

# L'observateur intérieur en images

Pascale Charlier



L'observateur intérieur est une pratique qui permet de développer, au jour le jour, une qualité de présence au monde qui nous rend plus disponibles, plus libres et plus éveillés.

## Pour quoi faire ?

Activer mon observateur intérieur me permet d'être plus souvent dans l'instant présent, reliée à mon intuition, à l'écoute de l'autre sans jugement...

## Quelles origines ?

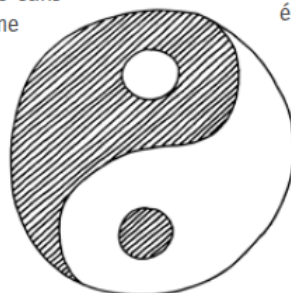
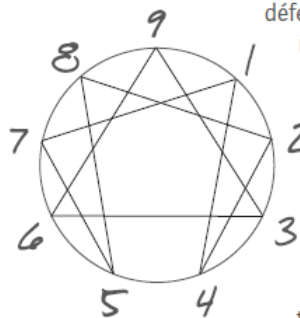
Ma pratique est nourrie par deux sources d'inspiration : l'ennéagramme dans la tradition orale<sup>37</sup> et l'approche taoïste des énergies<sup>38</sup>.

- De l'ennéagramme dans la tradition orale,

<sup>37</sup> Salmon, Eric, *L'ABC de l'Ennéagramme*, Grancher, 1997

<sup>38</sup> Odoul, Michel, *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*, Chemin de l'Harmonie, 2002

je développe notamment la connaissance de moi et des autres sans jugement. L'Ennéagramme est un système dynamique d'étude de la personnalité qui décrit 9 façons différentes de penser, sentir et d'agir. Chacun de nous a développé une préférence. Celle-ci influence notre vie quotidienne, nos relations, notre travail, nos loisirs... L'Ennéagramme permet de mieux comprendre les motivations inconscientes qui sous-tendent nos comportements. C'est un éclairage bienveillant sur nos mécanismes de défense automatiques, nos points d'appui et de développement personnel. Dans la tradition orale, il ne s'agit pas de mettre des étiquettes et de limiter notre être à un type de personnalité mais de développer notre potentiel et notre libre arbitre en conscience.



- Avec l'approche taoïste des énergies, je me situe dans une vision holistique de l'Homme. Ce regard systémique est notamment illustré par le symbole du Tao. Dans chaque élément Yang existe toujours un peu de Yin et dans chaque élément Yin existe toujours un peu de Yang. Par ailleurs, ces énergies Yin et Yang circulent dans l'univers, autour de nous et en nous. Le Tao représente l'équilibre et un chemin de sagesse pour vivre en harmonie entre l'énergie du ciel (Yang) et celle de la terre (Yin). Concrètement, lorsque je sens une douleur dans mon corps, je cherche le lien entre cette manifestation physique (Yin) et mes pensées (Yang). Ce travail de mise en conscience permet de libérer de nombreuses tensions. Par ailleurs, je fais du gi gong qui est une pratique issue de la philosophie taoïste et de la méditation.

## L'observateur intérieur dans la pratique

La pratique de l'observateur intérieur nécessite de l'entraînement. Pas à pas,

elle permet de diminuer l'impact de ses réactions automatiques, remonter son énergie, retrouver son libre-arbitre, faire confiance à son intuition, être et agir en conscience.

