



Chronique du mois d'octobre 2007

Lucien-Carol Proulx, Post-maître / Coach de vie en PNL et Hypnologue

RESPONSABLE DE SOI

Une des présuppositions de la PNL est que toutes les ressources sont dans la personne. Selon cette donnée, cela inclue sa sagesse intérieure qui permet de déterminer ce qui pour la personne est écologique pour elle ou pas (ou en d'autres mots : ce qui lui convient ou pas). C'est une responsabilité et un pouvoir qui nous incombent de choisir pour soi. Comme les membres de notre corps sont à nous, il en est de même pour tous nos besoins. Donner son pouvoir de choisir aux autres pour nos besoins a de sérieuses conséquences comme le sentiment de lassitude ou de vide intérieur; l'épuisement, la confusion, la démotivation, la perte de sens et cela sans parler d'un mode de vie limitatif et de bien d'autres symptômes.

Sur le coup du moment, qui n'a pas déjà donné autorité à des croyances extérieures ou à des recettes supposées sensationnelles ou à des affirmations solennelles venant d'experts en matière de toutes sortes? Nous avons ainsi évité d'assumer notre responsabilité de prendre le temps de vérifier pour nous-même si ces informations étaient appropriées à notre écologie personnelle. Et cela, sans parler du refus de nous écouter par peur de perdre l'affection d'une personne ou de voir nous échapper un avantage qui nous tenait à cœur. « J'aurais donc du écouter ma petite voix intérieure », « Mon feeling me disait bien qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas mais je n'ai pas voulu écouter ça! », etc. Ces paroles pourraient bien être les nôtres.

Puisqu'il n'y a pas d'erreur seulement des apprentissages, ces voies empruntées sont des explorations pour apprendre ce que nous ne sommes pas ou ce qui ne nous convient pas. Cela fait partie du chemin qui nous amène à découvrir notre réelle écologie personnelle. C'est comme si la vie se chargeait de nous rappeler notre responsabilité de vérifier et de choisir pour nous-même parmi les informations et les croyances qui circulent autour de nous.

La petite voix, la Vie, la Sagesse intérieure, le Soi comme le dirait Carl Jung est une belle ressource qui est là pour nous montrer ce qui est approprié pour nous et notre croissance. Cette partie de nous habite plutôt notre inconscient et fait émerger au conscient des informations par le corps, l'intuition et la pensée afin de nous aider à vivre selon ce que nous sommes réellement.

Notre partie la plus haute cherche à nous guider dans la cohérence avec ce que nous sommes. En PNL, cette partie se trouve aux niveaux logiques de l'**identité** (qui je suis) et de la **spiritualité/appartenance** (Qui d'autre, quoi d'autre, pour et avec qui).

Le coach PNL parraine l'exploration de ces niveaux logiques avec la personne. Il l'accompagne dans la découverte de ses croyances au niveau de l'identité, de la liberté et du droit d'être, de sa place dans ce monde en relation avec ce qui est plus grand que soi (spiritualité/appartenance). Cela fait ainsi émerger des ressources et des solutions inhérentes à ces niveaux sans parler des belles découvertes sur qui est la personne fondamentalement incluant ses missions, sa raison d'être et sa véritable écologie.

Puisque nous sommes davantage dans le monde de l'inconscient, le langage utilisé à ces niveaux est celui des métaphores et des symboles qui permettent d'aborder des réalités qui échappent souvent au conscient.

Ainsi, le coaching PNL nous permet de mieux nous connaître. À être plus vigilant dans l'écoute de notre sagesse intérieure. Par cela, nous comprenons que nous sommes la seule autorité et les seuls responsables dans le choix de ce qui nous convient.

Un coaching PNL nous démontre que nous sommes les seuls experts de notre identité et personne ne nous connaît aussi bien que nous-même. Nous devenons ainsi conséquents dans nos choix et avec nos autres niveaux logiques comme nos valeurs, nos croyances et nos permissions, nous avons une reconnaissance plus appropriée de nos **capacités** (comment faire) et une expression plus authentique à travers **nos comportements** (pour quoi faire) dans notre **environnement** (où, quand et avec quoi) qui s'en trouve inévitablement transformé. Ainsi, quand je change, je change le monde car nous sommes tous des parties d'un même système.

Ce que j'aime comme coach en PNL, c'est d'accompagner la personne dans un voyage à travers ses niveaux logiques. Lorsque nous atteignons les niveaux de l'identité et de la spiritualité/appartenance, je me sens privilégié de m'émerveiller avec elle de sa beauté intérieure, de sa noblesse et de sa sagesse.

Je vous souhaite de faire ce beau voyage à l'intérieur de vous. Merci de lire cette chronique et bon mois d'octobre!

Lucien-Carol Proulx

Post-Maître & Coach certifié en PNL

Hypnologue - Hypnoses classique et eriksonnienne

Membre de l'IFC, de la SICPNL et de l'ANN

Reçus d'assurances disponibles

rhema@videotron.ca

Tél.: 514-686-7396

www.rhema-coaching.com