

Texte de la vidéo intitulée Présentation de la Pratique de la Connexion (The Connection Practice™)

J'ai appris la Pratique de la Connexion (The Connection Practice™) après avoir cherché de l'aide parce que j'avais des éclats de colère qui m'étaient difficiles de gérer. J'ai essayé beaucoup de choses, mais sans obtenir le résultat recherché.

Un premier atelier international de cinq jours devait se tenir au Costa Rica où ce modèle a été créé. J'habitais aussi dans ce pays à cette époque-là, soit en 2009.

Ce que j'ai appris et vécu durant ce séminaire a été suffisant pour que je veuille en savoir plus. Je suis ensuite devenu facilitatrice de groupes de gens qui enseignaient dans les écoles pour qu'ils l'enseignent à leur tour aux élèves. J'ai également agi en tant que facilitatrice pour des groupes d'étudiants de l'Université pour la paix. Une institution connue internationalement pour former les futurs ambassadeurs de la paix.

Après cela, je suis devenue coach certifié en 2014 au Texas, là où le siège social a été transféré et où il se trouve jusqu'à ce jour. À partir de ce moment, j'ai utilisé la CP pour moi-même et dans mon entreprise de coaching. Ma formation est continue.

Ce que j'ai appris avec la CP est quelque chose que je n'avais pas appris en tant que jeune fille. Porter attention au comment vous vous sentiez et à l'expression de nos émotions n'était pas une pratique encouragée. Il s'agissait plutôt d'essayer de se faire entendre, car huit personnes dans la maison. De plus, à cause de traumatismes de la petite enfance, garder mes sentiments à distance était une sorte de mécanisme de survie.

La Pratique de la Connexion m'a redonné le sens de moi-même. Quelqu'un qui pouvait enfin exprimer ses sentiments en toute sécurité.

Il m'a fallu un certain temps pour faire le lien entre ce que je ressentais et mes besoins. Le simple fait de pouvoir exprimer ouvertement mes sentiments sans être jugé était déjà un super cadeau.

Cependant, quand j'ai réalisé que si je me sentais d'une certaine manière c'était parce que mes besoins n'étaient pas satisfaits, une porte d'auto-empathie et de gentillesse envers moi-même et les autres venait de s'ouvrir toute grande.

Permettez-moi maintenant de vous donner un exemple de la façon dont nous pouvons utiliser la pratique de la connexion. Sachez que nous pouvons l'utiliser pour résoudre un conflit personnel ou avec une autre personne, en plus de pouvoir l'utiliser pour célébrer quelque chose. Ce dernier me servira pour vous donner un exemple.

Il y a quelque temps je me suis éveillée avec l'envie de célébrer où j'en étais dans ma vie. Une carrière en tant qu'intrapreneure pendant de nombreuses années jusqu'en 1992, suivie de vingt-cinq d'entrepreneuriat au Costa Rica, bénévole pour plusieurs institutions, fondatrice de deux fondations dans ce pays et de retour à Montréal en 2017. Et maintenant en tant que retraité avec un nouveau concept de coaching qui rejoint l'aide aux personnes, qu'elles aient les moyens financiers ou non, soit un modèle appelé "Passez au suivant".

Mes sentiments étaient un peu mitigés après avoir entendu parler de ce qui se passait en Palestine, même si mon état général était de plénitude.

J'ai commencé par nommer mes sentiments. Et puis j'ai identifié mes besoins.

- Je me suis sentie joyeuse, car mon besoin était de célébrer.
- Je me suis sentie confiante, mon besoin étant de voir un monde avec une réalité partagée avec laquelle nous pouvons construire afin de laisser aux générations futures un monde en santé (mentale et physique).
- Je me sentais reconnaissante, car mon besoin étant d'apprécier toutes les personnes qui ont croisé mon chemin en m'aidant à être la personne que je suis aujourd'hui.
- Je me suis aussi sentie fière, mon besoin étant de reconnaître le travail de transformation que j'ai accompli au cours des dernières décennies.
- Je me sentais aussi triste, car mon besoin est de voir la paix s'établir dans le monde.

Comme vous le voyez, **mon principal besoin était et est toujours la "paix"**. Je ne verrai peut être pas la paix s'établir sur le globe de mon vivant. Néanmoins, mon souhait, et la raison pour laquelle je fais ce que je fais, est de voir de plus en plus de gens expérimenter la paix intérieure. C'est le meilleur cadeau que nous puissions offrir au monde et aux gens qui nous entourent.

C'est pourquoi je vous encourage fortement à expérimenter cette technique, un outil indispensable à ajouter à votre boîte à outils.

Tout ce dont vous avez à faire, est de vous engager à prendre de quarante minutes à une heure de votre temps pour l'apprendre. Le paiement sera votre contribution volontaire qui n'a pas besoin d'être monétaire.

Pour plus d'informations et réservation, n'hésitez pas à communiquer avec moi à - monicchabot@gmail.com

Au plaisir de pouvoir vous servir!

Monique, tout simplement