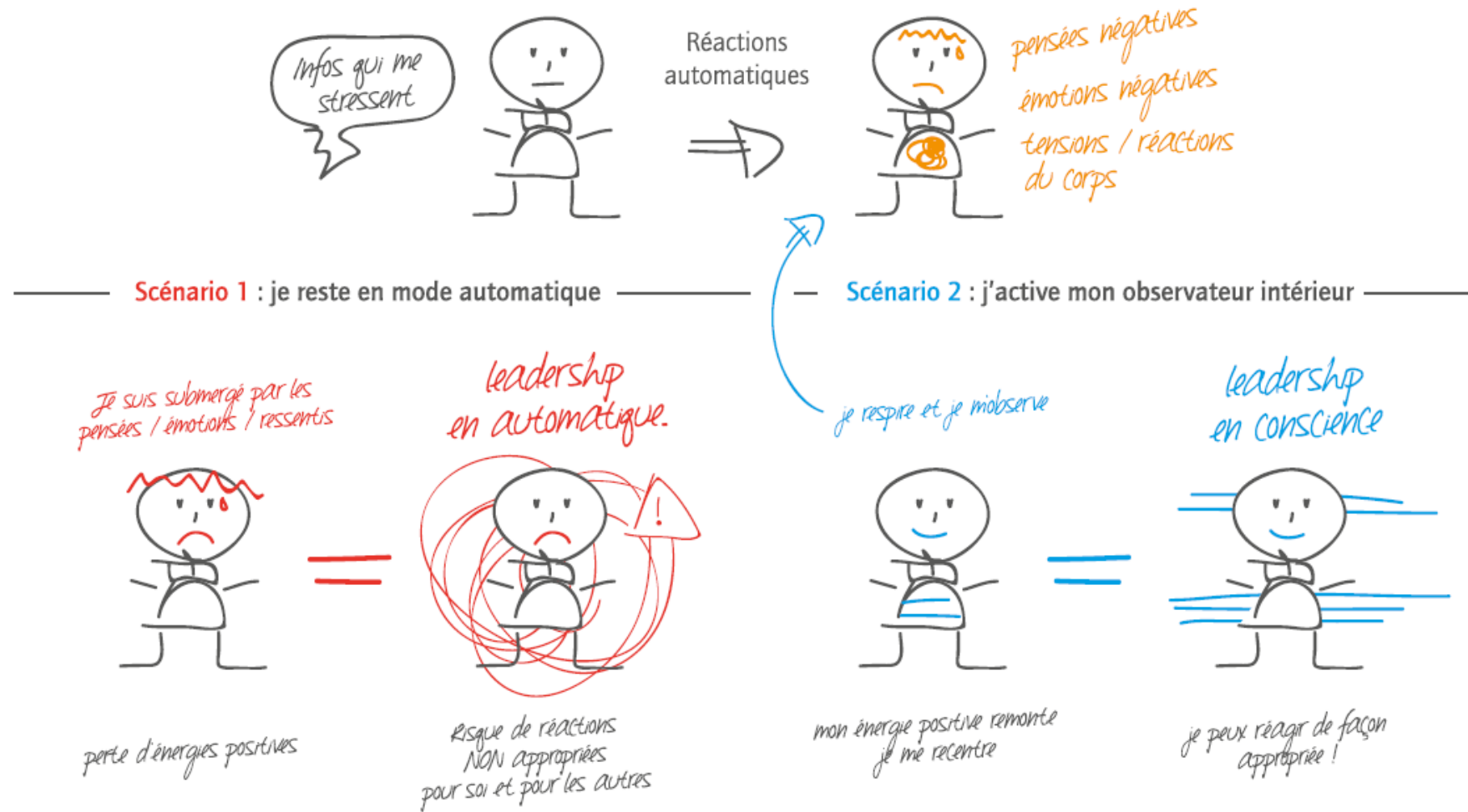
Avec le temps, la pratique de l'observateur intérieur crée une sorte de **tableau de bord** qui nous alerte quand nos pensées, émotions ou ressentis sont générés par le stress.

- Quand nous percevons le signal d'alarme, faire quelques respirations permet un début de retour à soi.
- Parallèlement accueillir sans jugement nos pensées.
- Identifier nos émotions, souvent une émotion en cache une autre (par exemple, la colère qui cache la peur).
- Repérer les tensions du corps (accélération cardiaque, souffle court, gorge serrée, douleur dans le dos...)

Par ce travail d'observation et de mise en distance, notre niveau d'énergie positive remonte, nos pensées peuvent redevenir systémiques, notre vision et nos options s'élargissent, nous sommes à l'écoute de notre intuition ; notre leadership est en conscience.

## Avec et sans l'observateur intérieur

Voici un exemple illustré de cette pratique à partir d'un événement de vie : la réaction à une mauvaise nouvelle.



À vous de jouer :

**Voici une expérience ludique à deux pour développer votre observateur intérieur :**

Pendant une semaine, vous allez envoyer une fois par jour un SMS smiley à un(e) ami (e) qui est d'accord pour se livrer avec vous à cette petite expérience.



Avant d'envoyer le SMS, prenez une minute pour vous recentrer, observer vos pensées, vos émotions et vos ressentis. Envoyez le SMS. Dans cette même semaine, votre ami (e) vous enverra un SMS smiley à un moment de la journée. Quand vous en prenez connaissance, observez vos pensées, vos émotions et vos ressentis et notez-les.

Si vous êtes « très joueur », expérimentez avec l'envoi de 2 SMS par jour.

Un dernier élément me semble fondamental : l'humour de soi.

La pratique de l'observateur intérieur c'est comme regarder une série dont vous êtes le personnage central. À force, vous connaissez les talents et les travers de ce personnage. Ses réactions sont prévisibles, parfois caricaturales et portent à rire.

Rire avec bienveillance de ses comportements permet de s'en détacher et de rehausser l'estime de soi.



**Pascale Charlier**

Consultante et formatrice en accompagnement du changement, Coach professionnelle et Formatrice (management, communication, mentorat, ennéagramme...)

Ma phrase inspirante :  
Être et agir en conscience

Mes références professionnelles :  
Acuitis, Business class, Beausoleil, GrandOptical, Lissac, Mondottica... En partenariat : OSEO, Véolia, Mutualité Française..., Nombreux accompagnements individuels

Site web : [Leadership-conscient.com](http://Leadership-conscient.com)

Adresse courriel :

[pascale@leadership-conscient.com](mailto:pascale@leadership-conscient.com)

Téléphone : +33 6 07 85 45 94

Profil LinkedIn : Pascale Charlier