

Présentation

Pourquoi un livre sur les croyances ?

Quels liens pouvons-nous établir entre nos croyances et le bio-décodage, avec lequel nos lecteurs sont familiarisés ?

Quelle en est l'utilité, tant pour les thérapeutes que les patients ?

Ce livre est le fruit d'une réflexion issue de nos pratiques, tant cliniques que de formation, au fil desquelles nous avons pu mesurer l'importance et le poids de nos croyances, que ce soit au niveau de la vie quotidienne, dans l'apparition et le développement de symptômes, et dans le discours que nous produisons à leur propos.

La première partie, théorique, permettra de préciser le champ concerné par le vaste domaine de ce que nous appelons : les *croyances*.

Qu'est une croyance ? Lorsque nous parlons de croyance, il ne s'agit pas uniquement des croyances religieuses. Les croyances concernent de nombreux autres domaines, que nous tenterons de repérer. Penser que la terre est ronde, que l'eau gèle à 0°, que mon voisin me déteste, que les natifs de la vierge ont des problèmes intestinaux, ... tous ces énoncés représentent différents niveaux de perception du monde et d'organisation de la connaissance. Comment distinguer une croyance d'une pensée objective, rationnelle ? La connaissance issue des données de la science elle-même est-elle exempte de croyance ?

Une fois la croyance définie, on pourra se demander...

Quand cette croyance s'est elle mise en place ? Comment ? Pourquoi ? A quel instant avons-nous décidé de croire ce que l'on croit : que le monde est hostile, que les femmes sont dangereuses, que le vin rend malade, que les diplômés sont nécessaires pour être adultes, qu'aimer c'est tout donner, et que les vaccins protègent ou rendent malades... .. ?

Et puis, au fond :

Décide-t-on de croire tout ce que l'on croit ? L'installation ou la mise en route en nous d'une croyance sont, le plus souvent, inconscientes. Nos croyances s'imposent à nous comme des évidences dont nous comprenons mal parfois qu'elles ne soient pas partagées. Nous connaissons tous par exemple des personnes qui croient fermement que le plaisir est suivi de souffrance, ou que l'amour fait mal, ou encore que s'occuper de soi relève d'une attitude égoïste ...

La seconde partie de ce livre entend proposer des pistes orientée vers la pratique, vers le changement, ou ce que nous pourrions appeler la « thérapie des croyances ». Une fois notre croyance identifiée, une fois repérée comme limitante, que pouvons-nous faire ? Peut-on changer de croyance ? Qu'est-ce qu'un tel projet implique, et dans quelles conditions ? Doit-on le faire, et comment ? Et pour quelle nouvelle croyance, si nous admettons que nous ne pouvons plus prétendre nous passer de croyances ...

*

Ce livre a donc pour intention de vous présenter des réponses issues de nos pratiques d'entretiens thérapeutiques. En effet, il nous semble évident à travers l'expérience de nos cabinets de consultations, que le travail sur les croyances est un aspect incontournable du travail sur soi.

A nos yeux, tout processus thérapeutique qui se veut efficace¹ ou pertinent implique un travail sur les croyances limitantes du sujet, que celles-ci le concernent lui-même, les autres, le monde, la vie, sa mère, le passé, l'avenir, ... Ce travail se fait consciemment - ou inconsciemment -, mais **il n'y a pas de changement sans changement de croyances**, sans transformation ou évolution de celles-ci.

- Car premièrement, nos croyances forment un écran entre le monde extérieur, les événements, et nous-mêmes². Ce sont des représentations de la réalité, que nous avons tendance à confondre avec la réalité elle-même, voire avec la vérité..., autrement dit des constructions psychiques éminemment subjectives, mais qui ont chemin faisant oublié leur origine ...

- Deuxièmement, les croyances perpétuent les souffrances du passé. Dans nos pratiques professionnelles, nous constatons à quel point une personne peut être marquée, modelée dans ses comportements, ses pensées ou ses émotions, traumatisée par un événement pourtant très ancien... Comment se fait-il que les traumatismes passés, les histoires conflictuelles – qu'elles soient personnelles, familiales ou transgénérationnelles - comment se fait-il que tout cela survive et se répète jusqu'à aujourd'hui ... alors que l'événement, le drame, la difficulté, est vieille d'une heure, de dix ans, de trois générations ? Apparemment clos, chronologiquement terminé, comment est-il possible qu'un événement vieux de quarante-trois ans, cinq mois et dix jours continue d'être actif dans notre « ici et maintenant », continue de formater notre relation au présent, au monde et à nous-mêmes ? Nous pensons que c'est précisément là l'une des principales fonctions des croyances : faire traverser le temps à notre vécu passé ; répéter pour ne pas oublier... C'est ce que certains nomment un apprentissage.

