

CHRONIQUE COMMEUNIQUE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Article Mieux-vivre

SUJET : Devenir mon propre coach de vie intérieure

Être l'Auteur de sa vie

Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



Pour une vie saine et épanouissante Je prends en charge mon **BIEN-ÊTRE**

Acquérir une vie intérieure solide est essentiel à une vie heureuse. Lorsque je possède cette force, quelles que soient les pertes que je subis, je peux conserver mon équilibre.

Dans cette approche, l'objectif recherché est de développer une relation saine avec soi-même et avec les autres « Nous »; découvrir une manière d'être intérieure qui influencera tout le cours de notre vie et nous conduira directement à la sécurité, à la santé d'esprit et au bonheur tant recherché.

AVANTAGES DE CETTE DÉMARCHE

Permet de

- ❖ Diminuer le stress, la peur, la dépression et les problèmes reliés à la solitude, l'insomnie, l'angoisse et les conflits de toutes sortes
- ❖ Apprendre à connaître ce que je suis
- ❖ Développer l'estime de Nous « Moi et l'Autre »
- ❖ Établir une communication saine avec moi-même
- ❖ Développer une force intérieure qui me sort de la petitesse
- ❖ Travailler sur ma culpabilité
- ❖ Réaliser que je suis l'Auteur de ma vie
- ❖ Lâcher prise aux colères et à la haine de soi
- ❖ Apprendre à distinguer le bon du mauvais
- ❖ Atteindre l'amour véritable

*Devenir notre propre « coach de vie intérieure » c'est reprendre le pouvoir de notre vie et l'orienter vers notre véritable richesse, la **présence intérieure** qui nous habite.*

Pourquoi choisir l'intérieur?

- Pour développer une force intérieure indéfectible, au seul endroit où nous pouvons acquérir une vraie sécurité ; la paix et la réalité ne se trouvent qu'à l'intérieur.
- Parce que notre vie extérieure est le reflet de notre maison (vie) intérieure, là où nous habitons vraiment.
- Parce que nous sommes fatigués de souffrir ; de résoudre des problèmes et alors que nous en réglons un, un autre surgit.
- Pour cesser d'avoir à faire des démonstrations de force à l'extérieur ; tant que nous n'atteindrons pas la maturité intérieure, nous continuerons à nous batailler dans un monde d'adulte qui nous fait rêver de bonheur et de réussites : un monde d'illusions.
- Pour sortir des façons de faire conflictuelles que sont le contrôle et le laxisme qui nous amènent à un déséquilibre à l'extérieur et devenir guides et complices pour atteindre l'équilibre intérieur.

Je peux devenir mon propre coach de vie intérieure parce que j'ai compris que je suis l'Auteur de ma vie et que chaque jour j'ai l'immense pouvoir de l'orienter dans la direction que je veux et que je choisis consciemment. Je le fais pour « Nous », Moi et l'Autre.

***Reconnaître que tout part de Moi, aura un impact majeur
sur mon développement personnel et mon Bonheur***

CHANGER D'ESPRIT Être conscient

Nous sommes maintenant arrivés à un niveau de conscience plus élevé qui permet d'atteindre un équilibre psychologique et une stabilité intérieure qui conduit au réel bonheur. Pour devenir mon propre coach de vie et pouvoir m'écrire un scénario heureux, il est important d'être conscient de la qualité de la relation que j'entretiens avec moi-même, parce que c'est à travers elle, qu'il y aura une prise en charge ou non de mon bien-être : le bonheur. S'il n'y a pas de relation, de dialogue intérieur responsable avec moi, un monologue in-signifiant et cacophonique prendra toute la place et provoquera mon mal-être : le malheur. C'est un constat essentiel lorsqu'on décide de prendre les choses en main et de devenir *son propre coach de vie*.

La première relation que je dois former, c'est d'être en union avec la présence en moi, et non avec l'ego ; je dois être conscient de la richesse de la relation que je forme à l'intérieur de moi, ce qui se répercute dans mes relations à l'extérieur. Toute relation avec une personne dans laquelle j'ai un investissement – qui me fait réagir émotivement - est un des terrains les plus fructueux qui soient pour la guérison intérieure. Elle est le miroir parfait de ce que je suis. Plus je réagis plus cela me reflète! J'utiliserai ce reflet pour me transformer.

