



CENTRE
QUÉBÉCOIS
DE PNL

*Révélateur
de potentiels*

17 MARS 2022

CONVERGENCE

CENTRE QUÉBÉCOIS DE PNL

ODE À LA DÉMOCRATIE

En ces heures sombres suite à l'invasion de l'armée russe en terre ukrainienne, c'est la démocratie qui est menacée.

La démocratie est à mon sens, une des plus belles idées de l'histoire de l'humanité. Une idée qui a fait son chemin depuis l'antiquité grecque, époque à laquelle elle est née.

La démocratie prône certaines valeurs. Les principales sont celles de liberté, de droit, de justice, de paix et d'aspiration au bonheur. La démocratie affirme la possibilité de vivre ensemble malgré nos différences de culture, d'opinions, de convictions, d'éducation, de religion. En démocratie, la chance est donnée à chacun de s'éduquer, de s'exprimer librement, de s'ouvrir sur le monde et sa

diversité. Elle légitimise et valorise la quête du bonheur et affirme la possibilité de vivre avec dignité.

La démocratie a fait son chemin dans les sociétés humaines depuis 2500 ans. C'est naturellement un chemin semé d'embûches étant donné la tendance de l'espèce humaine à s'adonner à la tyrannie, la guerre et l'oppression, autrement dit à la *loi du plus fort*.

La démocratie est en opposition manifeste avec le totalitarisme. Dans une société totalitaire, le pouvoir est concentré et non réparti, et aucune des valeurs soulignées ci-dessus ne sont possibles à vivre concrètement. Celles-ci sont incompatibles avec l'idéologie totalitaire.

Les démocraties modernes sont le fruit de ce projet démocratique né à l'époque grecque. Bien qu'elles s'ancrent dans ce passé déjà lointain, elles sont pourtant loin d'être parfaites. La démocratie est certainement encore aujourd'hui à l'état de projet. Des progrès considérables ont pourtant été réalisés au fil des siècles: l'accès à l'éducation pour tous, la possibilité de choisir le chemin de sa vie, la possibilité de se déplacer librement, la liberté d'entreprendre, la liberté de la presse et des médias, l'égalité homme-femme, le droit des enfants, etc.

Il n'y a aucun doute qu'au sein même des démocraties, il y a des injustices indéniables, des inégalités insupportables, des abus de pouvoir, des mafias menaçantes, des détournements éhontés, des lobbys assourdissants et des aberrations. C'est dans la nature humaine que d'avoir une face sombre, une ombre animée par la volonté de toute-puissance.

Pourtant malgré ces forces malveillantes, la démocratie a fait un chemin remarquable dans l'esprit collectif de l'humanité. Et malgré les immenses progrès sociaux qui restent à accomplir, nous pouvons exprimer nos pensées librement. Le fait même de pouvoir dans l'espace démocratique critiquer ou même s'opposer à la démocratie lui donne précisément toute sa valeur.

Les personnes qui, aujourd'hui, alors qu'elles vivent en démocratie et en bénéficient tous les jours, se laissent aller à justifier l'invasion de l'armée russe dans un pays souverain, oubliant avec une légèreté d'une naïveté déconcertante, qu'ils ont la possibilité de le faire! Ce qui n'est précisément pas le cas en contexte totalitaire. Et cela trace exactement la frontière entre démocratie et société totalitaire.

Je crois que dans ces temps troublés par une guerre qui n'aboutira qu'à l'enlèvement et à des pertes humaines aussi atroces qu'inutiles, il faut que

chaque individu soit bien au clair avec ses valeurs, et donc de quel côté de cette frontière il se situe en fait vraiment. Choisir de soutenir, ou de ne pas condamner l'agression russe, c'est soutenir le totalitarisme et la tyrannie.

