

ÊTRE SOI, C'EST DEVENIR LUCIDE

Se connaître soi-même, tout seul, c'est réellement difficile !

J'entends régulièrement autour de moi :

- « Ça va, je me connais quand même ! »,
- « Je n'ai pas besoin de me connaître »
- « Je n'ai pas du tout envie de savoir comment je fonctionne ».

Ces réponses sont celles qui viennent de la peur, de nos résistances ou de notre ego, qui conduisent à avancer masqués, cachés dans sa vie.

Et lorsque je pose la question en coaching :

Qu'est-ce que tu ressens ? Pourquoi ?

De quoi as-tu besoin ?

Que souhaites tu à la place ?

Le plus souvent j'entends :

« je ne sais pas ».

Ce « je ne sais pas », c'est la partie non consciente de soi.

En réalité, nous avons seulement accès à 20% de nous-même avec nos comportements et nos habitudes visibles.

80% de soi reste invisible et non conscient sans une observation de soi, sans écoute de soi et sans questionnement de soi.

Ce qui a pour conséquence de vivre des dualités et des désalignements internes entre « ce que je pense, ce que je dis, ce que je ressens et ce que je fais ».

Se connaître vraiment, c'est être en capacité d'identifier toutes les motivations inconscientes et non visibles de soi, qui guident nos pensées, nos ressentis, nos actes et nos paroles.

Et c'est ce que l'ennéagramme nous apporte comme éclairages et décodages sur la connaissance profonde de soi.

Nous posons des repères sur nos comportements, nos croyances, nos valeurs, nos émotions, nos blessures, nos stratégies de sécurisation et d'évitements.

Cette observation et cette conscience de soi, permet de libérer notre véritable personne, en posant nos masques, nos armures et nos carapaces qui nous protégeaient dans l'enfance.

Être Soi, c'est devenir lucide et retrouver la liberté de dire, de penser et de faire, en se respectant, en respectant les autres dans notre relation et notre communication.