



CHRONIQUE DU MOIS DE SEPTEMBRE 2007,
LUCIEN-CAROL PROULX, POST-MAÎTRE / COACH DE VIE EN PNL
Un petit outil pratique

Pour la rentrée, j'ai le goût de partager avec vous une technique de ma boîte à outils. C'est une pratique aussi vieille que l'histoire de l'homme que j'utilise régulièrement avec mes clients : Prendre du recul.

Lorsque je discerne le chant de la victimite à travers les paroles de la personne devant moi ou lorsque je vois que celle-ci s'identifie trop à son problème et qu'elle n'arrive pas à y voir clair, je prends sa main et je la sors de sa chaise, je lui demande alors: « Tu vois cette personne qui est assise, peux-tu me dire ce dont elle a besoin en ce moment? Qu'est-ce qu'elle ne comprend pas? Etc.»

Je suis toujours étonné de voir que mes clients sont généralement capables de me dire leurs besoins en souffrance ou même de voir une amorce de solution à leurs problèmes.

Nos grands-parents dans leur sagesse appelaient cela prendre du recul, pour les adeptes de la PNL, ce sont *les positions perceptuelles* et enfin, en analyse transactionnelle, c'est la *position d'adulte* (et c'est la définition que je préfère pour ce qui concerne cet outil). L'adulte est celui qui est capable de prendre du recul pour mieux évaluer, gérer et choisir pour lui-même ce qui lui convient. C'est la position de responsabilisation face à ses besoins.

Après avoir évalué objectivement la situation, l'adulte sait que ses besoins n'appartiennent qu'à lui seul; il ne donnera jamais le pouvoir de choisir ce qui lui convient à personne d'autre.

J'aime cet exercice et je le pratique régulièrement dans ma vie lorsque je ressens dans mon corps un état qui m'indique que quelque chose cloche. Par exemple, j'utilise cet outil quand je me vois en train de m'empêtrer dans une situation moins appropriée pour moi. Je prends donc du recul, je me regarde objectivement et je me pose les bonnes questions. Cela m'a presque toujours ramené sur le chemin qui me convenait le mieux.

Cette technique convient à ma vision du coaching. Comme coach de vie, je crois fondamentalement que mon client a toutes les ressources, je suis là non pas pour le sauver mais plutôt pour l'inciter à se faire confiance et à se responsabiliser face à sa vie. Prendre du recul est ainsi un petit outil facile d'utilisation et approprié pour plein de circonstances.

Bon mois de septembre!

Lucien-Carol Proulx

Post-Maître & Coach certifié en PNL

Hypnoses classique et eriksonienne

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

Reçus d'assurances disponibles

www.rhema-coaching.com