



CENTRE
QUÉBÉCOIS
DE PNL

*Révélateur
de potentiels*

19 SEPTEMBRE 2022

CONVERGENCE

CENTRE QUEBECOIS DE PNL

INTRODUCTION

Le CQPNL donne le meilleur de lui-même depuis 37 ans

L'innovation caractérise particulièrement la saison 2022-2023.

Avec notre offre de vidéos pré-enregistrées présentes sur notre plateforme e-learning, vous avez accès à des connaissances précises, utiles et stimulantes au bénéfice de votre développement personnel. Et vous allez découvrir des nouveautés tout au long de la saison.

Par ailleurs, à travers l'ensemble de nos activités de formation et de coaching, nous transmettons une certaine philosophie de l'apprentissage, de l'accompagnement, de la communication, du leadership et du changement. Une philosophie fondée sur des valeurs de connaissance de soi, d'ouverture, de

partage, de conscience, de maturité, d'audace et de changement profond et pérenne.

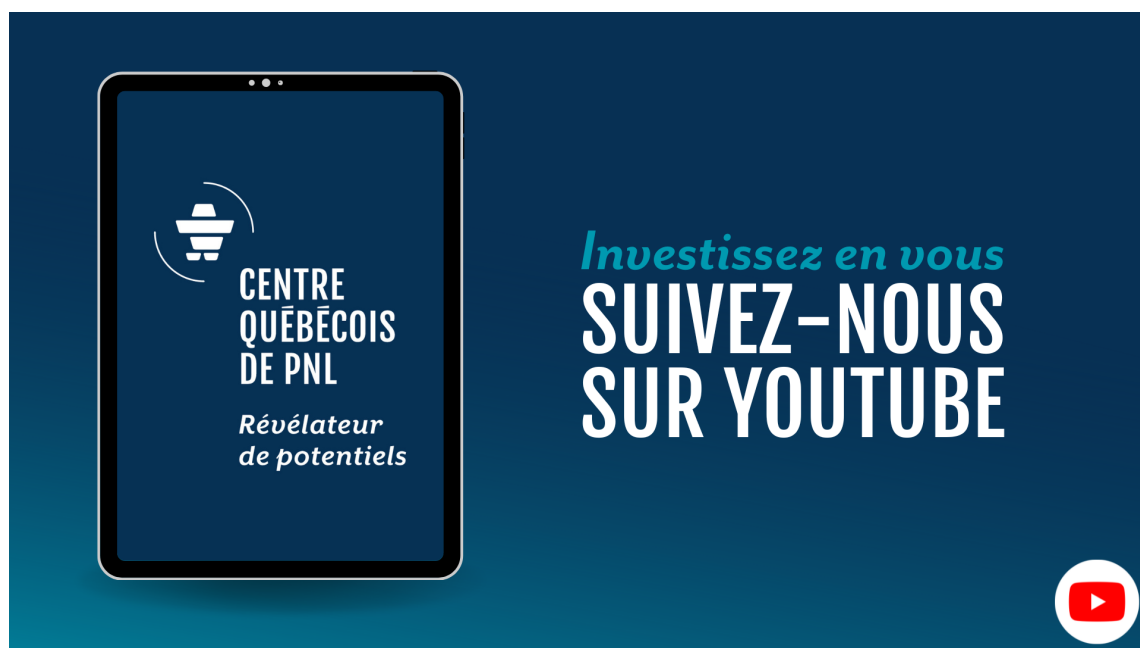
Et nous valorisons une perception ouverte et positive de la communication et des relations humaines, qui s'appuie sur le développement d'une intelligence émotionnelle et sociale.

Nos intervenants passionnés et expérimentés vous transmettent leurs connaissances et vous amènent à intégrer ce que vous apprenez avec fluidité.

C'est grâce à votre soif d'apprendre que le CQPNL a traversé toutes ces années. C'est avec enthousiasme que nous poursuivons notre route avec vous.

Au plaisir de vous accompagner !
Je vous souhaite un bel automne !

GUILLAUME LEROUTIER
DIRECTEUR DU CQPNL



Abonnez-vous gratuitement

ARTICLE DU MOIS

Les ennemis de l'estime de soi
Par Guillaume Leroutier

Selon plusieurs auteurs (Lebon, Bradshaw), il existe trois grands ennemis à l'estime de soi, soit : la honte, la culpabilité et le manque de confiance en soi.

La honte

Dans son essence profonde, la honte toxique est une force destructrice et synonyme de désespoir. C'est aussi une des pires formes de violence retournée contre soi et le noyau de la plupart des névroses.

