

Lorsque vous décrivez la source de vos croyances, plutôt que décrire ce que vous avez ressenti, décrivez la situation, ce que vos parents ont dit ou fait comme par exemple « mes parents m'ignoraient quand j'essayais de leur parler ».

Les billets suivants peuvent vous aider à chercher la source de vos croyances :

[Comment trouver la source de vos croyances](#)

[5 astuces pour trouver la source de vos croyances](#)

[Trouver la source d'une croyance : que faire lorsqu'on a peu ou pas de souvenir de son enfance](#)

<b>Croyance 1</b>	<b>C'est terrible de se tromper et d'échouer. C'est épouvantable de se tromper et d'échouer. Formulation peut-être légèrement différente pour chaque personne.</b>
<b>Source</b>	Expériences que nous avons eues avec nos parents. Critiques répétées des parents avant l'âge de cinq ou six ans lorsque vous ne faisiez pas les choses comme ils le voulaient. Par exemple, lorsque vous cassiez quelque chose, lorsque vous ne rangiez pas vos jouets, lorsque vous oubliez de faire ce qu'ils vous avez demandé de faire, ou que vous faisiez quelque chose qu'ils vous avez interdit de faire... peut-être avez-vous à ces occasions entendu vos parents dire « quand vas-tu apprendre à ranger ? », « combien de fois dois-je te le dire ? », « est-ce que tu vas un jour apprendre à faire les choses correctement ? »... etc.
<b>Les évènements à la source pour vous</b>	

<b>Croyance 2</b>	<b>Je ne suis pas assez bien</b>
<b>Source</b>	Expériences que nous avons eues avec nos parents. 1. Critiques répétées des parents avant l'âge de cinq ou six ans lorsque vous ne faisiez ce qu'ils voulaient, quand ils le voulaient ou comme ils le voulaient. Est-ce que vos parents étaient agacés lorsque vous ne suiviez pas les instructions ? Pouviez-vous lire une expression de dégoût sur leur visage lorsqu'ils vous réprimandaient, pouviez-vous entendre ce même dégoût/agacement dans leur voix ... 2. Vous n'obteniez jamais de reconnaissance pour vos accomplissements. Vous n'avez pas été à la hauteur des attentes de vos parents. 3. Vous avez été comparé(e) à vos frères et sœurs ou à d'autres enfants.
<b>Les évènements à la source pour vous</b>	



<b>Croyance 3</b>	<b>Le changement est difficile. Le changement est impossible</b> <b>Formulation différente pour chaque personne.</b>
<b>Source</b>	En général cette croyance n'est pas formée durant l'enfance mais un peu plus tard. Peut-être avez-vous essayé de changer de plusieurs façons mais sans jamais vraiment réussir. Vous avez écouté des CD, lu des livres, pris de cours, fait une thérapie ... Peut-être avez-vous essayé de faire du sport ou de maigrir ... sans succès. Peut-être avez-vous essayé de changer votre comportement ou de vous débarrasser d'émotions négatives ou même peut-être avez-vous essayé d'éliminer vos croyances négatives en utilisant d'autres méthodes. Bref, vous avez essayé de changer sans vrai succès.
<b>Les événements à la source pour vous</b>	

<b>Croyance 4</b>	<b>Je ne suis pas important(e)</b>
<b>Source</b>	Croyance liée à l'estime de soi. Expériences que vous avez eues avec vos parents avant l'âge de six ans. A la source de cette croyance, on trouve souvent des événements anodins et pas forcément douloureux. Incapacité à avoir l'attention avec vos parents lorsque vous étiez enfant. Est-ce que vos parents travaillaient à l'extérieur, est-ce qu'ils voyageaient souvent ? Est-ce qu'ils étaient fatigués lorsqu'ils rentraient le soir. Si votre maman restait à la maison, est-ce qu'elle était souvent occupée à s'occuper de la maison ? Est-ce que vous aviez des frères et sœurs avec qui elle devait passer beaucoup de temps ? Même si vos parents étaient physiquement présents, étaient-ils émotionnellement présents ? Est-ce que vos parents vous écoutaient ? Est-ce que ce que vous disiez était important pour eux ? Aussi, est-ce qu'ils vous écoutaient lorsque vous n'étiez pas d'accord ?
<b>Les événements à la source pour vous</b>	

<b>Croyance 5</b>	<b>Ce qui me rend important(e) c'est que les autres pensent du bien de moi. ((stratégie de survie).</b>
<b>Source</b>	<p>En tant qu'enfant vous aviez déjà formé un certain nombre de croyances négatives à votre égard (ex : je ne suis pas important, je ne suis pas assez bien ...).</p> <p>Un jour vous avez fait quelque chose (bonne note, résultat sportif...) qui a plu à vos parents, ou alors à un de vos professeurs ou à votre entraîneur.</p> <p>Comme conséquence, ceux-ci vous ont accordé plus de temps, plus d'attention positive que d'habitude ce qui vous a permis de vous sentir mieux, plus important(e) ... ainsi vous avez tiré la conclusion « ce qui me rend important c'est que les autres pensent du bien de moi ».</p>
<b>Les évènements à la source pour vous</b>	

