

Paul Pyronnet et
François Roux

Devenez qui vous êtes
avec les outils de la PNL



Devenez qui vous êtes
avec les outils de la PNL



Des mêmes auteurs :

Paul Pyronnet, *L'Alchimie du Sens et de l'Action*,
Edilivre, 2010

*La puissance de la cohérence, accorder ses
valeurs et ses actions*, Éditions Jouvence, 2005

Manager l'irrationnel, Edilivre, 2010

Paul Pyronnet et François Roux

Devenez qui vous êtes

avec les outils de la PNL

Éditions EDILIVRE APARIS
75008 Paris – 2010

www.edilivre.com

Edilivre Éditions APARIS

56, rue de Londres – 75008 Paris

Tél. : 01 44 90 91 10 – Fax : 01 53 04 90 76 – mail : actualites@edilivre.com

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

ISBN : 978-2-8121-2731-1

Dépôt légal : Juillet 2010

© Edilivre Éditions APARIS, 2010

Sommaire

PRELIMINAIRES.....	13
1 – « AGIR », « SUBIR », MAIS ENCORE ?	17
2 – LA BOÎTE NOIRE.....	31
3 – L’IMAGE DU MONDE.....	37
4 – L’ESPRIT DU LIVRE	39
5 – UNE PROGRESSION EN CINQ TEMPS	43
D’UNE VIE A L’AUTRE	
D’une vie à l’autre, chômage	47
1 – CONSCIENCE DE VOS VALEURS	
D’une vie à l’autre, le stoppeur – chapitre 1	51
Le point sur la compréhension du processus.....	63
Exercices pour mettre à jour vos valeurs.....	67
2 – CONSCIENCE DE VOTRE DIRECTION	
D’une vie à l’autre, la passerelle – chapitre 2	69
Le point sur la compréhension du processus.....	75
Exercices destinés à vous orienter « solutions » ...	79

3 – CONSCIENCE DE VOS RESSOURCES	
D'une vie à l'autre, grandir – chapitre 3.....	83
Le point sur la compréhension du processus	93
Exercices visant à rechercher l'intention positive d'une émotion perturbatrice	97
4 – CONSCIENCE DE VOTRE COMMUNICATION	
D'une vie à l'autre, la banderille – chapitre 4	101
Le point sur la compréhension du processus	107
Exercices pour vous entraîner à mieux communiquer	113
5 – CONSCIENCE DE VOTRE EVOLUTION	
D'une vie à l'autre, le voile – chapitre 5	117
Le point sur la compréhension du processus	121
Exercices d'assouplissement des apprenants que nous sommes.....	123
CONCLUSION	
D'une vie à l'autre, immobile.....	125
Clôture	129
ANNEXE I	
L'exemple d'alain.....	135
ANNEXE II	
« Amor et mort ».....	139
A propos du livre	143

*On apprend bien
ce que l'on sait déjà*

Ce livre s'adresse à tous ceux qui savent qu'ils *sont* bien plus que ce qu'ils donnent à voir aujourd'hui. Ils le savent confusément ou d'un souvenir lointain, qu'importe. Une partie d'eux se souvient.

Ce qui est transmis dans ces pages vise à réveiller ce qui est enfoui, à faire émerger ce qui est latent en chacun. Une partie de nous conserve la mémoire d'une beauté vierge, du *très antique* de nos profondeurs qui se tient, silencieux, sur une terre d'avant la parole, celle du NOM que nous sommes en devenir. Cette œuvre de réminiscence est celle de toute une vie.

Le chemin qui est proposé ici fait partie des premiers labours d'une terre à retourner, à cultiver amoureusement, la terre de notre intériorité.

PRELIMINAIRES

L'écart entre l'intuition de notre potentiel inouï et ce que nous en faisons appartient à chacun. Il existe mille et une manières d'aborder cet écart et de le réduire. Je développerai ici le thème du passage. Passer du « subir » à l'« agir », non pas une fois pour toutes, mais chaque fois que la vie nous y invite.

Entre subir et agir se tient le temps de l'enfancement, celui des apprentissages, mais aussi celui de notre responsabilité, vis à vis de nous-même, vis à vis de nos pairs et de nos frères en humanité, la responsabilité de garder et de cultiver notre terre intérieure.