¹ Efficace, c'est-à-dire : qui permet à son patient de définir son objectif et de l'atteindre, objectif le plus souvent inconscient et en tous les cas incompatible avec le maintien de la plainte motivant la consultation .

² . Cela à la suite d'un conflit, et dans la reconstruction permanente des représentations que nous nous faisons de ce qui est et de ce qui doit ou devrait être.

De là, pour nous, l'importance de cet ouvrage, d'abord pour les professionnels engagés dans la relation d'aide, mais aussi pour toute personne s'interrogeant sur le changement, la thérapie et la structure du vivant.

Le propos de cet ouvrage est cependant plus large que le seul abord thérapeutique. Il s'intéresse à divers domaines de l'homme et de sa vie intérieure. Il s'adresse à toute femme, tout homme intéressé par sa santé, son développement personnel, son évolution, et par ce que peut être un « *chemin de conscience* » : autrement dit comment avancer sur les ressorts secrets qui se trament à notre insu, mais pas sans nous... Ressorts qui nous conduisent à poser tel ou tel choix, soutenir tel projet, développer telle maladie, craindre tels objets ou nous faire souffrir par des pensées envahissantes dont le caractère irrationnel ne nous échappe pas (pas toujours).

Le passage par la prise de conscience de nos croyances limitantes, la mise au jour de ces évidences qui nous gouvernent, nous paraissent constituer une étape essentielle pour qui souhaite grandir en liberté, en maturité et en autonomie.

Apparaîtront, au fur et à mesure de la lecture, des distinctions de plus en plus fines, dans la définition des croyances et la compréhension de leur subtile réalité.

Lorsqu'il est question de croyance, la plupart d'entre nous faisons spontanément référence au domaine religieux. Nous n'avons pas tous, ni à chaque instant, conscience que nous sommes en réalité dirigés par des croyances relevant d'autres catégories, d'autres niveaux de l'expérience... Croyances qui sont fortement impliquées dans nos choix quotidiens comme dans les décisions les plus importantes de nos vies, qu'il s'agisse d'exercer telle profession, de partir en vacances dans tel lieu, ou de lire tel ou tel livre, de choisir tel mari, tel plat au restaurant, ...

Les différents domaines de notre vie sont donc concernés, dont le domaine religieux n'est qu'un aspect, un champ de formation pour nos croyances inconscientes particulièrement propice, certes, car invérifiable. En hébreu le verbe croire, de la racine 'mn – de laquelle est dérivé le mot « *amen* » - a une connotation très forte, qui comprend les notions de certitude, de confiance totale, de fidélité, de stabilité. Il s'agit d'une *adhésion* radicale du « cœur » impliquant une soumission de la volonté et de l'intellect, un collage qui ne doit pas laisser de place aux interstices dans lesquels peuvent se loger le doute, fondement de la pensée rationnelle selon Descartes : *Dubito ergo cogito ergo sum*³. Croire se pose en processus opposé à celui de douter et de penser. La croyance n'est pas une opinion. C'est un acte qui engage la totalité de l'être cognitif, émotionnel et comportemental. Sans entrer ici dans l'inépuisable débat philosophique des rapports de la foi et de la raison, nous observons que si avons là une caractéristique fondamentale de la croyance religieuse, celle-ci peut par extension nous renseigner utilement sur la nature exclusive, les prétentions

³ « Je doute donc je pense donc je suis ». La première partie de la citation fait l'objet, la plupart du temps, d'une curieuse omission.

universalistes - voire totalitaires - et le fonctionnement de nos croyances ordinaires au plan psychologique.

Voici quelques exemples issus de différents domaines :

Sur le plan professionnel :

Si je n'ai pas les trois croyances selon lesquelles « *aider est une valeur fondamentale* », « *je suis capable de le faire* », et « *certaines personnes ont besoin d'une aide extérieure* », alors faire un métier lié à la relation d'aide n'a aucun sens pour moi. Je ne fournirai pas d'énergie pour poursuivre une activité de ce type, et ne trouverai pas d'intérêt ni de plaisir à poursuivre des études dans ce but.

Si j'ai les croyances que « *les gens sont pénibles* » et que « *les contraintes m'empêchent de vivre* », je chercherai à exercer une profession autonome, de préférence sans patron.