<b>Croyance 6</b>	<b>Rien de ce que je fais n'est assez bien. (Nothing I do is good enough)</b>
<b>Source</b>	<p>1. Agacement ou colère des parents lorsque vous ne faisiez pas ce qu'ils voulaient, quand ils le voulaient, ou de la façon qu'ils le voulaient.</p> <p>Peut-être avez-vous entendu vos parents dire :</p> <p>Est-ce que tu n'écoutes jamais ?</p> <p>Combien de fois dois-je te le dire ?</p> <p>Qu'est-ce qui ne joue pas avec toi.</p> <p>Est-ce que tu ne peux pas faire les choses les plus simples correctement ?</p> <p>Est-ce que tu ne peux pas faire mieux que ça...</p> <p>2. Peut-être n'avez-vous jamais été reconnu pour ce que vous accomplissiez en tant qu'enfant.</p>
<b>Les évènements à la source pour vous</b>	

<b>Croyance 7</b>	<b>Je ne suis pas capable.</b>
<b>Source</b>	<p>1. Agacement ou colère des parents quand vous ne faisiez pas ce que ils voulaient, quand ils le voulaient ou comme ils le voulaient.</p> <p>2. Parents qui faisaient toujours ou souvent les choses à votre place.</p>
<b>Les évènements à la source pour vous</b>	

<b>Croyance 8 Je ne suis pas compétent(e)</b>	
<b>Source</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agacement ou colère des parents quand vous ne faisiez pas ce que ils voulaient, quand ils le voulaient ou comme ils le voulaient.</li> <li>2. Parents qui faisaient toujours ou souvent les choses à votre place.</li> </ol>
<b>Les évènements à la source pour vous</b>	

<b>Croyance 9 Je ne suis pas adapté(e) / Je ne suis pas adéquat(e)</b>	
<b>Source</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agacement ou colère des parents quand vous ne faisiez pas ce que ils voulaient, quand ils le voulaient ou comme ils le voulaient.</li> <li>2. Parents qui faisaient toujours ou souvent les choses à votre place.</li> <li>3. Parents qui vous comparaient aux autres.</li> </ol>
<b>Les évènements à la source pour vous</b>	

<b>Croyance 10 Si je fais une erreur ou si j'échoue je vais être rejeté(e)</b>	
<b>Source</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colère ou agacement des parents quand vous ne faisiez pas ce qu'ils voulaient, comme ils les voulaient, quand ils le voulaient.</li> <li>2. Parents qui se replient, qui se retranchent.</li> </ol>
<b>Les évènements à la source pour vous</b>	

<b>Croyance 11 Je suis nul.</b>	
<b>Source</b>	<p>Agacement ou colère des parents quand vous ne faisiez pas ce qu'ils voulaient quand ils le voulaient, ou lorsqu'ils étaient « déçus ».</p> <p>Critiques fréquentes des parents.</p> <p>Peut-être avez-vous entendu vos parents dire « pourquoi donc tu ne peux jamais ? », « Qu'est-ce qui ne va pas avec toi ? », « pourquoi tu ne peux pas être comme tel et tel ».</p> <p>Peut-être avez-vous pu voir un air de déçu ou même de dégoût sur leurs visage.</p>
<b>Les évènements à la source pour vous</b>	

<b>Croyance 12 Je suis bête</b>	
<b>Source</b>	<p>1. Dans la plupart des cas, cette croyance est formée à l'école. Commentaires d'un ou de plusieurs professeurs lors des premières années d'école.</p> <p>Peut-être avez-vous entendu :</p> <p>Qu'est-ce qui ne va pas avec toi ?</p> <p>Est-ce que tu es bête ?</p> <p>Combien de fois faut-il que je te le répète ?</p> <p>Tu devrais déjà savoir ça depuis le temps !</p> <p>Est-ce que tu vas écouter !</p> <p>A ton âge !</p> <p>C'était stupide.</p> <p>2. Mauvaises notes.</p> <p>3. Commentaires des parents (plus rarement).</p> <p>Agacement ou colère des parents quand vous ne faisiez pas ce que ils voulaient, quand ils le voulaient ou comme ils le voulaient.</p> <p>Parents qui faisaient toujours ou souvent les choses à votre place.</p>
<b>Les évènements à la source pour vous</b>	

