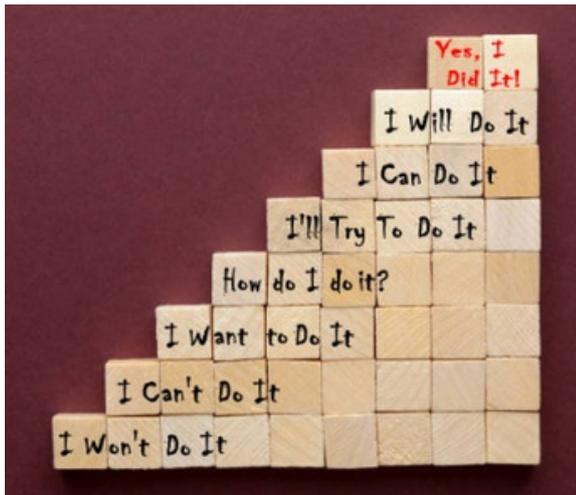


TRANSFORMER LES CROYANCES LIMITANTES

Une nouvelle compétence pour les leaders ?



LIBÉRER LES CROYANCES LIMITANTES : ILLUSION DE LA PENSÉE POSITIVE OU RÉELLE RÉVOLUTION ?

Dans un monde où l'on valorise l'efficacité, la résilience et l'innovation, une idée semble s'être frayé un chemin dans toutes les sphères de développement personnel et professionnel : celle de se libérer de nos croyances limitantes. Ces pensées automatiques, souvent inconscientes, peuvent façonner négativement nos décisions et nos comportements. On nous promet qu'en les dépassant, nous pourrions accéder à un niveau inédit de succès, tant sur le plan personnel que professionnel. Mais cette « libération » est-elle si simple et transformative ? Entre progrès psychologiques, scepticisme et réalité scientifique, qu'en est-il réellement ?

BIAIS ET RÉPÉTITIONS : COMMENT NOS PENSÉES FAÇONNENT NOS LIMITES

Les croyances limitantes, qu'elles soient individuelles ou collectives, sont ancrées dans notre cerveau par des biais cognitifs et des schémas de pensée répétitifs. Lorsqu'un collaborateur pense, par exemple, « Si je demande de l'aide, les autres penseront que je suis faible », il active des circuits neuronaux de peur et de jugement social, entraînant de l'isolement et des pertes de productivité. De même, la croyance « *Je ne suis pas assez compétent pour accomplir cette tâche* » alimente l'auto-sabotage et empêche de saisir des opportunités d'évolution. Une récente étude* de l'Université de Stanford a confirmé que des pratiques comme la visualisation et les affirmations peuvent aider à réorienter le cerveau en stimulant sa plasticité et en atténuant les croyances limitantes.

La science, toutefois, indique que ces schémas se modifient rarement sans un effort continu et structuré. La libération des croyances limitantes, surtout en entreprise, peut ainsi nécessiter un encadrement pour amener une transformation en profondeur, un service dans lequel des experts comme Synergie Sociale se sont spécialisés, intégrant la pratique à des ateliers en entreprise pour entraîner les équipes à mieux gérer ces blocages.

CULTURE D'ENTREPRISE ET CROYANCES LIMITANTES : UN OBSTACLE CACHÉ À LA PERFORMANCE ?

Dans les organisations, certaines croyances limitantes se manifestent aussi collectivement, devenant des obstacles à la performance d'équipe. Le magazine Forbes* illustre ce phénomène avec des exemples des croyances collectives comme, par exemple, celle où un groupe finit par penser que « *Le changement est trop risqué et dangereux* ». Cette idée ancrée dans l'esprit de nombreux collaborateurs ralentit l'adoption de nouvelles méthodes de travail ou technologies, cristallisant une résistance au changement. De même, d'autres croyances collectives comme « *Les managers doivent être ceux qui ont le pouvoir* » peuvent générer des tensions inutiles, là où un dialogue honnête permettrait, peut-être, de déléguer et de responsabiliser davantage.

Cependant, ces pratiques ne font pas l'unanimité. Des critiques soulignent qu'en se contentant d'essayer de conscientiser des croyances sans action concrète, on prend le risque de créer des attentes irréalistes. Certains pensent même que cette « pensée positive » peut détourner les collaborateurs de leurs défis réels, leur faisant croire qu'un changement de perspective suffira, alors que d'autres étapes concrètes sont souvent nécessaires. Le constat est que les croyances limitantes ne peuvent pas simplement être changées sans accompagnement et suivi.



AU-DELÀ DE LA THÉORIE : QUELS OUTILS FONCTIONNENT VRAIMENT ?

Divers outils sont aujourd'hui plébiscités pour accompagner cette transformation des croyances. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) aide les individus à reconnaître et reformuler leurs pensées limitantes en une affirmation positive plus constructive. De même, des techniques de Programmation Neuro-Linguistique (PNL), adroitement vulgarisées par des experts comme Fabien Olicard, se montrent efficaces pour identifier et modifier les croyances ancrées, notamment par des exercices de visualisation et de reprogrammation positive.

Chez Synergie Sociale, toutes ces approches de spécialistes prennent vie lors d'ateliers qui allient théorie et pratique, incluant des jeux de rôle et des mises en situation. L'objectif ? Amener les personnes à identifier puis à dépasser leurs limites perçues, en transformant leurs pensées limitantes en moteurs d'ambition positive, et en les aidant à développer des comportements proactifs mais aussi collaboratifs.

