



Chronique du mois de Février 08, Lucien-Carol Proulx, Post-maître / Coach de vie en PNL

Comment cultiver notre paix intérieure? Quelles techniques d'intériorisation choisir?

(Cette chronique a été publiée dans la revue *Cheminement* de janvier-février 08)

En ce début de millénaire, les approches traditionnelles vers une paix intérieure semblent dépassées ou du moins pas suffisamment appropriées aux réalités d'aujourd'hui. Ce qui ne veut pas dire qu'il est impossible d'atteindre la paix intérieure par le biais de ces moyens. Afin d'y arriver, il est nécessaire de transcender les interdits et les incohérences de l'environnement surtout quand le livre a préséance sur l'expérience.

Je suis coach de vie mais j'ai occupé, de 1980 à 1988, les fonctions de ministre du culte et d'aumônier au sein d'une dénomination protestante. Avec le recul, je prends conscience que durant toutes ces années de ministère, j'ai incité mes paroissiens à se diviser entre le *correct* et le *pas correct*, le bien et le mal, le péché et la vertu. Je visais l'épanouissement de la vie. Étant pris dans un milieu ecclésiastique fermé, j'empêchais ainsi les gens (y compris moi-même) d'avoir accès à une véritable paix intérieure. Cette paix croulait sous un amas d'interdits, de méfiance face à la vie et même face aux autres. La paix intérieure véritable passe par l'unification de l'être. En fait, j'enfermais la vie dans un immobilisme rempli de craintes, d'anxiété et d'étouffement de la nature humaine. La paix intérieure était donc inaccessible sauf à certains moments de grâce qui n'étaient que de courte durée. Je travaillais contre la Vie plutôt que de favoriser son épanouissement.

Aujourd'hui, en tant que coach, je préfère utiliser les concepts *approprié* et *non approprié*, permettant ainsi d'avancer vers une plus grande paix intérieure et une plénitude de l'être faite d'apprentissages (essais-erreurs) et d'expériences basées sur, comme le disaient si bien nos grands-parents, le gros bon sens.

En PNL, une des présuppositions de base est que toutes les ressources se retrouvent dans la personne. Par conséquent, celle-ci a donc la sagesse nécessaire pour vérifier ce qui est approprié du moins pour son écologie intérieure. Cependant, parmi toutes les techniques d'intériorisation offertes sur le marché, quelques pistes peuvent nous aider à choisir une approche correspondant mieux à nos besoins.

Premièrement, nous ne sommes pas des êtres désincarnés. Toute approche qui incite à rejeter le corps devrait être sérieusement mise en doute. Selon Stephen Gilligan, auteur de *Le courage d'aimer*, il existe un point où la Vie passe par le corps, par le centre, un point sensible et vulnérable. Quand nous ne sommes plus en contact avec ce centre de nous-mêmes, par où se manifeste le Soi, l'Esprit, la Vie ou Dieu, nous devenons piégés par le mental et par nos vieilles manières de penser et d'agir. Nous sommes donc coupés de nos ressources et de nos certitudes car nous ne sommes plus en contact avec cet endroit de notre corps qui nous permet d'être régénéré, plein de ressources et de confiance. Le corps est aussi l'outil idéal pour nous garder dans le moment présent. Il nous donne des signes par le biais de notre ressenti physique pour rester dans le « Je suis », là maintenant, et trouver ainsi notre voie vers notre paix intérieure et enfin vivre en authenticité.

Deuxièmement, tout enseignement de techniques venant à l'encontre de notre liberté de juger par nous-mêmes les informations présentées, devrait aussi être remis en question. Nous avons en nous toute la sagesse pour savoir si les voies enseignées, les vérités ou les demandes qui nous sont faites nous conviennent. Plusieurs vérités circulent en ce monde mais il y en a une incontournable : celle que nous avons le pouvoir et la responsabilité de choisir et de vérifier par nous-mêmes ce qui nous convient. Trop souvent par manque de confiance en soi, des hommes et des femmes remettent à des gourous ou à des leaders leur pouvoir de vérifier les informations enseignées. Tout un chacun a le devoir de respecter son intuition, son intelligence et ses signaux corporels pour s'assurer que ce qui est présenté convienne vraiment à son écologie intérieure.

Troisièmement, l'encadrement ou l'environnement dans lequel se pratiquent ces techniques doit être également considéré. Toutes formes d'élitisme à outrance, de philosophies utilisant la culpabilité, la manipulation, l'intimidation, l'humiliation et le non respect de la personne devraient être jugées comme inquiétantes. La technique ou les croyances qui l'accompagnent peuvent être excellentes mais il est nécessaire que l'environnement de formation ou de croissance soit approprié.

Par ailleurs, une technique convenant à une personne peut très bien ne pas convenir à une autre. Nous sommes tous uniques et nous avons tous un paysage intérieur différent. Certaines personnes sont plus kinesthésiques, d'autres plus auditives ou d'autres plus visuelles; il y a donc des techniques pour chaque type de perception. Par exemple, le kinesthésique sera plus à l'aise avec une technique faisant appel au corps tandis que l'auditif choisira plutôt les approches utilisant la parole et enfin, le visuel se sentira mieux avec les formes de spiritualité qui font appel à des images et des symboles. Il faut donc se connaître et surtout ne pas culpabiliser si une technique nous semble moins accessible. Il se peut fort bien qu'une approche ne convienne nullement à notre type de perception ou à notre personnalité.

En conclusion, il importe d'être à l'écoute de soi et du Soi avant d'employer quelques techniques pour cultiver sa paix intérieure. Si vous en pratiquez une et que vous n'êtes toujours pas en paix, eh bien, il y a possiblement une évidence qui mérite d'être prise en considération. Nous sommes à l'heure des communications, alors au moindre doute, lisez, faites des recherches, posez des questions, consultez ceux qui ont déjà pratiqué ces approches. Si les réponses ne semblent pas vous satisfaire, soyez vigilants. Fiez-vous aux signes de votre corps, à votre intuition et respectez votre intelligence. Soyez ouvert à ce que la Vie vous présente pour cheminer vers une paix intérieure tout en restant responsable de vous-mêmes. De plus, votre sage intérieur, votre Soi, l'Esprit ou tout autre terme poétique, peut vous guider vers la meilleure approche. Cela ne diminue en rien votre responsabilité ainsi que votre pouvoir de vérifier et de choisir.

Lucien-Carol Proulx
Coach de vie certifié en PNL et
Hypnothérapeute
Tél. : 514-686-7396
rhema@videotron.ca
www.rhema-coaching.com