Reprendre notre pouvoir de décision

Le seul pouvoir véritable que nous ayons en tant qu'êtres humains est de reprendre notre pouvoir que nous avons abandonné à l'ego. Il y a à l'intérieur de nous un preneur de décision, un coach. Nous décidons constamment entre notre bien-être ou notre mal-être. Trop souvent, nous prenons de mauvaises décisions et sans nous en rendre compte, nous ne reconnaissons pas notre meilleur intérêt et nous décidons contre nous en donnant notre pouvoir au négatif - ego.

- **Découvrir que l'ego est le seul responsable de notre misère**, apprendre à connaître ses effets dans notre vie personnelle, et à le défaire sera la clé majeure pour accéder à notre bien-être.

Pour reprendre notre réel pouvoir, il nous faut reconnaître notre mal-être et l'apporter à la partie saine de notre esprit pour qu'il y ait transformation ; l'apporter à la ligne frontière qui se situe entre l'ego et l'esprit. C'est là qu'est notre preneur de décision, le gardien de notre esprit. Seule cette action de défaire les obstacles à notre bonheur que sont les pensées de jugement, la victimisation, la culpabilité et s'accrocher aux fautes et au mauvais nous permettra d'atteindre un état différent de celui où nous nous trouvions auparavant.

Nous menons tous des vies actives et en regardant autour de nous, il est évident que nous baignons dans des conflits de toutes sortes (séparations, divorces, violences, suicides, crimes, guerres, crises financières, etc.). Lorsqu'on regarde les relations interpersonnelles, il est évident qu'elles comportent énormément de souffrances et de difficultés. Les moments de bien-être sont continuellement entrecoupés de moments de culpabilité, d'attaques, d'anxiété et parfois même de désespoir. Prendre la décision de semer des graines de bon dans notre vie, de ramener notre attention à l'intérieur, demande une certaine dose de vigilance et de rigueur jusqu'à ce que cela devienne un automatisme positif et constant. Avant tout, il nous faut prendre une décision consciente et nous dire : « *C'est assez ! Je choisis ce qui est digne de Moi.* » Une fois que nous avons pris cette décision, les effets positifs de la mise en application des pistes suggérées feront que nous ne pourrons plus revenir en arrière. Goûter de plus en plus au bon nous enlève le goût du mauvais. Cela change irrémédiablement notre vie !

Découvrir qui est l'Auteur de ma vie : mon esprit (pensée) ou mon corps et le monde dans lequel je vis? Lequel des deux est ma véritable demeure?

La première étape consiste à allumer nos lumières d'une manière progressive, en observant que la source de nos difficultés est souvent perçue comme étant à l'extérieur de nous. Qu'est-ce que l'on voit à l'extérieur? Des formes concrètes et matérielles, dont le principal protagoniste est *notre corps* physique, qui est entouré de notre personnalité, des gens qui constituent notre monde et de tout ce qui fait partie de notre environnement. Lorsque surgit un problème, la plupart du temps notre première réaction est de trouver des solutions ou des réponses associées à la forme extérieure, plutôt que de regarder le contenu, c'est-à-dire, l'esprit qui pense et provoque tous ces effets.

**Dans l'ego, nous croyons que nous sommes victimes de pouvoirs et de forces hors de notre contrôle.
Rien n'arrive par hasard.**

Cause ou effet?

Est-ce que c'est le corps et le monde qui l'entoure qui sont la cause de mes souffrances, ou mon esprit qui souffre et qui cause des pensées et des émotions négatives parce qu'il a peur? Est-ce que c'est mon corps qui dirige ou mon esprit? En ce qui concerne la peur : est-ce que je peux dire que c'est mon corps ou mon esprit qui a peur? L'esprit vit la peur (cause) et le corps suit (effet). Par rapport à la joie, est-ce qu'elle vient du corps ou de l'esprit? Est-ce que c'est ma main qui est joyeuse ou mon esprit? Le corps va se modeler en fonction de ce qui se passe à l'intérieur de moi. Si mon esprit est dans une énergie élevant, il sera *élevant*. À l'inverse, si je suis dans un état d'esprit abaissant, c'est pareil. La pensée et l'émotion viennent en premier et le corps suit.

