

# GUIDE

# *pratique*

*by Melodie Jeremian*



## ET SI MES CROYANCES LIMITANTES POUVAIENT EVOLUER ?

Ce guide t'invite à clarifier ce qui compte vraiment, à comprendre et identifier tes croyances limitantes, puis à les transformer en pensées plus aidantes. Il propose des exercices pratiques pour déconstruire ces freins et ancrer de nouvelles façons de penser, afin d'avancer avec confiance et oser aller plus loin.

**LIEN** | Mélodie YEREMIAN - Entreprise individuelle

Immatriculation : 939 907 077 (RCS Paris) | Siret : 93990707700019 | N° de déclaration d'activité : 11 75 72070 75

Adresse siège sociale : 60, rue François 1er, 75008 | Email : [melodie.yeremian.pro@gmail.com](mailto:melodie.yeremian.pro@gmail.com)

# Bienvenue !

Ce livret a été pensé pour t'accompagner à **lever les freins qui te retiennent** et à avancer pas à pas vers une vie plus épanouissante.

Si parfois tu te sens freiné·e par des doutes, des peurs ou ce sentiment de ne pas être à la hauteur, sache que tu n'es pas seul·e. Ces moments font partie du parcours de chacun·e, et ce guide est là pour te proposer des **outils concrets** afin de les traverser avec clarté et confiance.

## Quelques rappels pour bien commencer :

- Les résultats viennent avec la **mise en pratique**, pas seulement en lisant.
- Les idées n'ont de valeur que si tu les **appliques dans ton quotidien**.
- Chaque étape, même petite, **t'amène un peu plus près de tes objectifs**.

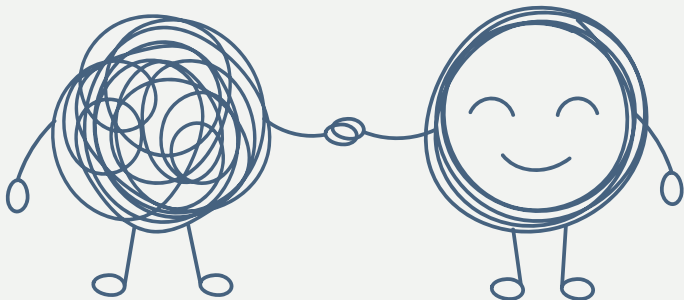
Fais de ce guide ton compagnon de route : explore-le, pratique les exercices, note tes réflexions... et reviens-y autant de fois que nécessaire.

*Chaque pas compte !*



# Contenu du guide

1. PRENDRE CONSCIENCE DE SES DÉSIRS
2. DE CROYANCE LIMITANTE À CROYANCE AIDANTE
3. IDENTIFIER SES CROYANCES LIMITANTES
4. DÉCONSTRUIRE SES CROYANCES LIMITANTES
5. REPROGRAMMER SES PENSÉES
6. ANCRER SES NOUVELLES CROYANCES
7. CONCLUSION & DERNIÈRE ACTION



*let's get  
started*





# Ce que nous allons voir

*Rien arrive par hasard, si tu es ici, c'est que tu as déjà fait le premier pas vers le changement !*

À travers les étapes guidées de ce livret, **on va cheminer ensemble pour explorer ce qui compte vraiment pour toi** : tes rêves, tes passions, et comment les transformer en actions concrètes qui font sens.

Nous prendrons le temps de **mettre en lumière les croyances et pensées qui te freinent**, pour mieux les comprendre et les déconstruire. L'objectif est que tu puisses avancer avec clarté, confiance et moins de peur.

Ensuite, il est essentiel de **changer progressivement ta façon de penser et de parler de toi-même**. Je te proposerai des outils pratiques, comme les affirmations positives et la projection mentale, pour t'accompagner dans ce chemin et renforcer ta confiance et estime de soi.

