

AU CŒUR DE NOS ASPIRATIONS, GENERER UN CHANGEMENT PROFOND ET DURABLE
(introduction à l'atelier de Liliane Rastello Woods)

Changer.... Pourquoi est-ce si difficile ? On a des aspirations et on cherche à les réaliser. Alors, on pose des objectifs, on établit des plans d'action, des programmes et on fait appel à sa volonté, à son esprit de discipline. Parfois on se décourage en route et on abandonne...Parfois on arrive aux résultats souhaités et puis les habitudes et les lourdeurs reprennent peu à peu le dessus, le changement s'estompe, et finit par disparaître.... Et nous voilà revenus au point de départ, frustrés et insatisfaits de nous-même et de notre vie.

Heureux et peu nombreux sont ceux d'entre nous qui n'ont pas fait cette expérience, dans un domaine ou un autre de leur vie, à une période ou une autre. Qu'est-ce qui s'est passé ? Bien sûr, il y a des raisons spécifiques à cette difficulté, des situations et des personnalités différentes qui la justifient. Mais plus profondément et de façon plus générale si nous voulons bien prendre la peine d'aller au-delà des excuses, il y a **deux raisons principales** :

1. Nous avons cherché un changement de comportement, sans remettre en question le cadre et l'interprétation de la réalité dans lequel il va prendre place. C'est un **changement de premier niveau**, qui a pour effet de renforcer le système « Plus ça change, plus c'est la même chose ». Ce type de changement n'est pas stable, car il ne va pas à la racine, en générale inconsciente, qui sous-tend le comportement que l'on souhaite changer. Au contraire, un changement de 3^e niveau remet en cause les modèles et les cadres habituels, notre vision et notre interprétation, et il est évolutif.
2. Nous avons mis en marche un **mécanisme vital inconscient** : tout changement est perçu par notre système nerveux comme une menace, qui va mettre en mouvement le mécanisme d'alerte de notre hypothalamus. Il entraîne la résistance et l'homéostasie, c'est-à-dire le besoin de rétablir l'équilibre antérieur rompu. Quand nous prenons une décision de changement, nous la prenons avec notre cerveau le plus évolué, celui que l'être humain a développé au cours de son évolution. C'est le cerveau de la conscience, de la réflexion, du langage, du discernement. Mais il recouvre deux autres cerveaux, plus archaïques, que nous partageons avec les animaux : notre cerveau limbique, qui enregistre toutes nos émotions et les garde en mémoire, et notre cerveau reptilien, qui règle nos automatismes vitaux. 99 % des activités cognitives, motrices, sensibles de notre cerveau est inconscient.

Or notre cerveau contient un programme ancestral de survie qui lui fait percevoir davantage les aspects potentiellement dangereux que le positif.

Quand quelque chose nous déplaît, comme les animaux nous avons trois façons ancestrales et inscrites dans notre neurologie de réagir : la passivité (se replier sur soi), fuir le problème (le nier) ou le combattre. Ce que nous essayons le plus souvent dans nos changements, c'est de combattre le problème et en nous identifiant souvent avec lui : nous voulons nier, rejeter ce « mauvais moi » qui nous déplaît ou quelque chose d'important qui est présent dans notre vie, et ce rejet exacerbe la réaction de notre crocodile : « danger ! ».

Si nous voulons introduire un changement, il est donc primordial de créer un état interne positif, qui va permettre à notre cerveau de sécréter des neuro-transmetteurs, des hormones du bien-être, au lieu des hormones du stress venant de l'alerte, de l'alarme qui va déclencher les réactions de notre « crocodile ».

Compte tenu de ce que nous savons de la neurologie du changement nous devons rassurer notre crocodile, non pas en niant le problème par des pensées positives, mais au contraire en accueillant pleinement la situation problématique. C'est une logique inclusive, écologique de « recyclage » et non pas d'exclusion. Et cela va se faire en allant plus profondément en nous, au-delà de notre mental, en utilisant notre partie créative et en sympathisant avec notre inconscient, qui est le réservoir de nos ressources.

Concrètement, quelles sont donc les approches les plus efficaces ?

Un outil intéressant nous vient de la PNL, celui de la Transformation essentielle : au lieu de vouloir changer un comportement qui nous déplaît, nous allons au contraire poser comme hypothèse que ce comportement répond en fait à une intention positive, qui devra être reconnue et accueillie. Cette intention correspond elle-même à la recherche d'un état positif essentiel que nous cherchons à atteindre, tel que par exemple le bien-être, la paix, l'harmonie, l'unité, etc. En pratique, la démarche consiste à remonter la chaîne d'objectifs positifs de plus en plus essentiels sous-tendant le comportement problématique et à les ramener dans la situation problématique et ainsi modifier notre état intérieur. Il s'agit donc d'un recadrage de 3^{ème} niveau, qui modifie notre perception de la situation.

Au niveau neurologique, de nouvelles connexions neuronales puissantes, activées par les endorphines de cet état de bien-être vont ainsi être créées et s'opposer à ce que le comportement problématique automatique perdure. A chaque fois que la situation potentiellement problématique se présente, en nous reconnectant avec cet état intérieur essentiel nous renforcerons ces connexions. Les plus récentes découvertes neurologiques nous apprennent qu'il est beaucoup plus facile de créer de nouvelles connexions que d'effacer les anciennes.

L'hypnose Ericksonienne nous permet également d'accéder à notre inconscient et de changer complètement notre ressenti et la vision de la situation que notre cerveau a construite. Nous sommes conduits dans un état très agréable de détente intérieure à contacter le réservoir intérieur de nos ressources. Ce faisant de nouvelles connexions cérébrales sont créées, et le changement se met en place de lui-même, sans l'intervention de notre volonté ou nos efforts de discipline.

De façon encore plus complète, le coaching génératif de Stephen Gilligan et Robert Dilts, qui est enseigné dans le cadre de la formation au Master Coaching chez IDC, nous permet de transformer en état positif nos états négatifs et nos résistances. La démarche fait appel à nos trois intelligences : notre intelligence somatique (nous centrer), notre intelligence cognitive (accepter et transformer, « bénir, parrainer ») et notre intelligence du champ (nous ouvrir à la conscience universelle au-delà du problème). C'est une démarche extrêmement puissante qui fait largement appel au lâcher prise de nos constructions mentales et à l'ouverture à la partie la plus profonde de nous-même. Elle induit un léger état hypnotique et une profonde émotion née de la rencontre avec soi-même.

On retrouve ce changement de niveau de conscience dans les outils de la psychologie quantique. Transposée dans le domaine du développement humain, la physique quantique nous amène à remettre en cause toutes nos certitudes confortables et à reconsidérer notre vision de nous-mêmes, notre attachement à nos idées, nos croyances, nos évidences, nos « vérités » et remodeler notre vie au-delà de notre passé limitatif, en puisant dans le champ des possibles. Ses outils sont la prise de conscience de l'impact énergétique de nos pensées, nos émotions, de leur pouvoir de création et d'attraction d'expériences correspondant à leur niveau énergétique. Nous vibrons ce que nous sommes et envoyons cette énergie vers les autres et la vie. C'est donc en développant une énergie de confiance, de gratitude, de pur désir et d'harmonie que nous pourrions changer profondément, attirer ce qui est en accord avec nous et nous épanouir.

Ce sont toutes ces approches permettant un changement de 3^{ème} niveau que nous allons développer et expérimenter ensemble au cours de ce séminaire.