

Le premier pas vers notre essence serait donc déjà d'ouvrir nos yeux à notre Armoire des croyances!

L'imaginer, puis nous amener devant elle, prendre le temps de l'observer, ouvrir ses porters, puis... l'explorer!

Ainsi, nous découvririons quelles sont les croyances que nous y avons rangées, et pour quelle raison; nous comprendrions quelles sont les croyances qui proviennent de notre famille², lesquelles sont celles de notre culture, de notre milieu professionnel, etc.

Le deuxième pas vers la liberté sera de mettre de l'ordre dans notre Armoire des croyances!

Tout d'abord en sortant nos croyances de leurs tiroirs et étagères, et en les triant dans trois corbeilles:

La première comporterait celles qui nous limitent dans notre évolution – telles que « Je suis nulle », « Moi, femme, je suis inférieure à l'homme », « J'ai beau essayer, je n'y arrive jamais », etc. Cette corbeille-là est comme un panier de linge sale : Hop, à la lessive !



La deuxième contiendrait les croyances favorables à notre évolution et à notre intégrité – telles que « Je crois en moi », « J'ai foi en l'être humain », « Je sais que mes actes entraînent des conséquences », « Quand on veut, on peut », etc.

Ranger cette corbeille-là est bienfaisant tout au long de notre vie afin d'y déposer l'une après l'autre nos croyances porteuses (qui, dans l'idéal devraient être de plus en plus nombreuses, au fur et à mesure que l'on se développe, évolue et accumule de l'expérience) ainsi que celles qui étaient limitantes mais ont été transformées en croyances porteuses.

Ce que pourrait contenir la troisième est la plupart du temps inaccessible, car caché tout poussiéreux dans un tiroir secret de l'Armoire. Il s'agirait donc jouer à Sherlock Holmes pour

aller le débusquer ! S'y sont installées – souvent déjà dans l'enfance – des ensembles de croyances contradictoires² telles que : - « Il y a des actes impardonnables mais Il faut savoir pardonner pour être quelqu'un de bien. », « Je sais que je suis plus doué que la plupart mais Il faut être humble et ne pas montrer ma supériorité. », ou encore, au niveau relationnel, « S'il part, je n'y arriverai pas toute seule mais s'il reste, je vais devenir folle. »

Ensembles de croyances qui sont, bien entendu, totalement paralysants.

Cette corbeille-là demande donc d'aller trouver le ou les tiroir(s) secret(s), d'en sortir les croyances contradictoires, de les dénouer, les « transmuter », puis de les mettre dans la deuxième corbeille.

Le troisième pas vers la liberté sera d'aller « analyser » tous les recoins et niveaux³ de votre Armoire des croyances!

Commençons par l'Armoire elle-même, que nous appellerons « Environnement ». Quelles sont les croyances qui se sont dé-

posées dans l'un ou l'autre tiroir ou l'une ou l'autre des étagères qui la concernent ?

Comme par exemple : « Ma croyance est que mon environnement (de travail, familial, etc.) est toxique, ou trop calme ou stressant, ou juste parfait pour moi », etc.

Puis mettons les croyances découvertes dans la corbeille idoine.

Ensuite, faisons de même pour les étagères et tiroirs suivants de l'Armoire des croyances :

Le premier étage de l'Armoire représenterait les croyances que vous avez sur vos « Comportements » et ceux des autres. Comme, par exemple, « J'ai ce comportement nocif mais je n'arrive pas à faire différemment (« Je suis vite en colère, c'est plus fort que moi », « Je fume trop et n'arrive pas à diminuer », etc.)