Oui cette guerre est un test d'une grande ampleur pour la démocratie moderne. Elle peut en ressortir considérablement affaiblie ou considérablement grandie. Dans ces moments clés de l'histoire des leaders émergent (le président Zelensky en est un). Ces leaders de la démocratie doivent porter les valeurs qui la constituent depuis son origine et oser une parole vraie, courageuse et digne.

Car le mensonge est le pire ennemi de la démocratie. Il l'affaiblit et donne de la force à ses ennemis qui peuvent d'autant plus déployer leur propagande délétère et malsaine en la justifiant. C'est comme si on ajoutait du bois pour éteindre le feu. Chaque parole compte, chaque geste compte et a une influence.

Je suis du côté de la démocratie car je suis pleinement conscient de ce qu'elle m'a apporté et continue à m'apporter et je ne fais pas comme si c'était un acquis normal ou encore pire banal. Et dans les temps de barbarie, je suis capable de la défendre et d'en valoriser la force et non les faiblesses. Quand il est temps de se positionner, il faut se positionner et savoir ce que l'on défend et protège.

GUILLAUME LEROUTIER
DIRECTEUR DU CQPNL

DU 14 MARS

AU 21 MARS

PROMO PRINTEMPS

Promotion exclusive sur nos formations de Base en PNL du printemps :

25%

DE RABAIS

25-26-27 MARS

29-30-31 MARS

8-9-10 AVRIL

13-14-15 MAI





**CENTRE
QUÉBÉCOIS
DE PNL**
*Révéléur
de potentiels*

Découvrir

ARTICLE DU MOIS

Faites taire vos croyances limitantes, osez l'imperfection

Par Isabelle Roche-Camus

Avril 1978

J'ai 13 ans. Mercredi après-midi. Je suis chez ma prof de piano. Aujourd'hui c'est chorale. Ça fait maintenant bien quatre ans que je fais partie de ce groupe. Un petit chœur sans prétention, juste les élèves des cours de piano et de violon. On est assis en rond dans le sous-sol d'une maison en meulière, le plafond est bas, les murs peints en blanc, une fenêtre à ras du sol amène un peu de lumière. J'aime bien cet endroit. J'aime bien chanter. J'aime bien retrouver les autres, surtout mes copines Claire et Catherine qui ont mon âge. Annie et Dominique sont plus grandes, elles ont au moins 16 ans. Elles chantent super bien. Elles m'impressionnent, je n'ose pas trop leur parler. Je suis dans les mezzos. On accompagne le chant des sopranes. Il y a de très beaux airs, ça me transporte à l'intérieur, ça vibre, ça explose, ça me remue le cerveau. Aujourd'hui on répète « Souliko ». Une chanson géorgienne, mais en français. J'aime beaucoup. Répétition par pupitre. Je bavarde un peu avec les copines pendant que les sopranes s'exercent. On se fait disputer. Faut dire, c'est un peu long d'écouter comme ça sans rien faire. Je triture la partition verte entre mes mains. « Dis-moi où es-tu Souliko-o-o-o ».

Ah, voilà, c'est notre tour. Toutes ensemble. « Où es-tu tombeau de ma mie ? » J'y mets tout mon cœur. Très jolie cette mélodie. Un peu comme une vague. De la beauté et de la tristesse. J'accompagne les mouvements de la musique en me balançant sur ma chaise. Je suis au deuxième rang. Il y a quelques filles devant moi. « Stop ! » crie la prof. « Laurence, tais-toi ! On reprend ». Laurence, c'est une de celles qui chante le mieux. Normal, la prof veut voir si on peut chanter sans son appui. On repart « Blanche fleur es-tu son tombeau ? ». « Stop ! Claire, tais-toi ! ». Claire est à côté de moi. Elle a la voix sûre, un bon soutien. C'est reparti. « Rossignol caché tout là-haut, réponds n'es-tu pas son tombeau ? ». « Stop ! Qui est-ce qui chante juste comme ça, avec cette belle voix ? » s'exclame la prof. Et Claire de dire « ben c'est Isabelle (c'est moi) ! ». La prof hausse les épaules « Non, ce n'est pas possible. On reprend ». Un instant, j'ai été fière, fière que pour une fois la prof m'entende, me voie même peut-être. Et puis tout s'est écroulé. Un courant glacé m'a traversée de la tête jusqu'aux pieds pour se dissoudre dans le sol. Je l'ai su à un moment au fond de moi que c'était moi qui chantais comme ça, mais ça a dû être une illusion, la prof a dit que ce n'était pas possible. C'est vrai, je suis trop nulle à côté des autres. Comment pourrais-je prétendre rivaliser. Elle a raison, je ne suis bonne à rien. En piano c'est pareil. Je fais toujours des erreurs. A l'école aussi, dès qu'il faut réciter un truc je bafouille. Cette chorale n'a pas besoin de moi. Que je chante ou non, c'est pareil.