Vacances, loisirs :

Voici un exercice simple et facile. Complétez le plus spontanément possible la proposition suivante : *Pour moi, la foule = ?* Quel mot vient spontanément à votre esprit ? Si la réponse est péjorative, vous choisirez plutôt un lieu ou une activité solitaire : île lointaine, sport individuel... Les plages bondées, boîtes de nuit et autres sports de groupe ne vous conviendront guère.

Affectif :

Dans le domaine affectif il est bien évident que nos choix, nos investissements et nos rejets ne se portent pas par hasard sur telle ou telle personne. Ils répondent entre autres à un certain nombre de valeurs, qui sont elles-mêmes étroitement liées à nos croyances fondamentales.

En faisant l'exercice de compléter cette phrase : « *Pour moi, l'homme (la femme) idéal, c'est quelqu'un de :...* » (bavard/silencieux ; actif/tranquille ; grand/petit ; protecteur /fragile ; etc.), vous voyez apparaître certaines de ces valeurs.

M. X épouse une femme, disponible et dévouée comme sa mère, qui bien entendu était parfaite. Il fut tout surpris de s'entendre dire, un jour de crise et de dispute violente, « je ne suis pas ta mère ! » Mme Y prend pour époux un homme tonique et volontaire, qualités qui lui manquèrent lorsqu'elle était enfant : « *Mon père était indolent, passif* »... Naquit alors dans son esprit d'enfant la croyance : « *Si j'épouse un homme mou je serai malheureuse toute ma vie, tout comme maman l'a été toute sa vie.* »

Santé :

La question des maladies, de leurs causes, de leur sens, est un lieu où se déploient aussi de nombreuses croyances. L'approche du bio-décodage des maladies s'interroge sur le lien existant entre le développement d'une maladie, des événements de vie et des facteurs psycho-biologiques, parmi lesquels les croyances occupent une place de premier plan.

Exemple : Suite à un licenciement, Monsieur X. se sent sans repères, perdu : c'est ce que nous appelons l'événement émotionnel, un choc. Le sens premier, biologique, est pour lui une perte de repères. Un symptôme physique susceptible d'apparaître, dans certaines conditions, pourrait être une insuffisance rénale, dont le but est de garder les liquides, l'eau étant une traduction biologique des repères (l'animal marque son territoire en urinant). Mais pour réagir de la sorte, cet homme est porteur d'une croyance selon laquelle le travail est essentiel pour avoir un sens à sa vie, des repères stables. Si au contraire, dans le système de croyances de cette personne, le travail est synonyme d'ennui ou de contrainte, un licenciement ne sera pas vécu de manière dramatique et ne sera pas l'occasion d'un choc émotionnel négatif.

La liste peut être évidemment très longue, toucher tous les domaines de notre existence, et nos réponses demeurer la plupart du temps tout à fait hors du champ de notre conscience. Tant que l'on ne s'est pas posé de questions, on croit choisir. L'homme peut parfois faire ce qu'il veut, mais qui en lui décide de *vouloir ce qu'il veut* ? ...

« Tant pour le plaisir
Que la poésie
Je croyais choisir
Et j'étais choisi
Je me croyais libre
Sur un fil d'acier
Quand tout équilibre
Vient du balancier »
Aragon

*

Si nos gènes déterminent nos caractéristiques physiques (couleur des yeux, forme du nez, etc.), nos croyances, elles, déterminent nos comportements, professions, loisirs, goûts et dégoûts, nos choix affectifs, sentimentaux, etc. Mais si l'on ne peut pas changer nos gènes, nous pouvons en revanche agir sur notre système de croyances. Elles sont parfois profondes, résistantes, mais non immuables. Comme nous le verrons au cours de ces pages, les croyances ne sont pas innées mais acquises (au cours du développement), socialement normées et culturellement codifiées.

Comme l'exprima magistralement Freud, « *le Moi n'est pas maître en sa demeure* ». Ce ne sont pas le conscient de l'homme ni sa raison logique intellectuelle qui le régissent, mais bien sa vie inconsciente. C'est elle qui le pousse à agir, prendre tel chemin, choisir telle activité, manquer tel examen... « *L'homme peut faire ce qu'il veut mais ne décide pas de ce qu'il veut* » écrivait Einstein.

Nos croyances décident en nous de tout, désirs et répulsions. Elles sont actives, non conscientes et déterminantes. *Elles font la pluie et le beau temps dans nos vies, dans nos corps et nos pensées, nos émotions et nos comportements. Sous nos crânes se produit un balai d'éclairs, un coup de foudre, une brise légère, un alizé ou une brume épaisse, selon que nous pensons que la vie est riieuse, dure, qu'il faut se battre et souffrir ou que nous sommes sur terre juste pour le plaisir, la découverte du bonheur.*