

## LE SYSTÈME DE CROYANCES EST UN CONSTITUANT PROFOND DE L'ÊTRE

**Une certitude est le processus mental** expérimenté par une personne qui adhère à une thèse ou une hypothèse, de façon à ce **qu'elle la considère comme LA vérité**. Cela devient une focalisation de notre attention sur ce qui valide cette hypothèse sans prendre en compte ce qui l'invalidé.

En ce sens elle **s'oppose à la notion d'esprit critique**, et trouve son antithèse dans l'instrumentalisme qui considère que les modèles scientifiques ne sont que des instruments nous permettant de concevoir commodément les phénomènes. Un sceptique considère une certitude qu'il ne partage pas comme fausse certitude ; un sceptique radical considère toute certitude, ou plutôt toute vérité, comme fausse et ce jusqu'à preuve du contraire.

Le terme désigne aussi **ce que l'on croit**, c'est-à-dire l'objet d'une certitude. Le concept philosophique de certitude fait partie de la théorie de la connaissance. Les certitudes, qu'elles soient religieuses, scientifiques, superstitieuses ou autres, sont aussi un objet d'étude de l'anthropologie culturelle.

**Le système de certitudes** est un **constituant profond de l'être humain** mis en avant par les psychologies positives. **C'est une source de décision**. Tout le monde a un système de certitudes qui est inscrit dans sa structure de personnalité. **L'humanité** dans son ensemble **a un système de certitudes qu'elle remet régulièrement en cause** : la terre est plate, le soleil tourne autour de la Terre, c'est le Père Noël qui apporte les cadeaux, la petite souris met une pièce sous l'oreiller, deux personnes du même sexe ne peuvent pas se marier, une femme ne peut pas travailler etc... Régulièrement, l'être humain reconsidère et fait évoluer son système de certitudes.

**Une certitude conditionne ce que vous allez obtenir** ou pas, donc ce que vous voulez dans votre vie. Tout ce que vous êtes et devenez dépend de votre système de certitudes. Il est donc important d'être bien au clair avec vos certitudes, aussi pour ne pas transmettre celles qui vous freinent et qui sont inadéquates.

**Une certitude est donc quelque chose à laquelle on croit soi-même et qui peut être adéquate :**

- J'ai un bon ange dans ma vie
- Je trouve toujours du travail
- J'ai toujours eu ce dont j'ai besoin

**Ou inadéquate**

- Je n'y arriverai pas
- Je suis né sous une mauvaise étoile
- La vie n'est qu'une suite de problème

- Si je réussis professionnellement, je vais sacrifier ma famille
- On ne peut pas m'aimer car je suis au chômage etc.

**Nos certitudes adéquates nous aident à avancer** et nous poussent en avant : si vous avez des certitudes comme : Je peux tout apprendre, jamais je ne manquerai de ressources ou d'argent, ma famille sera toujours là pour moi... vous avez plutôt intérêt à les garder et **les cultiver car elles vous apportent des scénarios de vie positifs.**

Pour voir la fiche et les documents attachés, rendez-vous sur  
<https://coachingways.360learning.com/course/play/5efdfc313273fb167ef16c3f>