

CARNET DE
DÉCONSTRUCTION

Déconstruire
ses
pensées

NAUDET EVA



COACH HOLISTIQUE

INTRODUCTION

Quand je me suis oubliée pour être aimée



Je me souviens encore de cette période de ma vie où je croyais que pour être aimée, il fallait que je sois toujours **disponible pour les autres**, que je dise "**oui**" à tout, même quand cela allait à l'encontre de ce que je voulais vraiment. Chaque **décision** que je prenais n'était pas motivée par mes **besoins** ou mes **désirs**, mais par la **peur** de décevoir ou de ne pas être à la hauteur des **attentes des autres**.

Enfant, on m'avait appris que faire **plaisir** aux autres était une preuve de gentillesse, que dire "**non**" était **égoïste**, et qu'être aimée signifiait avant tout être utile. Alors, naturellement, j'ai grandi avec cette croyance : "Si **je veux être** aimée, je dois répondre aux **attentes des autres**, quitte à m'oublier."

Les conséquences de cette croyance

Pendant des années, cette pensée a **dicté ma vie**. Je disais "**oui**" quand je voulais dire "**non**", j'acceptais des situations qui ne me convenaient pas, et je faisais passer **les besoins des autres avant les miens**.

Au début, cela semblait fonctionner. Les gens m'appréciaient, me complimentaient sur ma gentillesse et ma disponibilité. Mais en **réalité**, je me sentais **épuisée**, **frustrée**, et surtout... **vide**. Pourquoi ? Parce qu'en cherchant l'amour et l'approbation à travers les autres, **je me suis coupée de moi-même**.

INTRODUCTION

Il fallait que j'agisse!

Le déclic

Il y a eu un moment clé, un jour où tout a changé. J'étais dans une situation où, une fois de plus, j'avais accepté quelque chose qui allait à l'encontre de ce que je voulais vraiment. J'ai senti une profonde tristesse, un vide intérieur, et une question a surgi dans mon esprit : "Et moi, dans tout ça ? Qui suis-je, si je ne vis que pour les autres ?"

C'est là que j'ai réalisé que cette croyance qui m'avait accompagnée toute ma vie ne me servait plus. Pire, elle m'éloignait de la personne que je voulais être.



Pourquoi je partage cette histoire avec toi

Je partage cela avec toi, parce que peut-être que toi aussi, tu portes en toi des croyances qui ne sont pas vraiment les tiennes. Des pensées héritées de ton éducation, de la société ou de tes expériences passées, et qui influencent tes décisions aujourd'hui.

Peut-être que, comme moi, tu as grandi en pensant que pour être aimé, il fallait toujours faire plaisir aux autres. Ou peut-être que tu portes d'autres croyances limitantes, comme :

**"L'argent, c'est mal."
"Toutes les choses ne sont pas bonnes à dire."
"Il faut souffrir pour réussir."**



Mais voici ce que j'ai appris : nous ne sommes pas obligés de rester prisonniers de ces pensées. Nous pouvons les déconstruire et créer des croyances qui nous ressemblent vraiment.

Prêt(e) à entamer ce voyage ? Alors, commençons.

CHAPITRE 1

Un héritage inconscient

Un héritage de notre éducation et de la société

Nos **parents**, nos **enseignants**, et même les médias jouent un rôle dans la **formation** de ces croyances. Bien souvent, ces pensées étaient **adaptées** à leur **époque** ou leur **contexte**, mais **ne sont plus pertinentes dans le monde dans lequel nous vivons aujourd'hui**.

Nos parents qui ont vécu des périodes **d'instabilité financière** nous transmettent la **peur du manque** en disant : "Faire de l'argent, c'est difficile."

La société valorisait autrefois des comportements spécifiques, comme le fait de **cacher** ses **émotions** pour "**être fort**" ou de toujours privilégier les **besoins des autres** au **détriment** des **siens**.

Ces croyances, bien qu'issues **d'intentions positives** (sécurité, stabilité, protection), ne reflètent pas forcément nos besoins actuels, nos valeurs ou notre environnement.

Ces pensées restent profondément **ancrées** car :



1. Elles sont familières : Elles font partie de notre identité. Changer une croyance peut donner l'impression de perdre une part de soi-même.

