



Chronique du mois de décembre 2007
Lucien-Carol Proulx, Post-maître / Coach de vie en PNL et Hypnothérapeute

CHERCHER SA LUMIÈRE

**Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité.
Mais ce travail est souvent désagréable, donc impopulaire."**

- Carl G. Jung

Au-delà des dogmes religieux, l'histoire de la Nativité enferme une jolie métaphore qui nous invite à grandir. En effet, en chacun de nous, dans notre crèche intérieure sommeille une partie remplie de lumière.

Cependant, notre étable peut être sombre comme notre partie négligée de nous. Cette partie est refoulée dans l'ombre de notre inconscient afin de ne pas être rejetés par notre entourage. Nous avons souvent travaillé très fort afin de ne pas paraître déviants, honteux ou répréhensibles. Nous avons tenté de toutes les manières de nous rendre le plus acceptables.

Cette partie refoulée est parfois souffrante, elle demande qu'on s'y intéresse afin de trouver la délivrance qui s'y cache. La solution est dans le symptôme comme on dit souvent. Il faut donc prendre le temps de rentrer dans l'ombre de notre crèche pour y trouver la lumière qui nous attend. Cette dernière déborde de vie et de créativité, elle est authentique et nous appelle à vivre pleinement ce que nous sommes dans la paix et l'harmonie intérieure.

Comme le dit Jean Monbourquette dans son livre *Apprivoiser son ombre*, il s'agit de réintégrer dans la zone du conscient les éléments occultés de notre être et de nous les approprier afin d'atteindre l'épanouissement le plus complet de notre personne.

Par ailleurs, la problématique de notre monde moderne est le refus de l'inconfort. Nous fuyons nos parties moins confortables de diverses façons lorsque notre ombre se fait sentir. Nous tournons donc en rond jusqu'à ce que nous soyons prêts à affronter ce qui nous tourmente et enfin découvrir la libération qui se cache à l'intérieur. Une partie de nous blessée peut réclamer notre attention. Elle doit donc être accompagnée, reconnue, accueillie avant tout afin de mieux atteindre nos objectifs de vie.

Quand notre ombre se fait pressante, il peut être nécessaire de faire l'exploration avec un professionnel comme un coach de vie pour pouvoir trouver la lumière dans celle-ci et de ne pas rester plus longtemps que nécessaire dans cet inconfort.

Ne pas reconnaître notre partie ombragée risque un jour ou l'autre de vulnérabiliser notre équilibre et de transformer notre écologie personnelle en terreau pour la fuite dans le travail, les dépendances, l'agressivité ou autres. C'est risquer de nous enfermer dans une détresse inutilement interminable ou de passer à côté de la belle personne que nous sommes.

En ce temps des Fêtes, je vous souhaite de vous réchauffer auprès de votre lumière intérieure et que l'année 2008 vous soit prospère à tous les niveaux!

Lucien-Carol Proulx

Post-Maître & Coach certifié en PNL
Hypnothérapeute certifié
Hypnoses classique et eriksonnienne
Membre de l'IFC, de l'AHQ, de la SICPNL et de l'ANN
Reçus d'assurances disponibles
www.rhema-coaching.com

**Si vous désirez de ne plus faire partie de cette liste d'envois, veuillez cliquer ci-dessous.
Merci d'avoir pris le temps d'avoir lu cette chronique!**

rhema@videotron.ca