Lorsque nous oublions l'axe de notre nature profonde, celui qui scelle notre vocation ontologique¹ à grandir, nous nous contentons d'exister. « Exister » c'est « sortir de » notre axe. Nous nous tenons alors, sans même nous en rendre compte, « hors » de notre « place. » Nous refusons les épreuves qui nous assaillent, nous sommes tentés de crier à l'injustice, et

¹ *Ontos* en grec est le participe présent du verbe être, « étant ». L'ontologie fait référence à l'« être » dans ses structures et principes.

le non-sens nous atterre. Nous sommes démunis face à l'ampleur de nos errances individuelles et collectives, impuissants à transformer le cours des choses.

Tout comme le monde physique, le monde de l'ontologie est régi par des lois. Nous les ignorons le plus souvent. En les méconnaissant nous encourons de graves dangers, nous générons nos propres souffrances. Un conducteur qui roulerait à pleine allure sur une ligne droite et ignorerait la force centrifuge, se verrait rapidement envoyé dans le décor au premier virage venu. Il en est de même pour ce qui concerne la croissance de l'être, elle répond à des normes. Nul n'est censé ignorer la loi !

Je tenterai d'éclairer le processus qui consiste à devenir acteur de son évolution, en rappelant quelques lois fondamentales. J'illustrerai mon message par une histoire intitulée *D'une vie à l'autre*. Un dessin vaut parfois mieux qu'un grand discours ! Ce récit est une fiction inspirée de faits réels vécus ces dernières années au grès des accompagnements que j'ai menés, des rencontres merveilleuses que j'ai faites. Il a été imaginé dans le but de solliciter nos différents canaux de perceptions. Le romanesque et l'explicatif se succèdent.

Vous trouverez ainsi un équilibre entre les apports théoriques rationnels et les apports irrationnels de l'imagination et du sentiment. L'alternance des styles sollicitera ainsi les cerveaux droit et gauche selon leurs modes de fonctionnement, notre besoin de comprendre et notre fonction poétique. Nos intelligences rationnelle et analytique d'un côté, émotionnelle et intuitive de l'autre se plaisent à

collaborer pour assurer le bon équilibre de notre unité d'être.

Posons tout d'abord quelques bases afin de cadrer notre propos.

1

« AGIR », « SUBIR », MAIS ENCORE ?

Explorons plus en détail ce que ces verbes signifient pour nous. Ils font office de prismes dans nos façons de nous positionner et de réagir face à une situation donnée. Ils nous ouvrent sur des réalités très différentes. Ils conditionnent notre manière de recevoir la lumière des événements et de « voir » le monde.

AGIR

La racine indoeuropéenne *ag-* du verbe « agir » signifie dans la langue pastorale, « pousser devant soi », pousser un troupeau. Elle produit le verbe latin *agere* « faire », puis *actum* l'acte, et *actor* « celui qui agit ». En grec, le verbe *agein* qui signifie aussi « conduire », donnera « pédagogue », « antagoniste », « protagoniste », « agonie ». De l'action à la pensée, la signification d'« agir » n'a pas fini de nous étonner !

L'action, tout comme la capacité à agir, semblent constituer les fondements mêmes de notre être au monde. Qu'on nous prive de notre capacité à agir et nous perdons le sens de notre vie, et avec elle, notre créativité et notre liberté. *A contrario*, l'impuissance génère un sentiment tenace de frustration, voire une profonde humiliation, une mort prématurée, une agonie insupportable.

Il en va de notre raison d'être. Comme si notre cerveau était conçu et « câblé » pour agir. Alain Berthoz², Directeur du Laboratoire de physiologie de la perception et de l'action, l'explique :

« Au début n'était pas la raison, au début n'était pas l'émotion, au début n'était pas le corps, au début était l'acte. L'acte n'est pas le mouvement, l'acte est intention d'interagir avec le monde ou avec soi-même comme partie du monde. L'acte est toujours poursuite d'un but, il est toujours soutenu par une intention. »

Au début était l'acte. L'acte se tient déjà dans l'intention. Autrement dit, le plus caché de nos désirs, la plus ténue de nos intentions nous rend acteur. L'acte, au sens de Berthoz, ressemble terriblement à l'élan vital qui nous anime. Impossible à saisir ou à enfermer par des mots, il est constitutif de notre nature essentielle.