CROYANCES LIMITANTES : UNE TRANSFORMATION QUI EXIGE PLUS QUE DE LA VOLONTÉ

Si les bénéfices de cette « libération » des croyances limitantes sont bien documentés, des chercheurs en neurosciences, comme Idriss Aberkane, insistent sur le fait qu'une prise de conscience, sans action, ne suffit pas : il est nécessaire de s'engager concrètement dans un processus de changement, soutenu par des approches spécifiques, telles que le coaching et la formation continue.

Chaque croyance limitante étant liée à une expérience unique, le déblocage de ces pensées demande souvent un accompagnement individualisé ; c'est pour cela que chez Synergie Sociale nous faisons le choix de toujours développer ces ateliers sur mesure, intégrant enseignements théoriques et exercices spécifiques, pour le profil de chacun des participants et leurs objectifs.

CONCLUSION : CHANGEMENT DE PARADIGME OU MODE PASSAGÈRE ?

Pour ceux qui abordent la libération des croyances limitantes avec discernement, ce processus peut devenir un outil puissant pour surmonter des blocages réels et renforcer la résilience individuelle et collective. Les organisations et les managers qui intègrent ces pratiques dans leurs objectifs stratégiques - à l'image de Google, Amnesty International, Microsoft, les Nations Unies ou encore la Croix-Rouge - peuvent, d'après les dernières recherches scientifiques, espérer optimiser rapidement et de manière significative la performance de leurs équipes.

Bien plus qu'une simple théorie, la libération des croyances limitantes, tant au niveau individuel que collectif, devient ainsi un pilier fondamental du développement humain et professionnel.

Si ce sujet vous interpelle et que vous envisagez d'intégrer ces approches dans votre organisation, pourquoi ne pas explorer les formations sur mesure que propose Synergie Sociale ? Nos experts vous accompagneront dans la mise en place d'outils pratiques pour une transformation durable et adaptée aux besoins de vos équipes.

Auteur: Frédéric Merland



Références: Réussir son management. (2024). Les croyances limitantes : 6 étapes pour les identifier et les transformer.
Etre optimiste. (2024). Croyances limitantes : 6 étapes pour s'en libérer.
Forbes France. (2024). Sortir de nos croyances limitantes.
Université de Stanford. (2024). Étude sur l'impact de la visualisation et des affirmations dans la reprogrammation des croyances limitantes.

Synergie Sociale est un cabinet et un réseau d'experts spécialisée dans l'accompagnement des individus et des organisations, qui place le développement humain et des compétences au cœur de son action. Reconnue pour notre capacité à intervenir sur des problématiques complexes dans des environnements professionnels variés, nous proposons une large gamme de services orientés vers l'amélioration des compétences psycho-sociales, la performance d'équipes et l'épanouissement du personnel. À travers une démarche fondée sur les dernières avancées en neurosciences, en psychologie et sciences humaines, notre cabinet s'engage à offrir des solutions personnalisées et efficaces aux organisations cherchant à optimiser ou accélérer leur performance collective.

L'une de nos forces majeures réside dans notre réseau multidisciplinaire d'experts, tous actifs au sein de grandes organisations et dotés d'une solide expérience de terrain. Ce réseau permet à Synergie Sociale de s'appuyer sur des compétences variées et de mobiliser des spécialistes en fonction des besoins spécifiques de chaque projet. En réunissant des professionnels issus de secteurs divers, nous sommes en mesure d'aborder une large gamme de défis organisationnels de façon inédite tout en renforçant le développement du capital humain de manière holistique et durable.

Nous intervenons notamment dans les domaines suivants :

La communication interpersonnelle : Nous aidons les équipes et les individus à mieux communiquer, à gérer les conflits, en mettant en avant des approches constructives et transparentes.

La négociation: Nos experts forment les dirigeants et managers aux techniques de négociation complexes, permettant d'obtenir des accords gagnant-gagnant tout en préservant les relations d'affaires et les enjeux.

Le leadership: Nous travaillons avec les leaders pour les aider à développer leurs capacités à diriger, inspirer et motiver leurs équipes.

La confiance en soi : Grâce au coaching personnalisé, nous aidons les managers et leurs équipes à renforcer leur confiance en eux, un levier clé pour améliorer la performances des équipes.

La pensée critique et la créativité : Nous encourageons la réflexion approfondie et stimulons la créativité à travers des ateliers innovants de mises en situation, indispensables pour résoudre des problèmes complexes et s'adapter aux changements.

Les techniques d'improvisation et de gestion de l'incertitude : Nous formons les équipes à gérer des situations inattendues développant ainsi leur agilité et leur capacité à réagir rapidement aux changements et situations d'incertitudes.

La diversité et la qualité de notre clientèle témoignent de l'impact et de la crédibilité de notre approche. Des institutions de renom telles que l'ONU/HAP International, l'IMAD, Médecins Sans Frontières, et les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG) nous font confiance pour les accompagner dans leurs transformations humaines et organisationnelles.

Ainsi, Synergie Sociale s'impose comme un acteur moderne dans le domaine de l'accompagnement organisationnel, offrant des solutions concrètes et mesurables pour renforcer la cohésion, la créativité et la performance. Grâce à notre réseau d'experts, nous aidons nos clients à relever leurs défis les plus complexes.