

La permission PNL de ressentir

Nos émotions sont des outils formidables pour nous indiquer des besoins satisfaits ou non satisfaits. Par ailleurs, ils peuvent aussi être des indicateurs de la différence entre nos sens, interprétations, croyances et valeurs (notre carte du monde) avec celles de notre environnement.

Notre ressenti est donc une formidable porte d'entrée pour devenir conscient de toute notre beauté d'être mais aussi de nos limitations erronées que nous nous sommes créées. J'insiste ici sur le mot « erroné ». Par exemple, je ne serai jamais un joueur de basketball de 6 pieds 6 po. Mes limitations génétiques ne me le permettent pas mais je peux être un bon joueur de 55 ans avec mes 5 pied 7po. si je m'entraîne bien avec mon équipe de baby boomers. Croire que je ne pourrai jamais être un bon joueur de basketball à cause de mes 5 pie 7 po. est une limitation erronée que je me suis fabriquées selon mes évaluations superficielles, mes croyances limitatives et mes objectifs irréalistes. Si j'achète ces significations que je me suis construites, mon ressenti sera éveillé à chaque fois que je verrai un terrain de basketball. Selon les significations que je me suis données, je pourrais ressentir de la honte d'être de petite taille ou le sentiment d'être un raté; je pourrais même être jaloux de mon voisin qui est plus grand que moi ou frustré de ne pas être un meilleur joueur que lui car je suis trop petit, etc.

Donc, ces limitations erronées finissent par s'enregistrer dans notre être à travers nos émotions selon les diverses expériences vécues ou selon les informations achetées de notre entourage. C'est ce que nous appelons les empreintes ou les significations que nous avons construites. Nous nous élaborons donc des sens, des interprétations pour tenter de mettre de la cohérence en soi-même. On finit ainsi par ressentir (ou éviter de ressentir) dans notre corps ces interprétations et ces états établies en nous consciemment ou inconsciemment suite à diverses expériences avec l'environnement. Cependant, même si l'intention est de mettre la cohérence interne, ces interprétations élaborées et incarnées dans nos émotions ne sont pas toujours appropriées à ce que nous sommes réellement. Se refuser de les ressentir c'est se refuser de vérifier leur véracité, de devenir conscient de sens plus appropriés à notre réalité et à notre sagesse intérieure.

Ce, à quoi on résiste, persiste. Les jugements erronés et nos évaluations superficielles envers nous-mêmes ont pour conséquence de se couper de cette conscience du cœur. Ainsi, le problème bien souvent n'est pas la confiance en soi mais la conscience de soi. « Ce qui nous effraie le plus, c'est notre grandeur » disait Mandela, et nous ne pouvons la voir si nous demeurons aveuglés par nos propres jugements et interdictions. Nous nous interdisons de voir et faire l'expérience de notre beauté intérieure cachée derrière ces évaluations erronées de nous-mêmes. Tout ça parce que nous n'avons pas le cadre, ni les outils nécessaires pour faire dissoudre ces jugements qui limitent notre liberté d'être et par conséquent nous empêchent d'accéder à nos solutions et d'atteindre ainsi nos objectifs.

En plus d'un cadre sécuritaire, d'accueil, de respect, d'ouverture, le coaching PNL avec ses puissants outils et ses exercices efficaces permettent à la personne de faire l'expérience de sa sécurité intérieure découlant de la découverte de toutes ses ressources. Je suis toujours étonné de voir le nombre de clients réussir à s'affirmer, à se choisir, là où normalement les besoins des autres passaient avant les leurs! En peu de temps, ces personnes se sont simplement autorisées à ressentir leurs émotions, prendre conscience non seulement des limitations qu'elles se sont créées mais aussi de toute les ressources qu'elles avaient en elles pour atteindre leurs objectifs.

Merci de lire cette chronique!

Bon été!