



Par **Marilyne Petit**,
Coach professionnelle
certifiée en PNL,
conférencière et animatrice

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
Marilyne Petit a toujours été fascinée par le comportement humain et le développement personnel. Elle s'inspire de son parcours de vie, riche en apprentissages, de son expérience de la famille et des enfants afin de mieux guider les gens vers leurs savoir-être et savoir-faire. Reconvenue pour sa grande motivation au bonheur, son sens de l'humour et sa grande créativité, elle accompagne petits et grands dans l'accomplissement de leurs rêves et de leurs objectifs.

Coaching de vie pour ouvrir les yeux sur le bonheur de vivre!
Coaching familial pour faire grandir le bonheur en même temps que l'enfant!

Information :
(418) 265-1695
votrecoach@marilynepetit.com
www.marilynepetit.com



Comme parent, vous voulez avoir plus confiance en vous? Vous cherchez des moyens pour y arriver? Vous aimeriez aussi transmettre cette confiance à votre enfant? Mais comment? Et si c'était aussi facile que d'appuyer sur un bouton, aussi simple que d'ajouter une « application » sur votre téléphone intelligent?

Un postulat important en programmation neurolinguistique (PNL) nous enseigne que toutes les ressources dont une personne a besoin existent déjà à l'intérieur d'elle-même. On pourrait donc supposer que nous possédons tous la confiance quelque part au fond de nous. Il serait logique alors que nous puissions y accéder aussi facilement que le téléchargement d'une application sur notre cellulaire!

Bon dans ceci, nul dans cela

En y pensant bien, nous sommes tous à un moment donné dans notre vie dans différents contextes et à différentes intensités, en contact avec cette précieuse ressource qu'est la confiance. On peut par exemple être sûr de soi au travail et manquer d'assurance dans nos relations interpersonnelles; se trouver nul en sport, mais avoir confiance en nos compétences parentales.

Alors si notre confiance se trouve en abondance dans une sphère de notre vie et déficiente dans une autre, pourquoi ne pourrions-nous pas tout simplement faire un copier-coller de cette précieuse ressource et l'installer là où on en a besoin?

Un bouton? Quel bouton?

Les boutons magiques sont en fait des ancrages très utilisés

en PNL. Prenons l'exemple suivant : vous entendez une musique qui vous rappelle un souvenir important, heureux ou malheureux, tels un mariage, une fête, la perte d'un être cher, etc., et vous êtes aussitôt habité par une foule d'émotions... Cette musique est un ancrage qui vous rappelle ce que vous viviez au moment où vous l'avez entendu; elle vous rappelle ce que vous aviez alors vu, entendu et ressenti pendant que cette musique jouait. Lorsque vous entendez cette musique de nouveau, c'est comme si vous pesiez sur un bouton magique qui réactive en vous ces mêmes ressentis. Le bouton magique est donc une sorte de déclencheur externe auquel se rattachent des ressentis internes, tel un code établi avec soi.

Et ça s'installe facilement?

Il est possible d'installer des boutons magiques pour nous permettre de contacter des ressources ou pour combler des besoins en nous. Prenons l'exemple de la confiance. Il suffirait de raviver un souvenir où vous aviez pleinement confiance en vous-même pour prendre conscience de tout ce que vous ressentiez à l'intérieur de vous à ce moment précis, de vous en imprégner totalement et d'y rattacher un ancrage.

Essayez! Fermez les yeux et connectez-vous à ce que vous avez vu, entendu et ressenti à un moment précis de votre vie alors que votre confiance était à son apogée. Vous devez être pleinement

Si notre confiance se trouve en abondance dans une sphère de notre vie et déficiente dans une autre, pourquoi ne pourrions-nous pas tout simplement faire un copier-coller de cette précieuse ressource et l'installer là où on en a besoin?

conscient de ce qui se passait aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur de votre corps. Quand vous aurez réussi à ressentir ce que vous viviez à ce moment-là au point de presque le toucher, choisissez un ancrage qui deviendra votre bouton magique.

Il peut s'agir d'un bouton magique que vous installez en appliquant une pression sur votre poignet ou à l'endroit qui vous convient le mieux sur votre corps, tout comme vous pouvez utiliser une image, un mot, un son ou un objet comme ancrage, c'est-à-dire que lorsque le contact est établi avec votre confiance, vous visualisez une image, vous pensez à un mot, vous écoutez un son ou vous regardez l'objet que vous avez choisi comme ancrage.

