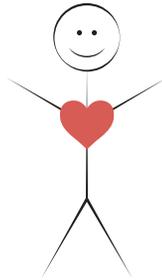


Nathalie Hamelin

# L'approche Bonhâme®



**Développer la sagesse  
du corps**

## Chapitre 1

# Les origines de l'approche

*Quand tu existes, tu vis dans ton corps  
et tu crées ta vie à partir d'aujourd'hui,  
celle qui a du SENS pour toi.*

L'approche Bonhême s'est créée à partir de mon propre chemin de transformation, celui que j'ai parcouru pour découvrir mon état essentiel, celui d'**exister**. Au fil des ans, exister est devenu le positionnement principal de l'approche Bonhême. J'ai pris conscience que l'existence est un pilier fondamental, car il donne un **sens** à la vie. Quand tu **existes**, tu vis dans ton corps et tu crées ta vie à partir d'aujourd'hui, celle qui a du SENS pour toi. Exister, c'est ce que l'approche Bonhême t'autorise à travers une puissante transformation.

## Une première étape d'évolution

Pour t'expliquer mon cheminement, je dois reculer jusqu'à mes 15 ans, moment où je vis une expérience qui, à mon avis, fait partie de mon évolution. À l'époque, je souffre de dépression, ce qui me force à demeurer au repos. Je cesse d'aller à l'école, et c'est à ce moment que ma quête de sens débute. D'abord parce que je veux comprendre ce qui se passe dans mon corps: d'où viennent cette tristesse, ces larmes, ce manque d'appétit et de joie de vivre? Moi qui étais plutôt une jeune fille forte, droite et qui ne pleurait pas, pourquoi, tout d'un coup, je me retrouve en mille miettes avec la vive impression qu'il y a quelque chose en moi qui s'est cassé? Je me répète sans cesse cette question: « Exister, c'est quoi, finalement? » Je mène une véritable bataille intérieure: je suis constamment en état d'angoisse, en mode survie, privée de tous mes moyens. Je ne suis vraiment pas bien. Je fais des crises de panique dès que je mets les pieds à l'extérieur de chez moi. J'ai des sueurs, des étourdissements et la sensation que je vais m'évanouir en tout temps. Je suis mal au-dedans de moi et je perds mes repères.

Durant cette période, je vois mon médecin à quelques reprises, car il souhaite suivre l'évolution de ma santé. Lors de notre première rencontre, il croit que j'ai la mononucléose, qui se manifeste le plus souvent chez les adolescents par une très grande fatigue et une sensation de faiblesse dans tout le corps. Le degré de fatigue pouvant varier d'une personne à l'autre, plusieurs jeunes doivent cesser leurs activités durant quelques semaines, et mon état lui laisse présager que c'est bien ce dont je souffre. Lors de la visite suivante, comme les tests sanguins sont négatifs pour la mononucléose, il m'annonce que les symptômes sont ceux d'une dépression.

Avant cet épisode de ma vie, j'étais une jeune femme indépendante et autonome. Je suis la plus jeune d'une famille de trois enfants avec la perception d'avoir toujours dérangé, puisque je suis née quatre ans après la deuxième. Personne n'est habitué à me voir malade. Tu peux imaginer que je ne fais donc pas toute une histoire de ce que je vis, je ne veux pas être le centre de l'attention ni une victime. Je vis cette dépression seule et en silence. Un matin, j'aperçois un livre sur la table de chevet de ma mère : *La puissance de votre subconscient*, du D<sup>r</sup> Joseph Murphy. Ce bouquin devient ma bouée de sauvetage. Il marque le commencement de ma transformation et de ma guérison. Par ce livre, je commence à apprendre les lois de la vie et de mon esprit. Je réalise qu'une puissance miraculeuse est dans mon corps. Et c'est là que je prends la responsabilité de ma santé et que je me connecte à cette puissance profonde. Je sors du désespoir après deux mois et l'évolution devient la nouvelle priorité dans ma vie.

Mon rêve de petite fille est d'être une femme de carrière. Je regarde des téléromans et je suis impressionnée par ces femmes élégantes. Au début de la vingtaine, après mes études en marketing, je décroche un poste comme représentante des ventes en bureautique. Trois années plus tard, j'ouvre mon entreprise comme grossiste en bureautique. La petite fille est heureuse, mon rêve se réalise et je porte fièrement le tailleur.

À l'âge de 36 ans, mère de deux magnifiques garçons, mon horloge existentielle sonne. Je veux me sentir utile et servir la Terre. Je vends mon entreprise après 11 années et je m'oriente dans l'accompagnement. J'étudie en relation d'aide et je poursuis mes études avec un parcours en programmation neurolinguistique. Je deviens coach et enseignante certifiée en PNL.

