

Définition des croyances

Toute croyance a au moins quatre caractéristiques. Elle est une :

- certitude

La croyance est une assurance préalable que nous savons ce que va être la réalité et, très souvent, ce que doit être la réalité. Elle représente une forme de préparation afin de nous préserver des dangers projetés sur l'instant présent, compris comme l'instant d'après. Elle crée donc à la fois une temporalité et un savoir.

- binaire

Toute croyance est porteuse, consciemment ou inconsciemment de la croyance contraire. Si nous prenons le temps de les explorer en nous-mêmes, nous allons constater la cohabitation de certaines de ces certitudes contradictoires. C'est pourquoi les croyances « positives » ne sont pas si intéressantes, puisqu'elles génèrent quand même une tension liée à l'existence de leurs opposées.

Je crois que l'homme que j'ai rencontré est l'homme de ma vie, l'unique, le seul. Si j'observe ce qui se passe en moi quand j'affirme cette croyance, je me rends compte qu'un grand doute m'envahit, et que finalement, plus j'affirme ma croyance haut et fort, plus l'autre voix en moi se fait entendre : « Si tu dis cela, c'est parce que tu as besoin de te rassurer ! En fait, tu ne l'aimes pas ! »

- défendue face à la réalité

Chaque croyance à sa naissance est une forme de protection face au choc de la réalité. Elle aura tendance ensuite à tenter de se perpétuer en stimulant une interprétation des événements dans le sens de la validation de son existence. Par exemple, si je suis persuadé que telle route me mène à la ville X, je pourrais croire pendant un temps lire « X » sur un écriteau au loin, alors qu'il indique « Y ».

Si je suis persuadé que mon mari n'éprouve plus d'affection pour moi, cette conviction va me faire utiliser chaque silence, chaque clignement des cils de sa part pour la renforcer.

- déguisant une peur

Les croyances ont toutes servi à un instant donné à nous protéger d'un danger ou d'un inconvénient (le fait que ce danger puisse être imaginaire ne modifie en rien la fonction de la croyance). Plus le moment où la croyance a été stimulée s'éloigne, plus il nous est facile de prendre conscience de son pouvoir de nuisance.

Même de croire que mon compagnon n'éprouve plus de tendresse pour moi est à mon service, puisque cette conviction me préserve du si douloureux duo : espoir et déception. Tant que je reste convaincue de son absence d'intérêt pour moi, je peux arriver à refouler l'espoir que je me sois trompée, et de courir à nouveau le risque que la réalité ne corresponde pas, une nouvelle fois, à mon désir.