

Se confiner dans la PNL...allons voir ce que confiner veut dire ? Et le remanier à plaisir car chacun peut agir aux confins de sa carte du monde !

Le confinement, c'est la nominalisation du moment ! Et même si vous lisez cet article en sortie du plus fort du confinement, il me paraît essentiel de saisir comment chacun peut agir dans la vie, pour sa propre « liberté d'être », y compris quand l'environnement extérieur est contraignant...Nous avons sans doute été bien plus souvent confinés que nous ne l'imaginions jusque-là ! Et nous le serons peut-être encore puisque nos représentations de libre circulation dans le monde vont devoir évoluer...

Allons-nous vivre cela comme un empêchement, ou bien penser « constructif » et envisager que réduire son champ d'action, c'est gagner en sécurité et en liberté d'exister ? Liberté et sécurité, sont-elles compatibles en nous ? C'est tout l'enjeu que je vous invite à lire ici, et surtout à expérimenter en vous pour développer des croyances génératrices sur le sujet : « je suis confiné(e) en toute liberté ou je suis libre dans le confinement »...à vous de produire la plus adaptée pour vous 😊

C'est assez aisé en premier lieu, de vous demander comment c'est d'être confiné ? Les pnlistes ont l'habitude de cette formulation. Oublions la question : « pourquoi êtes-vous confiné ? » puisque nous connaissons tous la réponse.

Je vous invite à vous demander ensuite, très tranquillement, comment c'est de se sentir confiné...et comment c'est de se penser confiner. En quoi vous sentez vous vraiment confiné ? La réponse est ici très importante car elle nous montre déjà que chacun est détenteur de ses propres zones de confinement, d'une intimité dans laquelle nous nous contraignons ou pas, et que le simple fait de se savoir confiné est désagréable mais que si nous regardons très spécifiquement « en quoi nous nous sentons confinés, c'est déjà très différent et peut être beaucoup moins pesant ».

Etape suivante, il me paraît important de vous proposer d'envisager les deux acceptions du confinement, définitions trouvées dans les dictionnaires (donc le mot existe et cela fait un certain temps que nous vivons du confinement ; la définition n'est pas récente !) :

- 1) Action de confiner, de se confiner dans un lieu
- 2) Fait d'être confiné.

L'objectif sous-tendu du confinement étant majoritairement la protection, la sécurité et / ou une façon de réduire les possibilités d'action (réduire les fonctions, l'espace, le mode de pensée).

Nous remarquons tous qu'il est plus admissible de se confiner que de se « faire confiner » !

- comment est-ce pour vous de vous confiner ? Comme certains adolescents peuvent le faire, se confiner dans sa chambre pour se protéger, se recentrer, rêver ?

- comment est-ce pour vous d'être confiné ? Comme quand nous étions ados et que nos parents nous confinaient dans nos chambres...Nous nous retrouvions dans le même lieu, connu, et pourtant le sentiment de confinement était bien différent.

Si confiner, c'est mettre en lieu sûr pour protéger, alors le confinement actuel est ajusté et nous devrions nous y faire, comme une marque de préservation de notre espèce...comme nous le faisons parfois pour sauver des espèces animales. J'ose cette analogie, et en même temps, mon objectif n'est pas de provoquer ou juger, c'est de montrer que parfois cette solution est nécessaire.

C'est enfin un moment pour réfléchir à : « comment faire pour ne pas répéter ce schéma plutôt que de chercher des coupables ? »

Dans le cas présent, nous avons tous participé à décloisonner et nous sommes tous contraints temporairement à réduire les limites de circulation et de vie. A nous tous, de trouver la taille de découpage d'un territoire qui permettrait un meilleur équilibre au long cours. Apprenons, dans cet espace confiné. Si notre champ de circulation physique n'avait pas subi un recadrage temporaire, notre « mobilisation psychique » pour revoir le champ des possibilités « écologiques, réalistes et réalisables » ne serait toujours pas remis en question et nous continuerions à aller vers des objectifs « surréalistes et néfastes au long cours ». D'ailleurs, qui a un jour décidé que nous devrions fonctionner « comme si les limites étaient toujours plus larges » ? Nous avons tous été emmenés dans le sillage de notre progrès.

C'est un peu comme si, nous étions tous confinés dans notre chambre, comme des ados à rêver le monde et à nous laisser embarquer parfois par nos « potes » sans réaliser que nous frôlons une conduite ordalique ! Nous nous sentions tellement vivants, et souvent en risque aussi, en limite de burn-out collectif.