L'agir et l'Éros, une même motion

Je me représente l'élan vital comme un jaillissement infini, pareil à l'Éros qui nous traverse. Cet *impetus* primordial est une énergie fabuleuse qui nous informe à travers une gamme de sensations

² Alain BERTHOZ, *La décision*, Odile Jacob, 2003, p 9.

riches à profusion. De l'érotisme à l'amour divin le plus pur, du désir matériel le plus banal au désir le plus accompli de fraternité et de communion, l'Éros nous entraîne à la verticalisation de nos désirs, à l'humanisation de nos actes. Le *Qi* (ou *Chi* ou *Ki*) en est sans doute l'équivalent dans la philosophie taoïste ; il désigne « l'énergie », le souffle ou la force vitale.

Prenons l'exemple d'une vocation ou d'un charisme qui serait contrarié, peut-être occulté, rien ne pourrait empêcher l'élan vital de se déverser, excepté la mort. Ce qui ne se construirait pas, prendrait alors, à travers lui, diverses formes émotionnelles ou physiques : colère, rancœur, tristesse, agressivité, violence, fatigue chronique, surcharge pondérale, addictions, apathie, dépression, maladie...

Comme si une intelligence secrète, propre à l'élan vital, cherchait à alerter le dépositaire par toute son imagination. Elle inventerait les moyens d'attirer son attention dans un langage surprenant, selon une grammaire peu commune : les manifestations émotionnelles, les maux du corps, les coïncidences, les synchronicités, les signes. Ainsi elle tenterait de lui faire entendre sa voix : « Tu as des talents merveilleux à reconnaître, écoute. », « Tu es le maître d'œuvre unique d'un chantier extraordinaire à entreprendre : ta vie. ».

La loi est implacable, le courant vital qui nous procure vie est d'une puissance colossale. Nous ne le possédons pas. Nous en sommes l'hôte privilégié, le réceptacle sacré. S'il n'est pas investi dans la construction de l'être, il se retourne contre nous en actes dramatiques et dévastateurs.

L'acte est donc indissociable de l'intention qui l'initie. Il est « intention d'interagir. » Il a trait à notre relation au monde. Il nous place d'emblée dans le champ des relations. Celles qu'on subit, qui nous rongent ou qui nous aliènent. Celles qui nous portent, nous élèvent ou nous stimulent, espaces de nos joies et de nos projets. Toutes sont le matériau privilégié de nos croissances. L'acte nous place en face de nos capacités à transformer les choses.

Agir oui, mais...

L'agir recouvre donc les attitudes et les comportements que nous mettons en place chaque fois que nous anticipons et que nous sommes l'acteur conscient de notre vie. Nous le rapprochons du néologisme anglais *proactivité* qui désigne le fait d'agir avant qu'une situation ne devienne une cause de confrontation ou de crise.

Symboliquement, il me renvoie à la posture du sage qui se retire sans sa grotte afin de faire la lumière en lui, avant de redescendre dans le monde et d'agir en conscience. Le sage dans son silence intérieur accomplit l'agir le plus puissant qui soit. Il rencontre ses propres monstres intérieurs. Il leur fait face. Il ne les chasse pas. Il ne les occulte pas. Il les intègre, il les incorpore ; nous pourrions dire qu'il les épouse.

Cet *agir* là est bien éloigné de l'*activisme* que notre monde porte au pinacle, comme pour se convaincre qu'il n'est pas impuissant à répondre aux besoins primordiaux de l'être humain.

Par conséquent, je ne peux approcher les multiples dimensions de l'agir avec un tantinet d'honnêteté,

sans faire l'éloge de son contraire. Lao Tseu, le Vieux Philosophe, il y a 2 500 ans, écrit dans ses doctrines un enseignement qui n'a pas d'âge ; car il concerne l'être.

« Sans franchir sa porte,
on connaît l'Univers ;
sans regarder par sa fenêtre,
on voit le Tao du Ciel.

Plus on sort et s'éloigne de soi,
moins on acquiert la connaissance de soi.

C'est pourquoi le Saint-homme arrive
sans se mouvoir,
nomme sans regarder,
et accomplit sans agir³. »

Le Non-agir vu par Wu-Wei n'est pas l'inertie, il est l'essence même de l'action. « Le Tao est éternellement sans agir ; cependant tout est fait par lui. », (37) ou « Par le Non-agir, il n'est rien que l'on ne puisse faire, certes ! » (48).