La répétition s'achève. Je longe les trottoirs pour rentrer chez moi. Je regarde mes pieds. Peut-être que des oiseaux chantent, je ne les entends pas. Sans doute qu'il y a des fleurs dans les jardins des petits pavillons devant lesquels je passe. Je ne les vois pas. Peut-être qu'une légère brise printanière soulève mes longs cheveux. Je ne la sens pas.

Juin 1999

J'ai 34 ans. Depuis septembre, je fais partie de cette chorale de quartier. Que des femmes. Essentiellement des institutrices. Je ne connais pas bien ce milieu, mais j'aime bien être là. Elle est sympa, cette chorale, chaque chanson a une chorégraphie. C'est une amie qui m'y a amenée. Aujourd'hui c'est le concert de fin d'année. La salle est toute petite. J'ai un peu peur derrière le rideau noir. Je ne suis pas bien sûre de toutes les chorégraphies. On n'est que deux à avoir intégré le groupe cette année. Les autres sont là depuis longtemps. Allez c'est parti. Le rideau s'ouvre. Les chansons s'enchainent. « Utile » de Julien Clerc, magnifique. « La tantina de Burgos ». Marrante. Bon, ce n'est pas facile de faire les gestes tout en chantant. Je me concentre. Zut, je me retrouve devant. Je sens la transpiration me couler dans le dos. Je ne suis pas bien à l'aise, mais c'est sympa d'être en groupe comme ça. Et de chanter. Dernière chanson. « Start spreadin' the news, I'm leavin' today, I want to be a part of it, New York, New York ! ». Dernier pas, dernière note. Applaudissements. Saluts. Le rideau se referme. Les filles se congratulent. Je souris. Je suis contente. Soulagée aussi. Je déambule sur la scène en souriant. Je passe à côté de deux filles. Une brune et une blonde avec des cheveux frisés. C'est une des plus anciennes. Brigitte. Un peu la chef de bande. Je me dirige vers elle. Elle ne me regarde pas, elle parle à sa copine. Et j'entends. « ... pas bien, là c'était pas super, c'est à cause des nouvelles, ... ». Je n'entends plus. Mon sourire se fige. Je croise son regard bleu acier. Elle me fixe un moment, le visage fermé, puis se détourne. Je sens un froid s'installer à l'intérieur de moi. Plus de joie d'avoir fait ce concert. Plus de joie d'appartenir à un groupe. Jamais je n'en ai fait partie d'ailleurs. Comment ai-je pu y croire un instant. Julien Clerc peut bien chanter « Utile », moi je suis parfaitement inutile. Juste bonne à faire foirer le concert. Comment ai-je pu penser une seule seconde avoir une place ici ? Julien Clerc se ramène encore dans ma tête avec son « Fais-moi une place ». Je n'ai pas su m'en faire une, normal, pourquoi on me ferait une place puisque je ne sers à rien ? Mes yeux se brouillent, envahis par une eau salée et amère. Je vais dans les coulisses. Je récupère mon sac. Mes clés de voiture. Je sors sans un mot, sans un regard, m'installe au volant et m'éloigne le plus vite possible de cet endroit. Plus jamais je n'ai croisé le regard d'une de ces choristes de quartier. Plus jamais je n'ai ressenti de joie à entonner une chanson. A chaque fois, le regard bleu acier est là, fixé sur moi. Plus jamais je n'ai chanté devant quelqu'un, même aux concerts je fais du playback. Plus jamais je n'ai tenté d'intégrer un groupe, une association, à quoi bon, je ne leur servais à rien.

