

“POURQUOI JE ME SENS COINCÉE ?”

🌿 LES 5 CROYANCES QUI FREINENT VOTRE
TRANSITION DE VIE 🌿

Un guide pour comprendre ce qui vous
retient et faire un premier pas vers le
changement.

Coaching&Vous !

Reconnectez-vous à votre bien-être intérieur.

ET SI LE BLOCAGE N'ÉTAIT PAS LÀ OÙ VOUS LE PENSEZ ?

Vous avez peut-être ce sentiment, parfois diffus, parfois très clair : quelque chose ne va plus tout à fait comme avant. Dans votre couple, dans votre travail, dans votre façon d'être avec vous-même.

Vous sentez qu'un changement est nécessaire, mais quelque chose vous retient. Une force invisible qui vous fait rester là où vous êtes, même quand ce n'est plus juste pour vous.

Et si ce « quelque chose » était une croyance ?

Ce frein invisible, la plupart du temps, ce ne sont pas les circonstances extérieures. Ce sont des attitudes reliées à des croyances, des phrases que vous vous répétez sans même en avoir conscience, et qui orientent silencieusement vos choix, vos renoncements, vos « oui » qui auraient dû être des « non ».



Elles se manifestent souvent par une répétition :

- Les mêmes types de situations qui reviennent,
- les mêmes schémas relationnels,
- le même sentiment de blocage sous des formes différentes.

Ce n'est pas un hasard, ni un manque de volonté, c'est une attitude reliée à une ou plusieurs croyances, conscientes ou inconscientes, qui continuent d'agir tant qu'elles n'ont pas été identifiées.



« Quelque chose vous retient, même quand vous sentez qu'un changement est nécessaire. »

 Dans ce guide, vous allez :

1. Identifier 5 croyances fréquentes qui peuvent vous freiner
2. Comprendre comment elles se sont construites (enfance, transmission familiale et culturelle)
3. Découvrir le lien entre croyances, émotions, posture et comportements
4. Expérimenter un premier exercice simple d'EFT



Coaching&Vous !

Reconnectez-vous à votre bien-être intérieur.

LES CINQ CROYANCES QUI PEUVENT VOUS FREINER VOTRE TRANSITION DE VIE

1. « Je dois mériter le bonheur. »
2. « Si je change, je vais décevoir. »
3. « Ce n'est plus de mon âge. »
4. « Je dois y arriver seule. »
5. « Mes besoins passent après ceux des autres »

Une question à vous poser :

Laquelle de ces phrases résonne le plus en vous ?

Gardez-la en tête pour la suite de votre lecture.



Coaching&Vous !

Reconnectez-vous à votre bien-être intérieur.



I . « Je dois mériter le bonheur. »

Vous avez peut-être appris à être raisonnable, à faire passer les autres avant vous, à vous montrer forte ou à répondre aux attentes de votre entourage.

Alors, lorsque vous vous accordez du repos, du plaisir ou une décision pour vous-même, vous pouvez ressentir de la culpabilité, comme si vous deviez d'abord «faire vos preuves».

Ce que cette croyance peut provoquer :

- Difficulté à vous accorder du temps
- Culpabilité lorsque vous pensez à vous
- Surcharge et épuisement
- Difficulté à déléguer

*La sphère relationnelle principalement concernée : **personnelle et professionnelle.***





2 « Si je change, je vais décevoir. »

Vous pouvez avoir peur de décevoir votre conjoint, vos enfants, votre famille, vos collègues ou votre entourage. Changer peut alors sembler égoïste ou risqué : vous anticipez le regard des autres avant même d'avoir fait votre choix.

Ce que cette croyance peut provoquer :

- **Peur du jugement**
- **Peur de décevoir**
- **Honte anticipée**
- **Difficulté à écouter vos propres besoins**

*La sphère relationnelle principalement concernée : **sentimentale et familiale.***





3 « Ce n'est plus de mon âge. »

Certaines périodes de transition peuvent faire apparaître cette pensée : « À mon âge, est-ce encore possible ? »

Elle peut vous conduire à renoncer avant même d'avoir essayé.

Ce que cette croyance peut provoquer :

- **Résignation**
- **Tristesse**
- **Perte d'élan**
- **Impression que certaines possibilités ne sont plus pour vous**

*La sphère relationnelle principalement concernée : **professionnelle et sentimentale.***



Coaching&Vous !

Reconnectez-vous à votre bien-être intérieur.



4 « Je dois y arriver seule. »

Vous avez peut-être pris l'habitude de tout gérer, de ne pas demander d'aide et de montrer que vous êtes capable. Mais à force de tout porter seule, la charge peut devenir lourde.