Un juste rapport à trouver

Nous constatons aisément qu'entre l'activisme effréné et le Non-agir, des conceptions du monde radicalement différentes s'intercalent. Le premier investit tout à l'extérieur. Le deuxième se consacre à l'intériorité. Intérieur et extérieur représentent les deux pôles d'une même réalité. L'effondrement d'un juste rapport entre les deux, crée les catastrophes que

³ Lao Tseu, *Tao Te King*, 47.

notre modèle occidental produit dans sa brutalité :
pauvretés, guerres, pénuries, cataclysmes.

Ce livre voudrait contribuer – à sa mesure – à rétablir un juste rapport entre extérieur et intérieur. Pour cela, la nette prééminence de l'extériorité (recherche de renommée, accumulation de richesses et de connaissances extérieures, etc.) a besoin d'être compensée par un « faire intérieur. »

Ce faire intérieur est celui que les peuples racines⁴ et les grandes Traditions nous somment, sur tous les tons, de retrouver. Nous en gardons étrangement la mémoire, écrivais-je au tout début. Il est inscrit en nous. Il s'exprime à travers cette métaphore : il nous revient de garder et cultiver notre terre intérieure.

En bref,

Retenons en termes actuels que l'« agir » est caractérisé par :

- Plus de choix, plus d'options, plus d'ouverture.
- Plus de plaisir, plus de sécurité, plus de liberté.
- Plus d'autonomie, plus de réussite, plus de sens.
- Plus de résultat avec moins d'effort, efficience.

SUBIR

« Subir » est composé de *sub-* indiquant la position inférieure « sous », « au fond de », et de *ire* « aller ». Il est emprunté au latin *subire* signifiant « aller sous », d'où « s'approcher en montant » (cf *subir* en espagnol « monter »). Il devient aussi « être soumis à

⁴ Cf Les deux ouvrages d'Éric Julien sur les indiens Kogis de Colombie, *Le chemin des neuf mondes* et *Kogis* chez Albin Michel.

une action, à un pouvoir auquel on ne peut se soustraire. »

En résumé, « subir » signifie être soumis à un pouvoir extérieur (une personne, une institution) ou intérieur (une idéologie, une compulsion, une rancune). Il véhicule aussi l'idée d'aller sous la surface des choses pour pouvoir monter et croître, pareil au germe jeté en terre qui meurt pour qu'une plante voie le jour. Cette évolution sémantique est riche de sens, nous allons la découvrir ensemble.

Les réactions automatiques

Le « subir » recouvre donc tout d'abord les comportements automatiques, souvent inconscients, que nous adoptons chaque fois que nous *subissons* les situations. Nous avons alors le sentiment d'être en retard sur les événements, submergés par nos émotions, acculés face à des circonstances non choisies, et quand « on n'en peut plus », de crouler sous les assauts du sort.

Ces comportements automatiques sont ceux que nous commettons sans réfléchir et pour lesquels nous éprouvons après-coup remords et désagrément. Cela peut être une insulte cinglante renvoyée spontanément, une riposte du tac au tac, une gifle qui part sans qu'on l'ait vraiment voulu.

Ce type de relation à l'autre ou au monde est fortement marqué par la culpabilisation de soi-même et des autres, ainsi que par la déresponsabilisation.

« Je m'en veux d'avoir agi ainsi, d'être aussi... » Jugement sur soi et culpabilité sont de véritables plaies ; une peste à éradiquer de nos systèmes de pensées.

Au cours de ces réactions automatiques, le « tu » est le mode de communication prépondérant. « Tu as fait ceci... Tu as dit cela... Tu... Tu... Tu... » La plupart du temps, l'autre est rendu responsable de notre frustration ou de notre souffrance. Le recours massif à la justice, et le nombre croissant de plaintes déposées auprès des tribunaux est symptomatique. « C'est pas ma faute, c'est lui qui... » Cela rappelle un vieux drame mythique qui se joue à chaque instant, où les instigateurs ont nom Adam et son *Isha*⁵, connue en tant qu'Ève dans notre situation d'exilés de nous-même.