## **La PNL ?**

La programmation neurolinguistique (PNL) est une méthode reconnue internationalement pour ses outils de communication et de changement. Elle a vu le jour à Santa Cruz, en Californie, au début des années 1970. Richard Bandler et John Grinder en sont les cofondateurs. La PNL est basée sur la modélisation de l'excellence : Bandler et Grinder ont choisi de modéliser trois grands thérapeutes, Virginia Satir, Milton Erickson et Fritz Perls, sur lesquels ils ont basé leur modèle d'intervention avec leurs patients. Les outils de communication et d'intervention en PNL ont évolué avec le temps. Ils se retrouvent dans le monde du coaching et du leadership en individuel et en entreprise. Plus de 55 techniques simples et efficaces axées sur les solutions, la responsabilité, le respect et la reconnaissance sont issues de la PNL.

La PNL a continué de prendre de l'expansion avec d'autres développeurs qui ont contribué à son essor dans le monde du coaching, dont Stephen Gilligan, Judith DeLozier, David Gordon et Robert Dilts. Les grands créateurs de la PNL m'inspirent à me joindre à ces développeurs qui contribuent à un monde meilleur. Ce que je t'explique dans les prochaines sections a nourri ce développement.

## **Les canaux sensoriels**

À 36 ans, j'amorce mon parcours par la formation de base en PNL, le niveau 1 du programme. C'est à ce moment que j'entre en communication avec les termes du VAKog.

Le VAKog, utilisé en PNL, est l'acronyme des cinq canaux sensoriels : le visuel (vision), l'auditif (audition), le kinesthé-

sique (ressentis), l'olfactif (odorat) et le gustatif (goûter). Sache que l'olfactif et le gustatif sont des sous-canaux sensoriels qui font partie du canal kinesthésique.

En PNL, les deux fonctions des canaux sensoriels sont de créer le rapport avec les autres et de représenter sa réalité.

Créer le rapport avec les autres, c'est se synchroniser sur le même canal sensoriel de communication, verbal et non verbal. La connaissance des différentes caractéristiques des principaux canaux sensoriels permet de créer un rapport de confiance, d'ouverture et d'écoute lors d'une conversation. Il est à noter que toute personne peut passer d'un canal à un autre dans une même conversation. Il est important de se synchroniser pour mieux être à l'écoute de l'autre dans sa réalité, afin qu'il se sente compris.

Par exemple, plusieurs parents améliorent leur communication avec leurs adolescents lorsqu'ils se synchronisent sur le même canal sensoriel. Un jeune en colère peut communiquer en mode auditif, le parent qui se positionne dans le même canal peut créer une relation de confiance dans laquelle l'adolescent a le goût de s'ouvrir. La conversation devient: «Maman, écoute-moi quand je te parle!» «OK, mon fils, j'entends ce que tu me dis!»

Les encadrés suivants servent de guide pour identifier le canal sensoriel prédominant lorsque tu t'exprimes. Tu peux t'amuser à découvrir aussi le canal prédominant d'une personne autour de toi. En PNL, nous utilisons ces informations pour nous synchroniser avec notre client.

## Des caractéristiques des canaux sensoriels

VISUEL	
Types de phrases	« C'est clair pour moi, ce que tu me montres. »
Gestuelle	Paumes des mains vers l'extérieur, gestes rapides et tranchants avec les mains
Corps	Droit
Voix	Débit rapide
Respiration	En surface, qui ne descend pas en bas du cou

AUDITIF	
Types de phrases	« J'écoute ce que tu me dis. »
Gestuelle	Paumes des mains vers soi, mains fermées, cheveux replacés derrière l'oreille, grand ou petit mouvement vers soi
Corps	Tête et corps penchés
Voix	Débit normal
Respiration	Intermédiaire, qui descend jusqu'au thorax

KINESTHÉSIQUE	
Types de phrases	« Je ressens une belle ouverture de ta part... »
Gestuelle	Paumes des mains vers l'extérieur, mains ensemble et qui se frottent, grand ou petit mouvement vers l'extérieur
Corps	Relaxé
Voix	Débit lent
Respiration	Profonde, qui descend jusqu'à l'abdomen

# Table des matières

Note au lecteur . . . . .	9
Avant-propos . . . . .	11
Introduction . . . . .	13
Chapitre 1 : Les origines de l'approche . . . . .	21
Chapitre 2 : Le droit d'exister . . . . .	51
Chapitre 3 : Les grands principes de l'Univers . . . . .	67
Chapitre 4 : La technique Bonhâme en 5 étapes . . . . .	109
Chapitre 5 : Le Bonhâme de Maude . . . . .	135
Chapitre 6 : L'impact de Bonhâme . . . . .	149
Conclusion . . . . .	159
Bibliographie . . . . .	161
Remerciements . . . . .	163
À propos de l'auteure . . . . .	165
Pour joindre l'auteure . . . . .	167