



CENTRE
QUÉBÉCOIS
DE PNL

*Révélateur
de potentiels*

16 NOVEMBRE 2022

CONVERGENCE

CENTRE QUEBECOIS DE PNL

**BIENTÔT LE
BLACK FRIDAY !**

Du 14 au 25 novembre, le CQPNL vous offre un rabais de :

25%*

sur la formation de base en PNL

* AVEC LE CODE **BF2022**

plus d'informations sur

centrepnl.com



CENTRE
QUÉBÉCOIS
DE PNL

*Révélateur
de potentiels*

Base en PNL

Il faut penser le changement plutôt que changer le pansement!

Francis Blanche

Lorsqu'un système est soumis à un changement, que celui-ci soit issu d'une pression externe (comme l'inflation économique par exemple), ou d'une pression interne (comme la nécessité d'engager un nouveau collaborateur pour pouvoir gérer plus efficacement l'évolution des activités d'un service au sein d'une entreprise), cela déclenche, plus ou moins intensément, des résistances au changement.

Une résistance fondamentalement une fonction homéostatique qui a pour but de maintenir le plus possible le système en l'état présent. C'est cela l'intention positive d'une résistance au changement : préserver l'équilibre actuel. Elle a donc sa raison d'être et n'est pas négative en soi. Ainsi, heureusement que nous pouvons résister au vent lorsque celui-ci souffle fort, sinon nous serions emportés comme une plume!

Je vous invite activement à considérer le changement comme une opportunité et non comme un blocage inutile, vous ne vous porterez que mieux.

Je vous souhaite un bel hiver plein de résistances à apprivoiser, comprendre et transformer!

GUILLAUME LEROUTIER

Directeur du CQPNL



Investissez en vous
**SUIVEZ-NOUS
SUR YOUTUBE**



Abonnez-vous gratuitement

ARTICLE DU MOIS

Vers l'intelligence émotionnelle

Par Guillaume Leroutier

Le terme « besoin » indique l'existence d'une tendance naturelle de l'être à vouloir satisfaire quelque chose. Le désir de satisfaire ses propres besoins entraîne une recherche qui a pour but de conduire à cette satisfaction. Il est utile de connaître les besoins qui nous animent. Cela permet de savoir ce que nous recherchons véritablement à satisfaire, particulièrement dans nos relations aux autres.

Nos besoins relationnels fonctionnent ainsi comme des fonctions vitales dans le sens où ils sont inhérents à notre nature humaine et parce qu'ils sont essentiels à notre bien-être. On peut les considérer comme de véritables tremplins qui nous poussent à l'action.

Ils sont naturellement déterminants en termes de communication. En effet, fondamentalement, vouloir satisfaire ses besoins amène à communiquer d'une certaine façon. Lorsque, par exemple, j'exprime à l'autre un désaccord, cela signifie que j'ai *besoin* de me positionner et de m'affirmer. À travers mon désaccord, je me positionne et je m'affirme.

Il arrive fréquemment que nos besoins entrent en compétition avec ceux des autres. Par exemple dans une relation, l'un a besoin de sécurité et l'autre a besoin de liberté. Ou l'un a besoin d'espace et l'autre de proximité. Lorsque nous sommes en *compétition de besoins*, la communication peut devenir difficile, agressive, voire violente. La relation prend alors une tournure conflictuelle. Pour alors éviter le conflit ou bien le dépasser, il est utile et efficace de pouvoir exprimer à l'autre son besoin en jeu mais également d'écouter l'autre sur ses besoins.

Pour reconnaître ses besoins, il faut pouvoir s'écouter. Que faut-il écouter à l'intérieur de soi ? Et bien ses émotions ! Nos émotions sont la porte d'accès à nos besoins. Il s'agit donc de développer son *intelligence émotionnelle*.

Si l'on considère que les émotions sont porteuses d'informations sur notre état d'être, alors elles sont en effet intelligentes.

Par exemple, *la colère* révèle que quelque chose ne nous convient pas ou que la dose de frustrations à un certain niveau de notre vie est devenue fort désagréable. *La tristesse*, parce qu'elle nous fige, nous oblige, elle, à nous arrêter et à réfléchir sur ce que nous vivons dans tel aspect de notre vie pour pouvoir prendre le temps de panser nos plaies. *La joie*, quant à elle, est le signe du bonheur d'exister, d'être vivant.