*Mais tu ne seras pas seul.e dans ce chemin ! Ce livret est là pour te guider pas à pas.*

01



# *Chapitre 1*

## **PRENDRE CONSCIENCE DE SES DÉSIRES**

*Écouter ses besoins...*



## Que veux-tu vraiment dans ta vie ?

Pour commencer, on va parler de tes désirs, parce que **pour savoir où tu veux aller, il faut d'abord comprendre ce que tu veux vraiment.**

Prends quelques minutes pour toi, dans un endroit calme, de la musique dans les oreilles et réfléchis à ce que tu veux vraiment. **Pense à ta vie professionnelle et personnelle.**

Qu'est-ce qui te rend vraiment heureux/heureuse ? Quels sont les moments où tu te sens vraiment toi-même ? Quels sont tes rêves, même les plus fous ?

Tu peux faire cet exercice en écrivant une liste de tout ce qui te vient à l'esprit. N'hésite pas à **écrire tout ce qui te passe par la tête**, même si ça te semble un peu exagéré.

*Laisse libre cours à ton imagination !*



# Questions à te poser pour clarifier tes objectifs

**Une fois que tu as une idée de ce que tu veux, pose-toi ces questions pour affiner tes objectifs :**

- Si tu pouvais faire n'importe quoi, que ferais-tu ?
- Quels sont les moments dans ta vie où tu te sens le plus épanoui.e ?
- Qu'est-ce qui te fait sourire rien qu'en y pensant ?
- Quelles sont les valeurs qui te tiennent à cœur ?

*Réponds à ces questions avec honnêteté. Il n'y a pas de mauvaises réponses. L'important, c'est d'être sincère avec toi-même.*



# Qu'est-ce qui t'empêcherait d'atteindre ces objectifs ?

**As-tu conscience de certains blocages mentaux et/ou émotionnels qui pourraient t'empêcher d'avancer ?**

As-tu cette petite voix dans la tête qui te dit que tu n'es pas assez bien, que tu ne seras jamais capable de réussir, ou que tu n'as pas assez de temps ou d'argent ?

Si oui, tu n'es pas seule ! On a tous des peurs à un moment ou un autre.

*Écris spontanément ce qui te vient à l'esprit, sans trop réfléchir !  
Il s'agit d'initier un début de réflexion.*



## *Chapitre 2*

# **DE CROYANCE LIMITANTE À CROYANCE AIDANTE**

*On définit les termes...*



# Qu'est-ce qu'une **croyance limitante** ?

Les croyances sont des **pensées profondément ancrées** qui influencent notre perception du monde, nos comportements et nos décisions.  
**Elles se forment** à partir de nos expériences, de notre éducation et de notre environnement.

## *Croyance limitante*

C'est une  **conviction négative** que nous considérons **comme une vérité** alors qu'elle n'est en réalité qu'une **interprétation personnelle**.

Une croyance limitante agit comme une barrière invisible et peut entraver notre épanouissement et freiner notre progression. Souvent ancrée en nous de manière inconsciente, elle nourrit nos doutes, nos peurs et nos jugements internes, nous empêchant ainsi d'agir, de rêver, d'explorer pleinement notre potentiel et de saisir de nouvelles opportunités, tant sur le plan personnel que professionnel.

### **Exemples :**

- "Je suis trop vieux pour changer de métier. "
- "Je ne suis pas assez compétent pour réussir ce projet."
- "Je ne mérite pas d'être heureux."



# De croyance limitante à **croyance aidante**



### LES CROYANCES NE SONT PAS FIGÉES !

Nous avons tous la capacité de les identifier, de les remettre en question et de les remplacer par des pensées plus positives et porteuses de motivation.

## Croyance aidante

À l'inverse, une croyance aidante est une **pensée positive et motivante** qui nous **donne confiance et nous pousse à agir**.

Elle favorise la résilience, l'audace et l'ouverture aux opportunités. Elle nous encourage à avancer et à voir les défis comme des opportunités d'évolution.

### Exemples :

- "Mon âge peut être un atout : j'ai de l'expérience et des compétences transférables."
- "Je suis capable d'apprendre et d'évoluer."
- "Je mérite d'être épanoui dans ma vie."