Ce que cette croyance peut provoquer :

- Épuisement
- Isolement
- Difficulté à demander de l'aide
- Sentiment de devoir toujours être forte

*La sphère relationnelle principalement concernée : **personnelle, en particulier.***





5 « Mes besoins passent après ceux des autres. »

Vous êtes devenue experte pour deviner ce dont les autres ont besoin, souvent au prix de vos propres élans. Vous pouvez alors ressentir un décalage entre ce que vous donnez et ce dont vous avez réellement besoin.

Ce que cette croyance peut provoquer :

- **Ressentiment silencieux**
- **Fatigue émotionnelle**
- **Perte de repères**
- **Difficulté à poser vos limites**

*La sphère relationnelle principalement concernée : **sentimentale et familiale.***





D'OÙ VIENNENT CES CROYANCES ?

Ces croyances ne sont pas nées à 45 ans.

Elles se sont construites bien plus tôt, dans l'enfance, à une époque où vous n'aviez ni les mots, ni le recul pour les remettre en question.

Enfant, vous avez appris à décoder le monde à travers ce que vous viviez : les réactions de vos parents, ce qui était valorisé ou au contraire ignoré, ce qui provoquait de l'amour ou au contraire du rejet. Ces observations sont devenues des filtres, des grilles de lecture invisibles, à travers lesquelles vous continuez, encore aujourd'hui, à interpréter vos relations, vos choix, votre valeur.

Un rôle central se joue notamment dans votre relation à l'autorité, parents, enseignants, toute figure qui incarnait la règle ou le jugement durant votre enfance.

C'est souvent là que se sont formées des croyances comme « je dois mériter », « je ne dois pas décevoir », ou « je dois y arriver seule ».

Ces filtres ne viennent pas non plus de nulle part. Vos parents, avant vous, ont eux-mêmes reçu une éducation façonnée par leurs propres valeurs, leurs conditionnements, leur époque, les statuts et les rôles qu'ils endossaient. Ce qu'on appelle aujourd'hui les schémas transgénérationnels : des façons de penser, de réagir, de se retenir, qui se transmettent souvent de génération en génération, sans même qu'on en ait conscience.

À cela s'ajoute une dimension culturelle, ce que votre milieu, votre région, votre époque considéraient comme « normal » pour une femme, un métier, une réussite, un couple.

Le problème, c'est que ces stratégies, utiles autrefois pour s'adapter et être aimée, deviennent souvent des freins aujourd'hui.

Tant que la croyance reste active en arrière-plan, elle génère une pensée récurrente, qui elle-même entretient une attitude, une posture énergétique particulière, et c'est cette posture qui continue de recréer les mêmes situations, sous des formes différentes.



Coaching&Vous !

Reconnectez-vous à votre bien-être intérieur.



L'ENFANT INTÉRIEUR

Le travail sur l'enfant intérieur consiste à aller à la rencontre de cette part de vous, porteuse de son histoire familiale et culturelle, pour qu'elle puisse enfin être entendue, et non plus aux commandes.

L'objectif est de pouvoir reconnaître ses besoins et ses émotions, plutôt que de laisser les blessures anciennes continuer à guider nos choix et attitudes, les répétitions de schémas d'aujourd'hui.



Coaching&Vous !

Reconnectez-vous à votre bien-être intérieur.



LA PEUR, GARDIEN INVISIBLE

Et derrière la croyance, il y a souvent une peur plus profonde...



Peur de décevoir : « Si je pense à moi, je vais faire du mal aux autres. »

Peur de ne pas être à la hauteur : « Et si je n'y arrivais pas ? »

Peur du jugement : Que vont penser les autres si je change ? »

Peur de se tromper : Et si je faisais le mauvais choix ? »

La liste n'est pas exhaustive...

C'est cette peur, bien plus que la situation elle-même, qui vous empêche de vous autoriser à vous émanciper, à faire ce pas de côté dont vous avez pourtant besoin.

Elle agit comme un gardien invisible, qui vous maintient dans le connu, même inconfortable, plutôt que dans l'inconnu, même désiré.

C'est justement sur cette charge émotionnelle, la peur logée dans le corps, que nous allons maintenant travailler, avec un premier exercice simple et accessible. Elle est contrôlée par des schémas mentaux, et se relie souvent à la peur de l'autorité, une image parentale, à un censeur intérieur, que j'appelle le dictateur intérieur gouvernant les attitudes à avoir pour continuer à être aimé et conforme à des règles.



Coaching&Vous !

Reconnectez-vous à votre bien-être intérieur.



VOTRE PREMIER PAS CONCRET : MINI-EXERCICE EFT GUIDÉ

Vous venez de mettre des mots sur une croyance, une peur, une posture qui vous freinent peut-être depuis longtemps. Avant d'aller plus loin, je vous propose un premier exercice simple, à faire dès maintenant, pour ressentir un premier relâchement.

1 Vous avez identifié une croyance qui vous parle ?

Choisissez l'une des cinq croyances présentées dans ce guide, puis notez la ci-dessous :

La croyance qui me parle le plus :

.....

Quelle émotion cette croyance fait-elle naître en moi ?

.....