Mars 2017

J'ai 51 ans. Le temps a coulé comme le sable du sablier. Je sais maintenant que ce qu'ont laissé en moi ces événements qui n'auraient pu être qu'anecdotiques est une blessure de rejet. Je sais maintenant que ce que j'ai pu me dire, « je suis nulle », « je ne

sers à rien », « je n'ai rien à apporter », sont des croyances. Des croyances limitantes précisément. Comme tant d'autres du style « je suis trop vieille pour apprendre de nouvelles choses », « je suis comme ça, je ne vais pas changer maintenant », « je n'ai pas le droit à l'erreur ». Je sais qu'elles m'ont souvent empêchée d'avancer, de faire ce qui me plaisait vraiment. Et j'ai compris que non seulement ces croyances sont là, mais qu'en plus elles se renforcent toutes seules. Forcément : le moindre truc qui n'a pas le résultat escompté me confirme que je suis vraiment nulle. Et évidemment, comme je suis nulle, quand je veux faire quelque chose, je me dis que je ne vais pas y arriver. Parfois je n'essaye même pas. Parfois je le fais malgré les feux stop qui explosent devant mes yeux, et ce n'est pas parfait, donc c'est bien ce que je pensais, je suis nulle. Je me souviens cette fois où j'ai dû parler devant 200 personnes pour présenter un projet informatique, mes mains tremblaient, ma voix aussi, ma gorge était sèche, à la première question qu'on m'a posée, le noir dans mon cerveau, plus rien, juste l'envie de fuir. Plus jamais ça. Trop nulle. Je me souviens cette envie impérieuse de peindre. On me disait que j'étais douée pour le dessin quand j'étais petite. J'ai tout acheté, je me suis isolée et quelques heures plus tard, j'ai vu ce truc immonde qui ressemblait à l'œuvre d'un enfant de 4 ans, et encore. Plus jamais ça. Trop mauvaise. Je me souviens de ce désir de changer de vie, de devenir professeur des écoles, pour être près des enfants, les miens, ceux de la classe. Ce rêve qui me faisait vibrer, cet avenir que j'imaginai, joyeux et plein de rires. L'inscription au CNED, le travail sur les cours. Difficile. A. Bentolila. Je ne comprenais pas grand-chose. Et ce premier devoir que j'avais soumis à la sagacité d'un prof qui m'est revenu avec une note médiocre (12, à l'époque impossible de voir ça comme un encouragement, juste un « je ne suis pas à la hauteur » de plus). Les livres du CNED au fond du tiroir, le rêve balayé d'un revers de main, « ce n'est pas pour toi », « tu n'y arriveras jamais », « tellement de personnes sont meilleures que toi ». Plus jamais ça. Trop bête.

Je me rappelle tout ça. Mais le prisme à travers lequel je regarde la vie a changé. A force de lectures, d'écoutes, de partages autour du développement personnel. Un des pré-supposés de la PNL s'impose à mon cerveau : « l'échec n'existe pas, ce n'est qu'un feed-back ». Comprendre que de toute critique on peut tirer un enseignement. Comprendre surtout que la critique ne s'adresse pas à moi en tant que personne dans son entièreté, mais à moi dans un rôle. Moi dans le rôle de chanteuse dans une chorale, moi en tant qu'oratrice dans un amphithéâtre, moi en tant qu'étudiante. Comprendre aussi que le pire juge que j'ai eu c'est moi-même. Le comprendre, l'intégrer, le ressentir.

