construire un plan pour agir

Autrement dit, lorsque l'on a identifié le type de méconnaissance en cause, des pistes de résolution de problèmes s'ouvrent en portant son attention sur les suggestions de la dernière colonne.

Question suivante de Fred : si une croyance provient d'un trauma, quelle différence y a-t-il entre la croyance et les comportements d'évitement qui proviennent également d'un trauma dans l'enfance ?

Lorsque la croyance s'est structurée autour d'un trauma, il y a fort à parier que la croyance est limitante. Parmi les fonctions utiles de la croyance mise ainsi en place on va retrouver :

- Le fait de donner du sens au traumatisme lui-même
- La mise à distance de la souffrance occasionnée
- Le maintien de la cohérence interne de son identité, ou de sa nouvelle identité

La souffrance éprouvée va automatiquement engendrer une réaction dans le cerveau qui consiste à s'éloigner des conditions qui déclenchent cette souffrance. Les comportements d'évitement sont donc en premier lieu naturels et sains car ils permettent de préserver la personne.

Le problème survient lorsque pour ne pas souffrir la personne va s'éloigner de toutes les situations qui ressembleront de prêt ou de loin à ce qu'elle a déjà expérimenté alors même que ces situations ne sont pas identiques et qu'elles seraient au contraire nourrissantes pour le sujet. Les comportements d'évitement vont alors devenir véritablement dangereux car ils vont empêcher le sujet de se nourrir de ces situations nouvelles, identifiées par la personne comme dommageables. Le comportement d'évitement initial sain va petit à petit s'appuyer sur des croyances limitantes qui deviendront potentiellement mortifères. Autrement dit, le comportement d'évitement est sous-tendu par une croyance qui s'est forgée petit à petit mais n'est pas la croyance elle-même.

Prenons un exemple pour finir (que l'on trouvera dans le tome 2 du volume 3 sur les croyances, couverture verte) :

Supposons qu'à la naissance un nourrisson souffre d'étranglement parce que son cou se trouve pris dans le cordon ombilical qui le relie à la mère. Immédiatement l'enfant ressent un grand sentiment d'insécurité et va mettre immédiatement en place un système de défense qui demeurera inconscient, celui de s'isoler pour se protéger afin de pouvoir survivre (croyance : pour survivre, je dois m'isoler). Ce comportement est un mécanisme d'évitement.

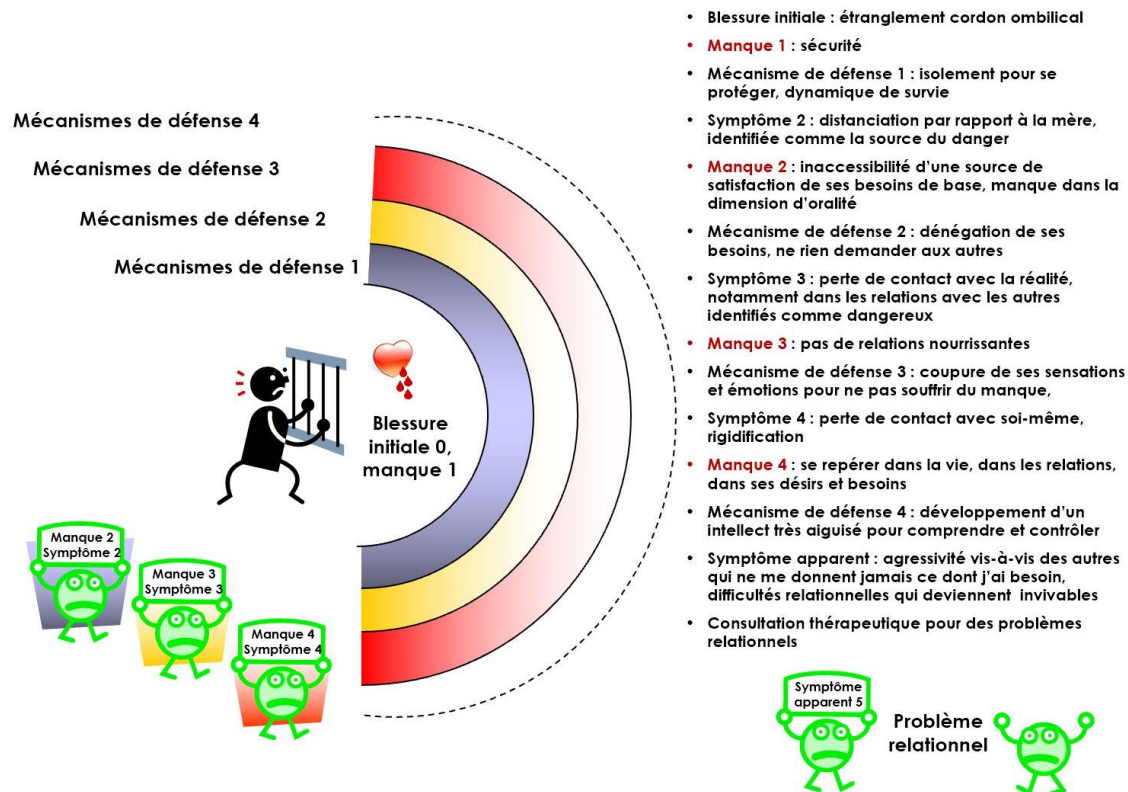
À la suite de la mise en place de ce premier mécanisme de défense (comportement d'évitement), un nouveau symptôme va apparaître. On va constater que l'enfant se distancie de sa mère, identifiée de façon inconsciente et erronée comme la source du danger (croyance : ma mère est la source du danger). Aussitôt un nouveau manque va faire son apparition : celui de l'inaccessibilité d'une source de satisfaction des besoins de base de l'enfant, manque qui concerne la dimension d'oralité (stade de développement de l'enfant mis en évidence par S. Freud).