Ou alors, c'est un peu comme si nous avions été confinés, à notre insu, pas dans une chambre, mais dans un grand « jeu turbulent » auquel nous n'avions plus d'autre choix que de prendre part.

J'espère ne pas semer trop de confusion, nous en avons déjà vécu suffisamment justement. Je crois qu'entre le sentiment de « se confiner » ou 'être confiné, en fonction du regard que nous portons sur notre fonctionnement avant 2020, nous pouvons pour beaucoup nous demander : comment étais-je confiné ? De mon fait, ou de celui des autres ? Et quand a réellement débuté le confinement ? L'actuel confinement « officiel et reconnu » d'une part de l'humanité sera peut-être la sortie de confinements plus cachés. Aux confins du progrès, nous avons peut être mal saisi ce qu'il nous en coûterait de liberté...

Alors, comment rendre ce confinement fructueux ? Et réaliser maintenant comment ce serait de se déconfiner ? Ou se confiner en le choisissant, en pleine et claire conscience ?

Je nous rappelle, chers amis PNlistes, qu'une nominalisation est par nature un « nom statique » qui pour certains évoque une valeur, par exemple « LIBERTE » et pour d'autres une « anti-valeur » si j'ose le dire ainsi. Que les hommes se sont battus ou élevés pour faire vivre leur « liberté » par exemple. Et le confinement alors ?

Bon, je vous taquine, le « confinement », valeur ou pas ? Mais quelle idée Angélique ! Qui répondrait à la question : « qu'est ce qui est important pour vous dans la vie, si important au fond ? » . -Le confinement ! Qui aurait aspiré profondément au confinement ?

Dans notre état présent commun, nous venons d'expérimenter « le confinement », une forme de confinement bien avouée et réalisée par tous. Subie, puisqu'imposée certes. Et en même temps, nous pouvons aussi le choisir et décider que nous œuvrons tous ensemble pour préserver un bien commun, nos vies et une belle humanité.

Si nous nous rappelions que parfois « se confiner » au fond de son lit, dans notre chambre fut heureux, que nous y avons bâti de grands projets.

Si nous nous rappelions ces moments où rester assis au fond de son canapé nous aurait bien plu, alors même que nous étions tellement épris de liberté, que nous courions du soir au matin, à chercher quoi...un petit temps pour respirer, et nous sentir libres !

Angélique GIMENEZ le 6 mai 2020

Alors, le confinement est-il si difficile en soi ? A nous de poser d'autres mots, un autre regard qui prendra quelque temps peut-être mais vaut la peine d'y songer...

Une des grandes différences est là, je la recite une dernière fois : être confiné, c'est être statique, le confinement est un état statique, ou être confiné (sous-tendu par l'autre) est un état « subi ». Il suffit de transformer notre façon de le dire et le représenter.

Quand je choisis de me confiner, alors je suis en mouvement, je décide et je suis libre de me confiner, je suis responsable de la façon dont je vais le faire, l'agir. Incroyable, nous pouvons agir le confinement : « et toi, comment te confines-tu ? Disons plutôt : « et comment t'y prends-tu pour te confiner ? », « en quoi est-ce bon de te confiner ainsi ? ».

Quand nous « sortons » de la nominalisation, que nous comprenons déjà que le confinement est un état résultant de deux actions : se confiner soi-même, le décider, l'agir ou bien « être confiné » par obligation, tout change. Nous pourrions revoir tous les métaprogrammes et saisir en priorité, que le cadre de référence change : interne plutôt qu'externe ! Je nous suggère à tous de revoir comment le confinement a pu et continuera de réajuster nos priorités de vie, de réajuster notre cadre de référence et notre vision de nous dans un espace-temps enfin « recadré » et maîtrisable, mesurable et réaliste, écologique pour nous-mêmes, et assurément beaucoup d'autres.

Merci à vous de m'avoir suivie, dans une pensée non confinée, qui vient pour se partager avec les vôtres et vous confier que je garde foi en notre humanité, et que ce passage de notre histoire n'est pas une erreur dont nous devons tirer des enseignements mais que c'est l'enseignement lui-même que nous venons d'expérimenter et que de nouvelles croyances positives peuvent déjà montrer le bout de leur « nez » 😊