Sitôt dit, sitôt fait

Pour bien ancrer la confiance, repassez votre souvenir en boucle à quelques reprises, imprégnez-vous de tout ce que vous avez vu, entendu, ressenti, puis associez votre confiance à votre ancrage. Lorsque vous aurez à nouveau besoin de votre confiance, il vous suffira d'actionner le bouton magique et vous y serez automatiquement connecté.

Et si vous vous retrouvez devant un nouveau défi, posez-vous la question : « Quelle est la ressource dont j'ai besoin pour le relever? », tout comme vous pourriez chercher la meilleure « application » pour le bon fonctionnement de votre cellulaire. Il vous suffira ensuite de créer un bouton magique en cherchant des expériences de référence où vous étiez alors en pleine possession de cette ressource pour l'ancrer.

C'est un jeu d'enfant!

Les boutons magiques ont beaucoup de succès auprès des enfants. Installés de la

même façon que pour l'adulte, mais présentés sous forme de jeu, ils sollicitent son monde imaginaire et deviennent très puissants! L'installation des boutons magiques nous permet de passer un moment privilégié avec notre enfant, tout en enrichissant son estime et sa confiance en lui-même. Comme il a moins de vécu que l'adulte, il sera peut-être un peu plus limité dans sa recherche d'expériences de référence et il aura probablement besoin d'être guidé pour mettre en lumière la liste de ses réussites, de ses accomplissements et de ses forces.

Vous pouvez aussi visiter avec lui son monde imaginaire pour découvrir un personnage qu'il admire, un ami, un super héros qui possède la ressource qu'il recherche. Il suffit ensuite d'inviter votre enfant à entrer dans la peau du personnage, à imaginer ce qu'il se dit dans sa tête, ce qu'il entend et ce qu'il ressent dans son corps. Votre enfant peut s'amuser à *faire comme si...* Lorsque vous constaterez que votre enfant est pleinement connecté à la ressource, il pourra y associer son ancrage, par exemple un bouton magique qu'il va installer sur son corps, ou sur un jouet, une image, un son... Libre à lui de laisser aller son imagination!

De la magie pour la vie!

Les boutons magiques sont des outils très puissants. Ils ont le pouvoir de nous faire prendre conscience de notre valeur, de nos forces, de nos capacités. Ils nous rappellent aussi que chaque expérience que nous vivons enrichit ce grand trésor qui est enfoui à l'intérieur de nous et que nous oublions souvent de visiter! C'est un gentil rappel à revenir vers soi, à visiter notre intérieur avant de chercher à l'extérieur!

Apprendre la technique des boutons magiques à notre enfant, c'est l'outiller pour la vie; c'est construire avec lui sa confiance et son estime de lui-même; c'est créer avec lui un bouton d'amour!

Vous pouvez aussi visiter avec lui son monde imaginaire pour découvrir un personnage qu'il admire, un ami, un super héros qui possède la ressource qu'il recherche.



CLAIRE PIMPARÉ, auteure
GUILLAUME GAGNON, illustrateur

Alias Passe-Carreau, Claire Pimparé propose 2 contes aux enfants de 5 à 8 ans, qui ont pour but d'amener l'enfant à se découvrir et à avoir une saine image de lui-même.

Découvre ta jeune passion

■ ISBN 978-289225-803-5

Découvre le bonheur de t'aimer

■ ISBN 978-289225-804-2

LINE ST-AMOUR, Ph. D., auteure

MARC BEAUDET, dessinateur

Psychologue en oncologie au CHUM, Line St-Amour propose 2 contes aux enfants de 6 à 10 ans, qui ont pour but de rejoindre l'enfant faisant face à la maladie grave ou à la perte d'un parent.

Luron apprivoise les forces de l'espoir

■ ISBN 978-289225-805-9

L'Amour pour toujours

■ ISBN 978-289225-806-6



MARC FISHER VOUS PROPOSE SON NOUVEAU ROMAN



Le Petit Prince est revenu...

Marc Fisher

En 1944, Saint-Exupéry disparaissait, emportant avec lui son plus grand secret.

Voir la bande annonce sur www.marcfisher.biz



■ ISBN 978-2-89225-797-7 • 320 p. • 24,95 \$

www.unmondedifferent.com

En vente partout ou à la maison d'édition
Distribués par Messageries ADP
Tél. : 450 656-2660 • info@umd.ca

VIVRE, c'est...
Implanter la confiance en soi
Nous sommes des êtres aux possibilités infinies. Il suffit de mettre nos outils à profit!