« Tu m'agresses et je t'insulte, tu réponds et je renchéris... » Les enchaînements de réactions en cascade peuvent mener à la longue, à la violence ou à la maladie, au *burnout* (épuisement professionnel) ou à la dépression. Il suffit de porter un regard rapide sur le monde pour relever les foyers de violence sur l'ensemble du globe. Elle se déchaîne tous azimuts en conflits armés, en violence conjugale, en harcèlement, en exploitation de tous ordres...

Mais tout près de chez nous,

– Chez les enfants en cour de récréation ça fuse : une anicroche, une insulte, un coup de pied, un coup de poing ; la montée en pression est instantanée. Aucune prise de recul, aucune gestion de la relation.

– Chez les adultes policés que nous sommes, l'artifice est flagrant ! Nous camouflons notre

⁵ *Isha* en hébreu signifie « épouse » ; ce mot représente symboliquement (selon un certain niveau de lecture) notre féminin intérieur à *épouser*, soit l'inconscient, dans la terminologie des sciences humaines.

violence derrière le savoir-faire éprouvé des convenances sociales et de la politesse. Les paroles anodines, un sourire détaché, un humour de mise, et nous brouillons les cartes.

La vie familiale et professionnelle sont le théâtre privilégié de nos soumissions plus ou moins avouées.

Normaliser l'inacceptable

Chaque fois que nous sommes dépassés par nos réactions, qu'elles soient verbales ou non (une moue, un rictus, un geste de la main, un soupir appuyé), nous sommes dans ce cas de figure.

Certains diront que ces insignifiantes violences quotidiennes, sans conséquences visibles – « Il n'y a pas mort d'homme ! » – sont notre lot à tous. Ces petites sautes d'humeur font partie de notre nature humaine, « c'est normal ! »

Non, cela n'est pas normal ; il est inadmissible de normaliser une situation dans laquelle l'Homme est desserti de son axe !

Bouddha Sakyamuni dans le Sermon sur les Quatre Nobles Vérités⁶ qu'il donne au Parc des Gazelles, près de Bénarès, le déclare dans un langage limpide et structuré. La souffrance n'est pas une fatalité ! Une des causes en est l'ignorance.

Les êtres humains *peuvent* accéder à une vie d'une qualité tout autre. Le chemin qui y mène passe par l'apprentissage et la connaissance des lois

⁶ Les Quatre Nobles Vérités sont : la Vérité de la souffrance, la Vérité des causes ou origines de la souffrance, la Vérité de la cessation de la souffrance, la Vérité du chemin menant à la cessation de la souffrance.

ontologiques, par l'attention délibérée à soi, à l'autre. Toutes les Traditions témoignent d'une même réalité au-delà de leurs formes multiples.

Ce que nous avons à faire

Ces automatismes anodins dont nous parlons, fruits verts de notre existence conditionnée, gâtent nos dents insensibles. En dépit de leurs insignifiantes apparences, ils sont les révélateurs de nos « lieux de soumission », et de nos « subirs ». Répétons que la vigilance fait partie de notre responsabilité. Nous avons à reconnaître et nommer les « animaux » qui peuplent notre inconscient, afin de les intégrer.

Ce qui se passe à l'extérieur de nous n'est que l'objectivation de notre intériorité individuelle et collective. Les lois que nos sociétés promulguent, servent à contenir le déferlement des violences, derrière les murs des interdits et les limites de la législation. Elles ont failli. Elles n'ont jamais réussi à les endiguer. Qu'elles soient religieuses ou politiques, les guerres ont ensanglanté le sol que nous foulons et nous ne sommes toujours pas à l'abri.

Il serait peut-être temps de nous interroger sur la validité des paradigmes qui fondent nos modèles sociétaux, d'envisager d'autres modes de fonctionnement. Nous considérons les populations tribales avec dédain, nous les qualifions avec condescendance de peuples primaires (nous citons les indiens Kogis). En les approchant, nous serions surpris d'y trouver la sagesse et l'intelligence qui nous font cruellement défaut. Ne nous appellent-ils pas les « petits frères », du fin fond de leurs territoires que nos modes de vie dominateurs mettent en péril ?

Il serait peut-être temps de nous atteler à intégrer nos animaux intérieurs qui crient, hurlent, mordent et déchirent à notre insu le monde que nous sommes. (Voir annexe I une illustration de ce que signifie « intégrer nos animaux intérieurs ».)