Être à l'écoute de ses émotions est donc une force, un véritable atout pour notre bien-être. Il témoigne de notre capacité à être connecté à ce que nous ressentons, à notre vie intérieure. Cela nous permet de tenir compte des signaux que nos émotions envoient et ainsi de prendre les meilleures décisions possibles en étant le plus intègre et authentique possible.

Néanmoins, lorsque nous ne sommes pas à l'écoute de nos émotions, nous ne profitons pas des messages qu'elles portent. C'est comme si alors nous nous privions de boussole pour nous orienter. Comme si nous naviguions à l'aveugle. Nos émotions ne vont pas cesser pour autant d'exister! Elles vont simplement surgir de façon de plus en plus imprévisible et intense. Dans ce cas-là, cela signifie que nous sommes en *mode réaction* quasiment tout le temps. Un rien nous fait alors exploser ou nous déprime ou nous déstabilise.

Pour ne pas être uniquement en *mode réaction* avec nous-même et notre entourage et éviter l'épuisement, il devient donc nécessaire de gagner en *maturité émotionnelle*. Cela passe, entre autre, par la transformation de nos émotions en sentiments. Un sentiment est plus complexe, il est un mélange d'émotion et de raison. Lorsque ce mélange nous amène un meilleur discernement, un meilleur jugement des situations, il nous permet de mieux communiquer à autrui notre réalité. Il facilite les échanges, alors que l'expression spontanée d'émotions brutes peut générer des tensions avec autrui.

Arnaud Desjardins nous dit avec clarté dans *La voie du cœur* : « *le dépassement des émotions, c'est l'accès au sentiment* ».

La colère « murie » peut alors se transformer en sentiment de respect de soi et d'intégrité, la tristesse en sentiment de compréhension et devenir source d'acceptation, etc. Ainsi ce passage de l'émotion au sentiment est sain pour nous-même et pour notre entourage puisqu'il nous aide à moins réagir impulsivement.

Et il est possible grâce à l'écoute de soi, ce mouvement de l'esprit qui nous amène à nous arrêter sur nous-même, à nous voir, nous entendre, pour mieux saisir ce qui est en jeu.

Autrement dit le sentiment nous permet d'apprendre. Apprendre c'est évoluer et donc ne pas stagner en continuant à mariner dans la mélasse des émotions qui nous limite. Dépasser ses émotions est donc nécessairement un processus de transformation personnelle, un travail sur soi. Il ne se fait pas sans désir et volonté de le faire et sans développement d'une conscience de ce qui se passe en soi.

Je vous souhaite une belle exploration de votre intériorité.

TÉMOIGNAGES

" Guillaume Leroutier et toute l'équipe d'enseignants ont su nous transmettre leur passion du coaching ainsi que le professionnalisme exigé. C'est à mon avis essentiel à transmettre pour la qualité de pratique et responsabiliser les futurs coachs sur les éléments de compétence requis."

- JOHANNE MELOCHE

" Ce parcours m'a profondément changé comme personne avec une attitude positive axée davantage sur l'humain. Je n'occuperai pas ce poste actuel dans mon organisation sans cette formation. Je ne serais pas capable d'influencer aussi positivement et consciemment les dirigeants. Merci au CQPNL pour ce cadeau! "

- DENIS LAFLAMME

" La qualité des enseignants, leur présence et leur générosité a permis d'enrichir la formation et ma carte du monde! Le professionnalisme, l'expérience et les connaissances des enseignants donnent une extraordinaire crédibilité à l'école."

- JOSÉE MALONEY



Voir nos témoignages

MÉTAPHORE DU MOIS

Le gouvernail

Nous voyons qu'un petit mouvement presque imperceptible du gouvernail a le pouvoir de faire virer un navire merveilleusement grand et très lourdement, et cela en dépit du poids de l'eau qui fait pression sur chacune de ses planches et malgré les vents impétueux qui gonflent ses puissantes voiles.

Léonard de Vinci

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](#)

Sent by
 sendinblue