Essayez ça, tiens, la prochaine fois que vous vous sentirez nul, imparfait, pas à la hauteur, la prochaine fois que vous sentirez une croyance limitante vous tirer en arrière par les bretelles (ok, plus personne ne met de bretelles à part Christophe Maé) : changez d'angle de vue. Discutez cette croyance, trouvez d'autres interprétations : par exemple, si on vous dit que votre exposé n'était pas bien, et que vous vous dites que vous êtes nul(le) pour faire des présentations en public, dites-vous plutôt que la personne n'était pas intéressée par le sujet, qu'elle était fatiguée, qu'elle n'aime pas le rouge et que du coup votre chemisier lui a déplu, tout ce qui vous passera par la tête comme interprétation différente. Pensez aussi aux autres fois où vous avez fait des exposés et

avez eu des retours positifs. Aux autres personnes qui vous ont félicité pour cet exposé-là. Peut-être bien que vous vous focalisez sur une seule réaction et que vous en oubliez toutes les autres. Et fort(e) de tout ça, revivez la situation, imaginez la personne qui vient vous dire que votre exposé n'était pas bien. Soyez attentif à ce que vous ressentez maintenant. C'est mieux ?

Et puis ne faites pas ce que j'ai fait à maintes reprises. Si vous n'osez pas faire quelque chose, si vous avez peur, faites-le quand même. Si le résultat de votre action ne vous plaît pas complètement, si les retours ne sont pas tous dithyrambiques, n'arrêtez pas, recommencez. J'ai aussi appris cela : on ne peut progresser qu'en sortant de sa zone de confort, cet endroit douillet où on ne risque rien, où on maîtrise tout ce qu'il y a à faire, où on réussit quasiment à coup sûr, où on est reconnu, où on est bien. Bien, mais pas forcément complètement heureux, pas forcément complètement rempli, pas forcément complètement soi. Et sortir de cette zone de confort, c'est avoir peur, c'est ressentir de l'inconfort, c'est faire des actions imparfaites. S'autoriser à en faire. Et même les faire avec joie en se disant qu'elles ouvrent la voie au progrès. Et recommencer, encore et encore. Parce que faire 1000 choses différentes une seule fois ne vous apprendra rien, alors que faire 1000 fois la même chose vous mettra sur le chemin de l'excellence.

J'ai 51 ans donc. Enfin 52 dans quelques jours. Mon rêve depuis des dizaines d'années c'est écrire. Je me sens tellement bien quand j'écris. L'impression de m'immerger dans un monde différent, de me connecter à une source d'où jaillissent les mots, comme une eau fraîche qui vient sautiller sur les rochers. Le plaisir d'enchaîner ces mots, de les polir, de les assembler, de les faire danser. Plusieurs fois on m'a dit que je devrais écrire. Il y a bien longtemps, je devais avoir une vingtaine d'années, quand j'avais écrit un article pour le journal local sur une figure du quartier qui nous avait quittés pour toujours. Au bureau du temps où on faisait encore des notes et pas des mails en style télégraphique, voire des sms en langage mystique. Lors de formations où il fallait rédiger de petits textes. Mais bien sûr, comme j'étais nulle et que je n'avais rien à apporter, c'est resté un rêve. Pas un mot n'a été couché sur le papier. Mais c'est terminé. Aujourd'hui je m'autorise à faire des choses imparfaites. Plusieurs écrits sont rangés dans les tiroirs virtuels de mon Mac, et depuis janvier j'ose en partager quelques-uns avec vous ici. Au début, j'ai désactivé les commentaires. Ça m'a demandé des efforts de me rappeler que le feed-back fait grandir, que ce n'était pas moi en entier qu'on jugerait mais mon texte, que chacun a sa propre représentation de ce qui l'entoure, sa « carte du monde » diraient mes amis PNListes, et qu'il est normal que tout le monde ne voie pas les choses de la même façon. Et puis comme dirait mon ami Boris, en activant les commentaires, je n'étais pas à l'abri de recevoir un commentaire positif. Il m'a bien fallu l'admettre. Si Charles Aznavour nous dit « cela m'a pris du temps avant que je renonce », je dirais « cela m'a pris du temps avant que j'ose ». Mais le plaisir est immense, même si mes textes sont courts (enfin, c'est un point de vue, vous êtes peut-être en train de vous dire que c'est fichtrement long...), même si vous êtes cinq ou six à les lire, même si j'aurais pu faire mieux, mais si tant de gens font mieux...