L'exemplarité est le substantif modéré pour dire qu'il est plus que nécessaire que nous nous appliquions ce que nous proclamons.

En bref,

Le subir que nous décrivons est donc caractérisé par :

- Moins de choix, moins d'options.
- Plus de souffrance, plus de doute.
- Plus de dépendance, plus d'échecs, plus de non-sens.
- Plus d'effort pour moins de résultats.

Le schéma ci-dessous illustre les états qui accompagnent les comportements-types décrits avant.

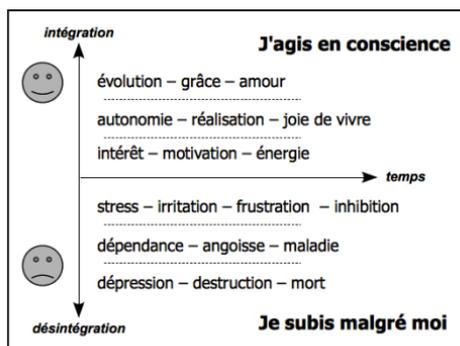


Figure 1 – Agir/Subir

L'absence de sens (qu'on donne aux choses) dans la partie inférieure stérilise, et par suite, détruit. Nous sommes alors entraînés, malgré nous, dans une spirale de désintégration.

Au contraire, donner du sens aux situations qui nous affectent et nous tourmentent élève et nous rend (co-)constructeur. Nous nous intégrons.

Subir oui, mais...

L'étymologie du terme *subir* contient aussi l'idée de « s'approcher en montant », d'« aller sous ». C'est pourquoi, je ne limite pas sa signification à la soumission. Les périodes d'épreuves que nous *subissons* renferment en germe la remontée vers le jour. Ainsi en pénétrant nos profondeurs, en « allant sous » la surface des réalités immédiates, nous y trouvons le ressort nécessaire au retournement.

Faut-il avoir emprunté souvent le « mauvais » chemin pour savoir celui qui nous convient ?

La résistance que nous rencontrons à travers certains événements (difficultés relationnelles, licenciement, maladie), auprès de certaines personnes (supérieur hiérarchique, conjoint, partenaire, famille) peut nous conduire vers des espaces endormis, de nouvelles ressources. Nous subissons pendant un temps, jusqu'à ce que le désagrément, la frustration, la souffrance, ou la révolte nous saisisse. Nous effectuons alors une prise de conscience salutaire. Nous incorporons des forces nouvelles.

J'écris « peut nous conduire », car nous sommes la plupart du temps, ignorants de ces mouvements qui gouvernent notre nature profonde. Nous répétons des années durant des situations identiques, empêtrés

dans nos schémas. De ce fait, nous risquons de nous perdre. Au lieu d'assumer nos mutations intérieures, nous rabattons la splendeur de l'humain dans des comportements destructeurs vis à vis d'autrui (des mots qui tuent, des actes qui blessent) ou de nous-mêmes (jugements sévères, absence de pardon).

Ces phases de notre vie sont là pour nous permettre de nous accomplir. Là se loge le sens de nos épreuves. Ce processus relève de notre responsabilité d'Hommes conscients en devenir.

Car oui, dans ces moments d'incompréhension nous semblons *subir* les choses tant nos certitudes sont malmenées. Nous faisons face alors à cette inconnaitance qui caractérise le crépuscule d'une nuit tombante. Nous éprouvons l'inconfort de l'incertitude. Et quand nous recevons notre vulnérabilité avec sincérité, alors nous sentons la force d'une aube qui s'apprête.

En guise de synthèse

En dépassant l'opposition agir/subir, et par extension celle des catégories du bien et du mal (où ce qui serait « bien » c'est agir, quitte à s'auto-détruire, et subir serait « mal »), nous entrevoyons plus nettement les aiguillons de nos avancées. En allant puiser au-dessous de la surface des choses, dans le fond de nos épreuves, nous y trouvons l'énergie de nos transformations.

Notre dynamique de croissance n'a donc rien à voir avec cette opposition irréductible qui fonde encore nos sociétés : celle du bien et du mal. La vie est intégration d'un potentiel d'énergies, nous dit la physique quantique. Dans les arts martiaux, nous ne