<b>Croyance 13 Je ne vau rien. Je n'ai aucune valeur (intrinsèque).</b>	
<b>Source</b>	<p>1. Influence de la religion, catéchisme. Avoir entendu à l'église que les gens sont des pêcheurs et ne mérite pas.</p> <p>2. Interactions avec les parents. Frères et sœurs qui reçoivent plus d'attention, plus de choses matérielles. Enfant vous n'aviez pas ce que vous vouliez alors que les autres oui. Peut-être avez-vous entendu vos parents dire des choses comme :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tu ne mérites pas de l'avoir.</li> <li>- Qu'est-ce qui te fait penser que tu devrais l'avoir ?</li> <li>- Ta sœur/ton frère l'a eu parce qu'elle/il l'a mérité.</li> <li>- Tu devrais avoir honte de toi.</li> </ul>
<b>Les évènements à la source pour vous</b>	

<b>Croyance 14 Je n'aurais jamais ce que je veux (estime de soi)</b>	
<b>Source</b>	<p>Interactions avec les parents avant l'âge de 5 ou 6 ans.</p> <p>1. Enfant, avoir rarement obtenu les choses que vous vouliez. Par exemple, un vélo ou alors n'avoir pas été emmené à un endroit que vous souhaitiez visiter.</p> <p>2. Parents qui avaient peu d'argent et qui disait souvent « tu ne peux pas l'avoir, on ne peut pas se permettre ».</p> <p>Etiez-vous souvent déçu à Noël ? Ou à votre anniversaire ?</p>
<b>Les évènements à la source pour vous</b>	

<b>Croyance 15 Je suis impuissant(e)</b>	
<b>Source</b>	<p>Incapacité à influencer ce que vous pouviez ou ne pouviez pas faire en tant qu'enfant. Vous mettez-vous souvent en colère ? Si c'est le cas, vous avez certainement cette croyance.</p> <p>Avez-vous un sentiment d'impuissance ? Si c'est le cas, vous avez certainement cette croyance.</p> <p>Ressentez-vous fréquemment que vous ne pouvez rien faire pour influencer les circonstances extérieures, que les choses vous arrivent simplement et vous ne pouvez rien y faire ?</p> <p>Personnellement, je me sentais comme un fantôme dont le comportement n'avait aucun impact sur la réalité quelle qu'elle soit. Je faisais les choses et agissais comme si je n'existais pas. Je ressentais que je ne pouvais pas influencer les circonstances, que je n'avais aucun pouvoir de faire en sorte que les choses arrivent.</p>
<b>Les événements à la source pour vous</b>	

<b>Croyance 16 Les gens ne sont pas intéressés par ce que j'ai à dire.</b>	
<b>Source</b>	<p>Interactions avec les parents avant l'âge de 5 ou 6 ans.</p> <p>Incapacité à obtenir enfant l'attention des parents.</p> <p>Lorsque vous parliez à vos parents, est-ce que ceux-ci vous accordaient seulement la moitié de leur attention ?</p> <p>Vous répondaient-ils souvent lorsque vous leur demandiez quelque chose « Tu ne vois pas que je suis occupé(e) ou alors ils s'énermaient et étaient agacés</p> <p>Comment réagissaient-ils lorsqu'ils alors que vous essayiez de leur parler alors qu'ils étaient au téléphone et que vous essayiez de leur parler.</p>
<b>Les événements à la source pour vous</b>	

<b>Croyance 17 Ce que j'ai à dire n'est pas important.</b>	
<b>Source</b>	<p>Interactions avec les parents avant l'âge de 5 ou 6 ans.</p> <p>Incapacité à obtenir enfant l'attention des parents.</p> <p>Lorsque vous parliez à vos parents, est-ce que ceux-ci vous accordaient seulement la moitié de leur attention ?</p> <p>Vous répondaient- ils souvent lorsque vous leur demandiez quelque chose « Tu ne vois pas que je suis occupé(e) ou alors ils s'énermaient et étaient agacés</p> <p>Comment réagissaient-ils lorsqu'ils alors que vous essayiez de leur parler alors qu'ils étaient au téléphone et que vous essayiez de leur parler.</p>
<b>Les évènements à la source pour vous</b>	

<b>Croyance 18 C'est dangereux d'attirer l'attention sur moi (quelque chose de terrible va arriver).</b>	
<b>Source</b>	<p>Interactions avec les parents avant l'âge de 5 ou 6 ans.</p> <p>Des parents qui faisaient toujours plus attention à vous lorsqu'ils n'étaient pas satisfaits plutôt que lorsqu'ils étaient satisfaits de votre comportement.</p>
<b>Les évènements à la source pour vous</b>	



<b>Croyance 19 Ce qui fait de moi quelqu'un de bien ou d'important est de faire les choses parfaitement (estime de soi).</b>	
<b>Source</b>	Interactions avec les parents avant l'âge de cinq ou six ans. Enfant vous étiez félicité uniquement quand vous faisiez les choses correctement ou parfaitement. Vous étiez par exemple félicité lorsque vous aviez un 6 et non pas lorsque vous aviez un 5. Après avoir reçu ces félicitations vous vous êtes senti quelqu'un de bien ou d'important.
<b>Les évènements à la source pour vous</b>	