John Bradshaw

C'est un sentiment puissant, car sa charge émotionnelle est intense. Il trouve ses racines dans l'enfance. Lorsque certaines facettes de notre identité (parties « artiste, scientifique, thérapeute, sportive, spirituelle » ou notre orientation sexuelle, par exemple) ne sont pas considérées ou sont dénigrées par notre environnement, nous finissons par en avoir honte, et il n'y a alors pas d'autres solutions que de les refouler dans l'inconscient. Cette honte de soi (à certains niveaux), nous amène à construire un système de défenses qui nous évite d'entrer en relation avec cette réalité fort désagréable de nous-même.

Cette protection (carapace) nous permet d'éviter de nous sentir vulnérable et de nous mettre à nu. Elle nous amène à projeter sur autrui ce que nous n'acceptons pas à l'intérieur de nous. Nous allons ainsi critiquer intensément une personne qui exprime une identité que nous avons dû refouler. Par exemple, une personne « artiste rebelle et nomade » ou une personne « engagée envers une religion » peut créer un sentiment de dégoût et de rejet. Cette réaction lorsqu'elle est excessive et irrationnelle révèle qu'elle est une projection.

En fait, cette personne représente une partie de nous que nous n'acceptons pas.

La honte nous amène à cultiver une image négative de soi-même. Comme le souligne Violette Lebon : « C'est une émotion envahissante qui paralyse l'être humain en lui faisant croire qu'il est médiocre, anormal, dénué de qualités, inadéquat, incapable et indigne de confiance. »

La culpabilité

La culpabilité est un douloureux sentiment de regret et de responsabilité à l'égard de ses actes.

Fossum et Mason

La culpabilité est le sentiment d'avoir commis une erreur ou une faute.

Néanmoins, il y a une différence entre se sentir coupable et être coupable.

Si vous avez voulu faire du tort à quelqu'un (ou à vous-même), on peut considérer que vous êtes coupable. Si vous avez agi en toute bonne foi et conscience envers autrui (ou

vous-même) et que vous regrettez finalement votre acte suite à la réaction de l'autre (ou de vous-même), cela génèrera le sentiment de culpabilité.

Se sentir coupable (« complexe de culpabilité ») est également un sentiment destructeur, car il nous fait douter de nous-même. La culpabilité chronique est inutile, elle ne permet pas notre croissance. Elle affaiblit notre estime de soi en nous empêchant de prendre la responsabilité de nos actes. En effet, le sentiment de culpabilité récurrent justifie notre immaturité psychologique et affective (faiblesse) et nous amène à recommencer à faire ce qui nous fait pourtant souffrir (récidive), perpétuant ainsi notre dépendance à un comportement.

Selon Violette Lebon : « Nous nous sentons coupables lorsque nous ne vivons pas en accord avec notre idéal, nos croyances et nos valeurs ; de là l'importance de les réévaluer afin de déterminer si ces critères sont encore ou non bénéfiques pour nous. »

Le manque de confiance en soi

La confiance en toi-même est essentielle pour réussir ta vie, et la qualité de tes relations interpersonnelles y est pour beaucoup.

Violette Lebon

Nos peurs nous empêchent d'agir. Ce manque d'action, d'audace plombe notre confiance dans nos capacités. Inévitablement, cela nous empêche de vivre des réussites avec le sentiment de fierté qui les accompagne. Ce manque de confiance se traduit par un dialogue interne négatif à propos de soi (« tu es un bon rien, tu es nul, tu es idiot, incompetent, faible... »). Si des personnes que nous connaissons nous parlaient ainsi, nous n'aurions probablement pas envie de les fréquenter très longtemps !

Le manque de confiance en soi nous amène donc à être sévère et à manquer d'empathie envers nous-même. Comme le dit Violette Lebon : « À force de ne pas nous aimer, à force de nous critiquer, de nous condamner, de nous invalider, d'avoir honte de nous-même et de nous culpabiliser, nous en arrivons inévitablement à nous mépriser et à ne plus nous faire confiance. Nos peurs d'être inadéquats et pas à la hauteur, entretenues par notre attitude intérieure et souvent par nos relations sabotantes, nous conduisent inévitablement à la piètre estime de soi. »

Je vous laisse reconnaître à quel point ces ennemis de l'estime de soi sont présents à l'intérieur de vous.

MÉTAPHORE DU MOIS

Ta vérité

À des degrés divers,
Nous sommes tous des aveugles,
Guidés par des aveugles,
Qui guidons des aveugles.
Et pourquoi un aveugle ne pourrait-il en guider un autre?
Jusqu'au jour où, comme les véritables aveugles,
Nous réalisons avec émerveillement
Que l'on peut se diriger seul, guidé par sa lumière intérieure,
Et que maîtres et enseignements sont de simples points de repères
Comme les bruits du monde extérieur.
Ne crois pas ce que je te dis.
Ne rejette pas ce que je te dis.
Ce qui restera sera ta vérité.

Bouddha

CENTRE QUÉBÉCOIS DE PNL

4848 Avenue Papineau, H2H 1V6, Montréal

This email was sent to {{contact.EMAIL}}

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

Envoyé par
 **sendinblue**