Prenons l'exemple d'un malaise physique; la plupart du temps, notre première réaction est d'associer notre souffrance à une cause extérieure, de prendre un médicament ou d'aller voir un médecin ou un spécialiste de soins alternatifs et d'ignorer que la *cause* peut provenir de l'esprit. N'associons-nous pas trop souvent : nervosité avec diminuer le café, mal de tête avec analgésique, au lieu de regarder la peur sous-jacente à ces difficultés? Si dans l'hypothèse que je guéris seulement mon corps, est-il possible que la souffrance revienne? Il y a de fortes chances que le malaise revienne parce que mon esprit n'est pas guéri. Seul l'effet (corps) a été modifié, non la cause (mon esprit). Donc, l'esprit malade pourra recréer le même symptôme ou en créer un autre qui se déplacera ailleurs.

Notre identification au corps est tellement automatique qu'elle constitue actuellement un réflexe naturel, ignorant l'esprit et la pensée qui l'anime. Dans tous les domaines quels qu'ils soient : psychologique, social, sexuel, familial, conjugal, etc., nous magnifions et idolâtrons le corps et tout ce qui l'englobe, comme s'il représentait à lui seul notre identité, une fin en soi, minimisant ce que nous sommes réellement. Pratiquement personne n'est intéressé à la santé de l'esprit. Ce qui nous intéresse, c'est la santé du corps.

L'esprit qui est investi uniquement dans le corps n'est que source de souffrances, comparaisons, compétitions, tensions, chagrins, déceptions, désillusions, pour aboutir finalement à la maladie et à la mort. Les conjoints qui valorisent uniquement leur relation à partir de la forme identité *ego-corps*, verront leur entreprise, qu'est leur couple vouée à l'échec. Seul l'esprit aimant peut retourner l'amour à un autre esprit aimant par l'intermédiaire du corps, mais qui agira sans son ego.

***L'erreur doit être corrigée au niveau où elle se produit
C'est notre esprit qu'il faut changer, parce que c'est là qu'est le problème***

Nous devons conclure que l'esprit a beaucoup plus de pouvoir que le corps et c'est pourquoi nous devons nous concentrer sur les causes intérieures qui font obstacle au bonheur. Notre corps ne nous sera utile que pour nous amener au but que nous poursuivrons, selon l'état d'esprit que nous choisirons. Le corps n'est

pas le problème, étant neutre, il est le véhicule pour communiquer ce que l'esprit pense. Nos efforts doivent donc se tourner vers la cause et non sur les effets; vers la pensée et non sur le corps, parce que c'est là que la correction doit être faite. Il est évident que les changements sont requis dans l'esprit. C'est notre pensée que nous devons changer, pas notre comportement, parce que si la cause est inconsciente, nous allons toujours reproduire les mêmes problèmes. L'esprit peut guérir le corps, mais l'inverse est faux. Chaque miracle (transformation de l'esprit) démontre cela.

Notre médecin c'est notre esprit. Comme le disait Héraclite : « Médecin, guéris-toi toi-même »

Il en est de même pour nos relations malsaines, la cause est dans notre esprit. Nos relations avec l'autre vont mal, parce qu'il y a une partie de notre esprit qui est insane. Le corps n'est pas l'être, l'esprit est l'être. L'ego nous fait confondre la personnalité – identité corporelle et conduite corporelle - avec l'être. L'ego regarde le corps et nous dit : ça, c'est l'être. Même bien maquillé dans un cercueil, le corps ne reflète jamais l'être, parce qu'il n'est pas une fin, il n'est qu'un moyen. Nous pourrions coller deux corps, côte à côte, et il n'y aurait pas de relation, d'union ou de communication. C'est l'être qui crée et communique.

