



Quand tout s'écroule

Nous vivons une période d'incertitude ou tout ce qui était vu comme certains ou censés semblent tout à coup devenir puérils, vulnérables ou même farfelus. La personne qui a trop appris à prendre les vérités des autres pour se créer des significations limitative (souvent avec des « il faut » et « tu dois ») finit par se méfier d'elle-même jusqu'à ce qu'elle constate que ces voies extérieures n'ont fait que l'éloigner de son essence profonde.

Comme le dit Stephen Gilligan dans son livre « Le courage d'aimer », la situation actuelle est une occasion à saisir en utilisant l'échec et les blessures lourdes pour nous ouvrir à une présence plus profonde en nous-mêmes et dans le monde, à une plus grande sagesse et à une plus grande intelligence. Dans cette même ligne de pensée, le coaching spirituel permet une conversation sur la façon de ressentir cette sagesse plus profonde. Par conséquent, chacun peut découvrir lui-même sa façon unique, de comprendre et d'être dans le monde. Cela favorise ainsi une plus grande sécurité intérieure et un état de focalisation sur ce qui nous convient vraiment.

Un des présupposés de la PNL est que la carte n'est pas le territoire. Les symptômes ressentis émotionnellement sont alors accueillis non plus comme des problèmes mais comme des indications que nos significations créées intérieurement ou achetées de l'extérieur (carte du monde) ne correspondent pas ou plus avec qui nous sommes réellement (le territoire).

Cette sagesse intérieure que Michael Hall appelle état de génie,ⁱ permet de distinguer, de trouver et de détecter ce qui est approprié pour nous versus les significations limitatives créées au contact avec l'extérieur. Cet état de génie ou sagesse profonde sait comment être et comment vivre sa vie. C'est une manière intelligente de progresser car elle est unique à nous. Lorsqu'elle est prise en compte, cette façon exclusive de voir, de ressentir et d'entendre la vie s'exprimer à travers nous, nous permet lorsque cela est reconnu, d'accepter, de respecter et les de créer un fondement sécurisant pour agir dans la vie selon notre expertise unique.

Le but de mon approche de coaching est de mettre la personne en contact avec cette dimension qui sait et qui connaît ce qui est approprié pour sa vie. À cet effet, j'utilise parmi mes outils, des méta-questionsⁱⁱ dont je me permets d'en partager quelques unes avec vous afin de vous aider à expérimenter cet état de génie lorsqu'un symptôme émotionnel se présente :

- Lorsque je me donne la permission de ressentir cet état, de quoi suis-je conscient dans mon corps sachant que cela est juste une signification que je me suis créée ?
- L'intensité de ce ressenti diminue-t-il lorsque je me donne de cette permission?
- Quelle autre émotion ou croyance est en train d'émerger?
- Qu'est-ce que cela me fait prendre conscience ?
- Est-ce ce que ce ressenti représente les choses d'une manière qui me convient?
- Est-ce ce que cette croyance/pensée me rend ouvert, curieux ou bien exigeant et contrôlant ?
- Qu'est-ce qui crée les exigences dans mon dialogue intérieur/ ressenti?
- Que pourrait-il se passer de pire si je désobéissais à cette exigence ?
- Aie-je vraiment besoin de penser à moi-même en ces termes ?
- Qu'est-ce que ça me fait d'en prendre conscience ?
- Est-ce que cela enrichit ma vie, la définition de moi-même?
- Quelle décision dois-je faire ou quelle vérité dois-je dire à moi-même ?

Bien entendu, cet examen du symptôme demande de s'arrêter pour prendre le temps avec soi-même. Autrement dit, je me priorise au détriment de choses moins importantes. Par cet agir, je reconnais la priorité de ma valeur, je m'accueille et je porte attention à la vie qui s'exprime en moi et qui veut m'enseigner. Si j'ai de la difficulté à le faire, je peux aller chercher du soutien auprès d'un coach pour acquérir des outils pour mieux vivre parmi le tumulte actuel. Il n'est pas nécessaire d'aller très mal pour aller regarder à l'intérieur de soi et faire des choix appropriés pour sa vie

ⁱ L. Michael Hall, Ph. D., Meta-States : Self-Reflexiveness in Human States of Consciousness (1995)

ⁱⁱ idem