2. Elles nous donnent un sentiment de sécurité : Même si elles sont limitantes, elles nous offrent des repères clairs.

3. Elles ne sont pas remises en question : Nous acceptons souvent ces croyances comme des vérités absolues, sans chercher à les analyser ou à les confronter.

Cependant, ces croyances peuvent devenir des **chaînes invisibles** qui nous maintiennent dans une **zone de confort**, nous empêchant de nous épanouir pleinement.

CHAPITRE 1

Ses croyances qui nous bousillent

Des exemples concrets de croyances limitantes

Sur **l'argent** : "Les riches sont forcément malhonnêtes."

Sur les **émotions** : "Montrer ses émotions, c'est être faible."

Sur les **relations** : "Il faut se sacrifier pour les autres pour prouver qu'on les aime."

Sur le **travail** : "Je dois toujours travailler dur, sinon je n'ai pas de valeur."

Sur **soi-même** : "Je ne suis pas assez bon(ne) pour réussir."

Prends un instant pour réfléchir : quelles sont les croyances qui influencent ta vie aujourd'hui ? Ces pensées viennent-elles vraiment de toi, ou sont-elles un héritage du passé ?

Pourquoi remettre en question ces croyances ?

La première étape pour avancer est de reconnaître que ces croyances ne sont pas des vérités absolues, mais des perceptions que l'on peut choisir de déconstruire. En les identifiant, tu ouvres la porte à de nouvelles possibilités et à une vie plus alignée avec tes valeurs.



CHAPITRE 2

Sors de la cage invisible

Tes croyances dictent tes **décisions**, tes **actions** et la **vision** que tu as de toi-même. Elles définissent ce que tu penses **être possible ou non**. Mais si ces croyances sont limitantes, elles deviennent des **obstacles invisibles** :

Tu n'oses pas demander une augmentation parce que "**L'argent, c'est mal**".

Tu caches tes émotions parce que "**Montrer ses faiblesses, c'est perdre sa valeur**".

Tu te surinvestis pour les autres parce que "**Dire non, c'est égoïste**".

Résultat ? Tu **stagnes**, tu **t'épuises**, et tu vis une vie qui ne te ressemble pas.



Pourquoi les déconstruire?

1. Pour retrouver ta liberté

Ces croyances sont des chaînes invisibles. En les remettant en question, tu t'offres la possibilité de vivre selon tes propres règles.

2. Pour te reconnecter à toi-même

Changer tes croyances, c'est te libérer des attentes extérieures pour découvrir ce que toi tu veux vraiment, selon tes valeurs et tes aspirations.

3. Pour créer de nouvelles opportunités

En abandonnant tes pensées limitantes, tu élargis ton champ des possibles. Tu oses, tu crées, tu avances.

CHAPITRE 2

*Chaque croyance que tu déconstruis
te rapproche un peu plus de ton
véritable potentiel.*

Garder ces croyances peut sembler plus facile, mais cela a un prix :

Émotionnel : frustration, fatigue, manque de confiance en toi.

Professionnel : plafonnement, peur de prendre des risques, sous-estimation de tes capacités.

Relationnel : relations déséquilibrées, difficulté à poser des limites.



Quand tu **déconstruis** tes croyances, tu reprends le **contrôle** de ta vie. Tu passes de **spectateur à acteur**, en choisissant tes **pensées**, tes **règles** et tes **décisions**. C'est là que réside ton **pouvoir**.

CHAPITRE 3

Faire le tri

1. Identifie tes croyances limitantes

Observe les domaines où tu te sens bloqué(e) et les phrases qui reviennent dans ta tête, comme "**Je ne suis pas assez bon(ne)**" ou "**Je ne mérite pas ça.**" Demande-toi :

Cette pensée est-elle vraiment **mienne** ou **héritée** ?

2. Remets-les en question

Confronte chaque croyance avec des faits :

Est-ce toujours vrai ?

Est-ce que cette pensée **me sert** ou me **limite** ?

3. Remplace-les par des croyances empowerantes

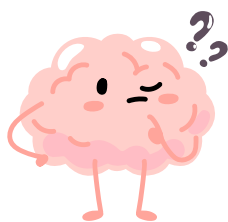
Crée une **nouvelle pensée positive** qui te soutient.

