

# Libérer les schémas mentaux

## Comprendre les pensées limitantes

Nos pensées façonnent notre réalité. Chaque jour, des centaines de pensées traversent notre esprit, la plupart de manière automatique et inconsciente.

Certaines de ces pensées deviennent de véritables schémas limitants : des croyances profondes que l'on a intégrées au fil du temps ("je ne suis pas capable", "je dois tout contrôler", "je ne mérite pas", "si je ralentis, je perds du temps").

Ces schémas se construisent souvent à partir de notre histoire personnelle, de nos expériences passées ou de messages reçus dans l'enfance. Ils créent des circuits neuronaux très ancrés, que notre cerveau reproduit par habitude.

## L'impact des pensées sur le corps et l'esprit

Une pensée n'est jamais "seulement dans la tête" : elle déclenche immédiatement une réponse émotionnelle et corporelle.

Par exemple, une pensée de peur ou de doute peut contracter les muscles, accélérer la respiration ou créer une sensation de tension dans la poitrine. Le corps devient alors le miroir de ce que nous pensons, et il nous envoie des signaux pour nous inviter à observer ce qui se joue à l'intérieur.

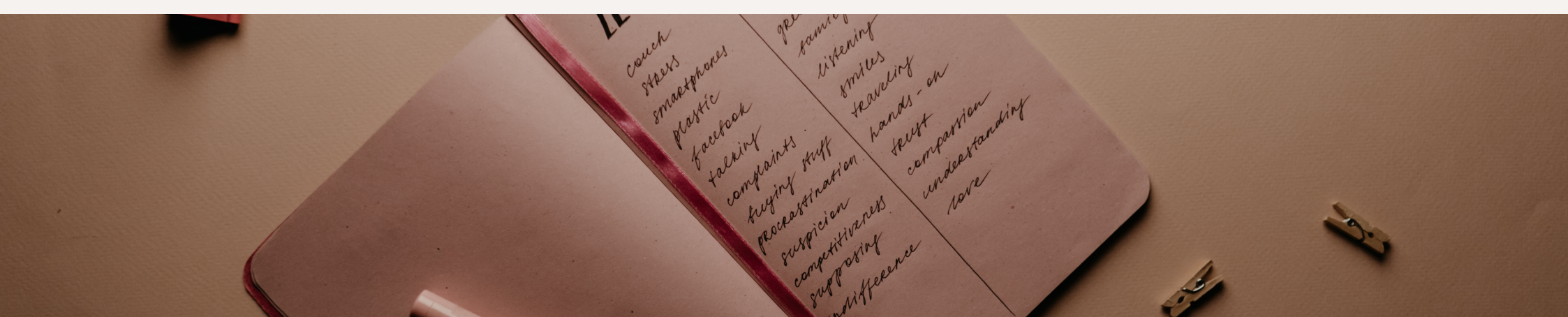
En apprenant à identifier ces pensées, puis à les remplacer par des alternatives plus réalistes et bienveillantes, nous permettons au corps de se relâcher, à la respiration de s'apaiser et à l'esprit de s'ouvrir.

## La gymnastique du cerveau

Les TCC reposent sur un principe essentiel : le cerveau est malléable. Chaque fois que vous remplacez une pensée automatique par une pensée plus juste, vous créez un nouveau chemin neuronal.

C'est comme une gymnastique mentale : au début, cela demande de la conscience et de l'effort, puis, avec la répétition, de nouveaux réflexes se créent.





# IDENTIFIER ET TRANSFORMER UNE PENSÉE LIMITANTE

1

## Situation

Décrivez la situation qui a déclenché une émotion désagréable.  
Exemple : “Je dois présenter mon projet devant l’équipe.”

---

2

## Pensée automatique

Notez ce que votre esprit a pensé en premier.  
Exemple : “Je ne vais pas y arriver, je vais me tromper.”

---

3

## Émotion associée

Notez ce que vous ressentez (stress, anxiété, peur, découragement...)  
Exemple : “Anxiété et tension dans la poitrine.”

---

4

## Comportement ou réaction

Notez ce que votre corps ou vos actions ont fait en réponse à cette pensée.  
Exemple : “J’évite de préparer ma présentation, je procrastine.”

---

5

## Nouvelle pensée

Trouvez une pensée alternative plus constructive, qui reste crédible et rassurante.  
Exemple : “Je me prépare, je fais de mon mieux, et je peux demander du soutien si besoin.”

---

6

## Nouveau ressenti

Notez ce que vous ressentez après avoir changé la pensée.  
Exemple : “Moins de tension, plus de calme et de motivation.”

---

7

## Intégration

Respirez profondément, observez les sensations dans votre corps et laissez votre intuition confirmer si la nouvelle pensée vous fait du bien.