Ce qu'il faut c'est désinvestir de l'identité corporelle parce que la maladie qu'elle soit mentale, psychique, émotionnelle ou physique prend une place importante dans notre esprit. Croire à la santé et à la maladie en même temps, c'est croire au « pouvoir » des deux, donc, il n'y a jamais de possibilité de santé réelle. Ne choisir qu'une voie nous guidera sur le chemin de la cohérence. Lorsque j'aurai compris qu'il faut que je guérisse *la cause* ; réalisé que tout vient de mon esprit pour lui redonner son plein pouvoir, je n'aurai qu'à demander à mon guide intérieur, la partie de mon esprit juste de défaire la partie de l'ego qui croit au mal. Notre plus grande peur c'est de s'éveiller. Pourquoi a-t-on peur ? On a peur du pouvoir que l'on a, car on sait que tout comme on peut être aimant, on peut aussi être haineux et c'est ce dernier pouvoir qui en réalité nous fait peur, parce que nous connaissons l'ampleur de la culpabilité que nous transportons avec nous. Toute cette confusion occasionnée par le fait de se laisser conduire par un guide extérieur, fait en sorte que nous n'avons pas ou peu d'intériorité et n'écoutons pratiquement pas la voix de notre guide intérieur et nos conflits de toutes sortes se perpétuent.

En conclusion : l'esprit qui pense *est* la cause et le corps *est* l'effet. Malheureusement nous avons inversé cause et effet en donnant notre croyance au corps comme étant la cause et à l'esprit celui d'être son effet. Il nous faut maintenant redonner le pouvoir à notre esprit pour ainsi devenir maîtres de notre vie et pouvoir nous écrire un scénario de vie heureux.



Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron sont pédagogues, auteurs, formateurs et spécialistes des relations. Grâce à leur expertise, ils agissent comme conférenciers lors de nombreux colloques et d'événements à caractère éducatif. Depuis vingt ans, ils transmettent leur enseignement au Québec, au Canada et en Europe. Ils sont coauteurs de sept formations, dont les formations « Comment devenir mon propre coach de vie personnelle et Couple-complice ». **WWW.COMMEUNIQUE.COM**

Inscrivez-vous à nos formations « Devenir mon propre coach de vie intérieure » ou « COUPLE-COMPLICE »
BOUTIQUE EN LIGNE

http://www.commeunique.com/28-formation-Developpement_Personnel_Le_retour_vers_l_interieur_18-19_octobre_1_et_2_novembre_2014.html?TypeService=2



Les Formations **COMMEUNIQUE INC.** offre aussi les formations Parent-guide, Parent-complice, des **conférences-ateliers pour** éducatrices, enseignants, équipes d'entreprises : « Le stress sans détresse » et « Développer l'estime de Nous » dans plusieurs régions du Québec.

NOUVEAU! Conférences et ateliers en ENTREPRISES

Voir les calendriers des événements sur le site WWW.COMMEUNIQUE.COM
450-461-2401 ou renaudhelene@commeunique.com

Les Formations COMMEUNIQUE INC.

Formations Parent-guide, Parent-complice (parents en couples ou seuls)
Couple-guide, Couple-complice (couples et individus, développement personnel)
Famille-guide, Famille-complice, Développer l'Estime de Nous (parents-enfants)
Élève-guide, Élève-complice, Famille-classe au GrandCœur (contre l'intimidation école)
Éducatrice-guide, Éducatrice-complice (CPE, RSG, Services de garde scolaire)
Directeur-guide, Directeur-complice (directeurs et directeurs adjoints)
Enseignant-guide, Enseignant-complice (enseignants et intervenants)
Les Conférences COMMEUNIQUE pour Parents, Éducatrices, Enseignants, Directeurs, Intervenants, Individus, Organismes, Équipes d'entreprises, Groupes de travail.

AUTRES

- ☞ **Formations et Conférences en ENTREPRISES**
- ☞ **Formation Développement personnel *Devenir mon propre coach de vie personnelle***
- ☞ **Formation COUPLE-COMPLICE... *l'importance de la relation***
- ☞ Livres ***Couple-guide, Couple-complice, Tomes 1 et 2***
- ☞ Livre ***Je me lève de Bonheur... après l'estime de soi, l'Estime de Nous***
- ☞ Livre ***8 Moyens efficaces pour réussir mon rôle de parent***
- ☞ Livre ***Être parent, mode d'emploi***

Inscrivez-vous à notre Infolettre <http://www.commeunique.com/infolettre.html>

Visitez :

[**NOTRE BOUTIQUE**](#)

Les formations COMMEUNIQUE INC.

renaudhelene@commeunique.com

WWW.COMMEUNIQUE.COM

Tous droits réservés / **Les formations COMMEUNIQUE INC.**