Exemple : Transforme "Je ne suis pas assez compétent(e)" en "Je peux apprendre tout ce qu'il faut pour réussir." Répète-la jusqu'à ce qu'elle devienne naturelle.

4. Passe à l'action

Prends des petites **décisions contraires** à tes **croyances limitantes**. Chaque pas hors de ta **zone de confort** valide tes **nouvelles pensées**.

Tes croyances ne te définissent pas. Tu as le pouvoir de les transformer pour écrire ta propre histoire.



CHAPITRE 4

Vivre selon tes propres règles

1. Définis tes valeurs

Identifie ce qui est important pour toi aujourd'hui : liberté, authenticité, bien-être, succès, etc. Tes valeurs sont la base de tes nouvelles croyances.

2. Réécris tes règles

Crée des affirmations qui reflètent ces valeurs et te motivent.

Ancienne règle : "Je dois toujours dire oui pour être aimé(e)."

Nouvelle règle : "Je peux dire non et être respecté(e)."

3. Adopte des règles flexibles

Tes règles doivent évoluer avec toi. Accepte que ce qui te convient aujourd'hui pourra changer demain, et reste à l'écoute de tes besoins.

4. Prends l'habitude de les appliquer

Transforme tes nouvelles croyances en actions concrètes et quotidiennes. Plus tu agis en cohérence avec tes règles, plus elles deviendront naturelles.



Tu es le seul maître de tes règles. En les créant selon tes valeurs, tu construis une vie qui te ressemble vraiment.

CHAPITRE 5

Le prix de la liberté

Les inconvénients de garder tes anciennes croyances

Stagnation : Tu restes dans ta zone de confort, mais tu n'évolues pas.

Frustration : Tu ressens un décalage entre ce que tu veux vraiment et ce que tu fais.

Perte de toi-même : Tu vis selon les attentes des autres, pas selon tes valeurs.

Les avantages de changer tes croyances

Épanouissement : Tu te reconnectes à toi-même et à tes aspirations.

Liberté : Tu te libères des attentes extérieures pour vivre selon tes propres termes.

Opportunités : Tu oses agir, sortir de ta zone de confort, et explorer de nouveaux horizons.

Pourquoi agir maintenant ?

Changer peut sembler inconfortable, mais rester figé(e) dans des croyances limitantes coûte bien plus cher à long terme. Chaque pas vers des pensées alignées te rapproche de la vie que tu mérites.



Le pouvoir de changer ta vie commence par un choix : celui de déconstruire ce qui te limite pour construire une réalité qui te ressemble. Agis dès aujourd'hui.

Reprends le contrôle de ta vie!



Tu as désormais **les clés** pour **identifier** et **déconstruire** les croyances qui te freinent. Tu sais qu'il est possible de créer des **règles de vie** alignées avec tes valeurs et de **transformer** tes **pensées** pour avancer. Mais tu n'as pas à faire ce chemin seul(e).

Je comprends que ce **processus** peut sembler **intimidant**. C'est pourquoi j'ai créé un **accompagnement spécialement** conçu pour t'aider à te **reconnecter** avec toi-même, à **dépasser** ces **blocages** et à construire une vie qui te **ressemble vraiment**.

Une transformation en profondeur

Identifier tes croyances limitantes et comprendre leur origine.

Te reconnecter à tes valeurs profondes et clarifier ta vision.

Créer des nouvelles règles de vie qui te soutiennent et te permettent de t'épanouir.

Mettre en place des actions concrètes pour transformer tes pensées et atteindre tes objectifs, sans sacrifier ton équilibre ou ta santé.

Que tu sois **entrepreneur(e) dépassé(e)**, en quête de **clarté**, ou que tu traverses une phase de **reconquête** de toi-même après un **épisode difficile**, je suis là pour t'accompagner, **étape par étape**.

Imagine une vie où tu **avances avec confiance, aligné(e) avec tes valeurs**, et où tes pensées ne sont plus des **obstacles**, mais des **moteurs**. Si cette vision te parle, je serais honorée de t'accompagner dans cette transformation.

Contacte-moi dès aujourd'hui pour commencer ton **chemin** vers la **liberté intérieure** et une vie qui te ressemble vraiment. Ensemble, nous **irons plus loin que ce que tu peux imaginer**.

Made With Love