Pour répondre à ce nouveau manque, un deuxième mécanisme (comportement d'évitement) va émerger chez l'enfant, celui de la dénégation de ses besoins, en prenant la décision de ne rien demander aux autres. La tendance comportementale de l'enfant ayant grandi sera la perte de contact avec la réalité, notamment dans les relations avec les autres identifiés comme dangereux. C'est le symptôme 3 engendrant un troisième manque, celui de ne jamais avoir de relations nourrissantes.

Pour contrecarrer ce manque, l'enfant mettra en place un troisième mécanisme de défense (comportement d'évitement) en se coupant de ses sensations et de ses émotions pour ne pas souffrir du manque éprouvé. Un quatrième symptôme apparaîtra alors : la perte de contact avec soi-même et une rigidification corporelle. Ce symptôme s'accompagnera à son tour d'un quatrième manque.

L'enfant puis l'adolescent puis l'adulte ne saura pas bien se repérer ni dans la vie, ni dans ses relations, ni dans l'identification de ses désirs et ses besoins ni dans la mise en œuvre de moyens de les satisfaire.

Un quatrième mécanisme de défense (comportement d'évitement) compensera alors le manque : le développement d'un intellect très aiguisé pour comprendre et contrôler. Les symptômes qui apparaîtront dans les relations seront alors par exemple l'agressivité vis-à-vis des autres avec comme croyance de la part de cet enfant devenu adulte que les autres ne donnent jamais ce dont il a besoin. Les difficultés relationnelles devenant alors invivables, la personne décide de démarrer une thérapie pour comprendre les problèmes relationnels dont elle souffre. Le schéma reprend les différentes étapes de ce processus des couches de comportements défensifs :



Nous voyons bien dans cet exemple que le comportement défensif n'est pas la croyance mais est induit par la croyance limitante qui devient peu à peu mortifère.

Question de Myriam : une croyance peut-elle en générer un autre ?

Oui, bien sûr, c'est d'ailleurs pour cela que l'on parle du territoire d'une croyance, c'est à dire le chapelet des croyances qui se tiennent les unes les autres par des liens (apparemment) logiques ; Le travail consistera tout d'abord à identifier le territoire des croyances et ensuite de travailler sur les liens qui sont les plus flexibles et souples. Lorsqu'une croyance est verrouillée, on n'y touche pas !

Vous pourrez retrouver de nombreux exemples dans le chapitre 5 du tome 1 du volume 3 (couverture verte).

En espérant que ces réponses nourriront votre réflexion. Chaleureusement à vous.

Jérôme Curnier
06 81 48 63 76