## *Chapitre 3*

# **IDENTIFIER SES CROYANCES LIMITANTES**

*Identifier pour mieux reconstruire...*



# Prêt.e à identifier tes blocages pour mieux les surmonter ?

Pour commencer, normalisons une chose : avoir des doutes et des craintes est **complètement humain**. Toute personne qui a réussi a probablement traversé les mêmes hésitations que toi aujourd'hui. Ces moments d'incertitude sont naturels, et **reconnaître qu'ils font partie du processus est déjà un premier pas** vers le changement.

Mais ce qui te différenciera vraiment, c'est ta capacité à **oser prendre une décision pour toi-même**. Comprendre d'où viennent tes doutes et tes craintes est important, mais le vrai pas vers le changement, c'est de choisir consciemment d'avancer malgré eux. C'est ce choix, même petit, qui te permettra de dépasser tes blocages et de créer les conditions pour un avenir plus aligné avec ce que tu souhaites réellement.



Les **objectifs des exercices de ces prochains chapitres** sont de t'aider à repérer tes croyances limitantes, à comprendre leur origine et à les reformuler de manière constructive pour les transformer en croyances aidantes.

**En transformant ces schémas de pensée, tu ouvriras la voie à un changement profond et durable.**

**PS :** tu te rappelles du **dernier exercice du chapitre 1** ? C'est l'occasion de voir si ce que tu avais spontanément indiqué comme potentiels obstacles à l'atteinte de tes objectifs étaient des croyances limitantes !



# Quelques exemples de croyances limitantes



1.

**Je ne suis pas assez bien / à la hauteur :**

Je ressens souvent un décalage entre ce que je suis et ce que je pense devoir être. Ce sentiment peut m'amener à me retenir, à ne pas oser saisir certaines opportunités.

2.

**Je dois être parfait.e :** Je m'impose des exigences très élevées et j'ai du mal à accepter l'erreur. Cette pression constante peut me freiner ou m'épuiser.

3.

**Je ne suis pas légitime :** J'ai l'impression que ma place n'est pas vraiment méritée. Même lorsque je réussis, j'ai du mal à reconnaître que ces résultats sont liés à mes compétences.

4.

**Je n'ai pas assez de compétences :**

Je doute de mes capacités et j'ai tendance à minimiser ce que je sais déjà faire. Même lorsque j'ai des ressources réelles, j'hésite à passer à l'action par peur de ne pas être capable.

LES CROYANCES  
LIMITANTES  
PEUVENT PRENDRE  
PLUSIEURS FORMES.

ICI TU EN AURAS  
QUELQUES-UNES  
QUI REVIENNENT  
SOUVENT !



# Exercice : J'identifie mes croyances limitantes

### 1) Je repère mes zones de blocage.

Je prends conscience des domaines de ma vie dans lesquels je me sens freiné-e ou en difficulté.

#### Questions-guides :

- *Dans quels domaines ai-je le sentiment de ne pas avancer comme je le souhaiterais ?*
- *À quels moments récents me suis-je senti-e bloqué-e ou impuissant-e ?*
- *Ai-je l'impression que ce blocage vient d'un manque de temps, de moyens, de compétences ou d'un frein émotionnel ?*
- *Que se passe-t-il concrètement dans ces situations ?*

### 2) J'observe mes pensées récurrentes.

J'identifie les pensées qui apparaissent lorsque je fais face à ces situations.

#### Questions-guides :

- *Quelles phrases ou idées reviennent souvent dans ces moments ?*
- *Ces pensées portent-elles sur moi, sur les autres ou sur les circonstances ?*
- *Quelles émotions les accompagnent ?*
- *Ces pensées sont-elles fondées sur des faits observables ou sur des interprétations ?*
- *Ont-elles tendance à amplifier le problème ou à le figer ?*

### 3) Je mets en mots mes croyances limitantes.

Je cherche la conviction profonde qui se cache derrière mes pensées automatiques.

#### Questions-guides :

- *Quelle croyance sur moi-même ou sur mes capacités se répète derrière ces pensées ?*
- *Quelle histoire ai-je construite à propos de mes compétences, de ma valeur ou de mes possibilités ?*
- *D'où cette croyance peut-elle provenir dans mon parcours ?*
- *Est-ce une conviction toujours adaptée à la personne que je suis aujourd'hui ?*