Alors, je vous le demande : quel est votre rêve ? Qu'est-ce qui vous fait vibrer ? Que voudriez-vous faire qui ferait que vous seriez en parfait accord avec vos valeurs, avec

vous-même ? Avez-vous une envie enfouie ? Un truc que vous n'avez jamais osé partager, que vous avez eu peur de cultiver, que vous avez caché au fond d'un placard ? Rappelez-vous ça : c'est oser les actions imparfaites qui vous fera grandir. C'est les répéter plusieurs fois qui vous fera progresser. Vous ne risquez rien à vous exposer, ce n'est pas vous que l'on jugera, votre personne ne sera pas remise en cause. Chaque retour que l'on vous fera vous aidera à vous améliorer. C'est à rester caché que vous prenez un risque. Le risque de passer à côté de ce qui vous mettrait en résonance avec la vie.

Alors, quelle est la première petite chose que vous pourriez faire pour cheminer vers votre rêve ?

Belle journée à vous, mes chers amis...

Source : [Écrire et se tenir en joie](#)

METAPHORE DU MOIS

Va

Va, reste calme au milieu du bruit et de l'impatience et souviens-toi de la paix qui découle du silence.

Si tu le peux, mais sans renoncement, sois en bons termes avec tout le monde; dis ce que tu penses, clairement, simplement; et écoute les autres, même les sots et les ignorants, car eux aussi ont quelque chose à dire.

Évite les gens grossiers et violents car ils ne sont que tourments pour l'esprit. Si tu te compares aux autres tu pourras devenir vaniteux ou amer; mais sache qu'ici-bas, il y aura toujours quelqu'un de plus grand ou de plus petit que toi.

Sois fier de ce que tu as fait et de ce que tu veux faire. Aime ton métier, même s'il est humble; c'est un bien précieux en notre époque troublée. Sois prudent dans le monde des affaires, car on pourrait te jouer de vilains tours. Mais que ceci ne te rende pas aveugle; bien des gens luttent pour un idéal et partout sur la terre on meurt pour ce que l'on croit.

Sois toi-même, surtout dans tes affections. Fuis le cynisme en amour car il est un signe de sécheresse du coeur et de désenchantement.

Que l'âge t'apporte la sagesse et te donne la joie d'avoir des jeunes autour de toi. Sois fort pour faire face aux malheurs de la vie; mais ne te détruis pas avec ton imagination; bien des peurs prennent naissance dans la fatigue et la solitude. Et, malgré la discipline que tu t'imposes, sois bon envers toi-même.

Tu es un enfant de l'univers, tous comme les arbres et les étoiles et tu as le droit d'être ici; et même si cela n'est pas clair en toi, tu dois être sûr que tout se passe dans l'univers comme c'est écrit. Par conséquent, sois en paix avec ton Dieu quelle que soit en toi son image, et à travers ton travail et tes aspirations, au milieu de la confusion de la vie, sois en paix avec ton âme.

Dis-toi qu'en dépit de ses faussetés, de ses ingratitude, de ses rêves brisés, le monde est tout de même merveilleux. Sois prudent. Et tâche d'être heureux.

Traduction d'un texte gravé sur l'église Saint-Paul de Baltimore

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**