Où est-ce que je ressens cette émotion dans mon corps ?

☐ Gorge

☐ Poitrine

☐ Ventre

☐ Épaules

☐ Autre : _____





2 Évaluez

Sur une échelle de 0 à 10, quelle est l'intensité de cette émotion maintenant ?

0 = aucune intensité

10 = intensité maximale

Prenez quelques secondes pour observer ce que vous ressentez, sans chercher à le modifier.

AVANT l'exercice _ _ _ _ _ / 10





3. L'exercice EFT

L'EFT, ou Emotional Freedom Techniques, associe une phrase d'acceptation à une stimulation douce de certains points du corps par tapotements.

La phrase d'installation :

Commencez par formuler une phrase qui reconnaît ce que vous ressentez, tout en vous accueillant avec bienveillance.

Exemple :

« Même si je ressens cette fatigue et cette solitude liées à la croyance “je dois y arriver seule”, je m'accepte profondément et complètement telle que je suis. »

Vous devez adapter cette phrase à votre propre situation.





4 — La ronde de tapping

Tout en répétant votre phrase courte qui résume ce que vous ressentez, tapotez doucement 5 à 7 fois avec deux doigts les différents points :

1. Début du sourcil
2. Coin externe de l'œil
3. Sous l'œil
4. Sous le nez
5. Menton
6. Sous la clavicule
7. Sous le bras

À chaque point, répétez simplement votre phrase.

Par exemple :

« Cette fatigue... » ou « Cette solitude... » ou encore « Cette peur de décevoir... »

Prenez votre temps et restez attentive à ce qui se passe en vous.





5 Respirez et réévaluez

Une fois la ronde terminée, prenez une grande respiration. Puis reconnectez-vous à l'endroit du corps où logeait l'émotion, et réévaluez son intensité de 0 à 10. Il est fréquent qu'elle ait déjà diminué, même légèrement.

Quelle est son intensité maintenant ?

AVANT

_____ / 10



APRÈS

_____ / 10

Vous pouvez refaire une ou deux rondes si vous en ressentez le besoin, en adaptant votre phrase à ce qui est présent pour vous.

Prenez votre temps et restez attentive à ce qui se passe en vous.





CE QUE VOUS VENEZ DE FAIRE

Vous avez pris un temps pour :

- Identifier une croyance
- Reconnaître une émotion
- Observer sa manifestation dans votre corps
- Expérimenter une première pratique d'EFT
- Réévaluer votre ressenti

Ce n'est qu'un premier pas. Mais il peut vous permettre de ressentir un léger soulagement, et qu'un changement est possible, et qu'il ne demande pas nécessairement des années d'efforts pour commencer.





ET SI VOUS ALLIEZ PLUS LOIN ?

Cet exercice vous a peut-être permis de ressentir un premier changement.

Mais comme vous l'avez peut-être senti, une croyance ancienne, enracinée dans l'enfance, dans l'histoire familiale, ne se transforme pas durablement en une seule séance.

Ce premier pas soulage une charge émotionnelle ponctuelle ; le travail en profondeur, lui, consiste à aller à la rencontre de l'enfant intérieur, de la relation à l'autorité, des schémas transgénérationnels qui continuent d'agir en arrière-plan, pour que la posture, la pensée, et finalement la croyance elle-même, puissent véritablement changer.

C'est précisément ce travail que je propose dans mon accompagnement : une combinaison d'outils psycho-corporels reconnus (Tapping type EFT, libération émotionnelle), visualisation pour un travail d'ancrage dans la psyché, et d'une écoute fine, intuitive, pour aider votre âme, de ce qui se joue en profondeur chez vous.

L'objectif n'est pas seulement de comprendre une croyance, mais de vous permettre, concrètement, d'enclencher la transition de vie que vous ressentez nécessaire, que ce soit dans votre couple, votre métier, ou simplement dans votre rapport à vous-même.

Si ce guide a résonné en vous, c'est peut-être le signe qu'il est temps d'aller plus loin.





UN PREMIER PAS, SANS ENGAGEMENT

Vous vous reconnaissez dans ce guide ?

Vous avez identifié une croyance, une peur ou une situation qui vous bloque ?

Je vous propose un premier échange téléphonique de **15 minutes**, offert et sans engagement.

Un temps pour faire le point, clarifier votre situation et voir ensemble si un accompagnement peut vous être utile.

Ce premier échange n'est pas une séance de coaching.

PRENEZ RENDEZ-VOUS

Écrivez-moi à annef.duthu@gmail.com, en indiquant votre numéro de téléphone et un mot de votre situation.

Je vous recontacte rapidement pour convenir d'un moment d'échange.

Ce temps n'est pas une séance de coaching, mais un point de clarté avant de démarrer, si vous le souhaitez, un accompagnement complet.

Anne-Françoise Duthu — Coaching&Vous
annef.duthu@gmail.com · www.coachingetvous.com

