

Un outil pour une différence au quotidien

Connais-toi toi-même, ô belle âme : tu es l'image de Dieu

S. Ambroise

Photos et vidéos

Imaginons que vous avez participé à un repas familial, amical ou fraternel. Vous avez reçu des photos de cet évènement, mais aussi des vidéos. Vous regardez d'abord les photos, puis les vidéos. Vous pouvez constater qu'il y a comme un saut qualitatif entre ce que vous pouvez voir de vous sur les photos et ce que vous pouvez voir (et entendre) sur les vidéos : mouvements, gestes, mimiques, mots, ton de la voix, postures du corps, etc. Process Communication Model (PCM) est un outil qui produit le même effet, le même saut, dans **notre conscience et notre connaissance de nous-mêmes**. En tout cas, c'est mon expérience personnelle. Il y a un avant et un après. Pour moi, le passage, le saut, c'était « l'inventaire de personnalité » que j'ai pu faire et débriefer avec un formateur certifié. Il s'agit d'un questionnaire élaboré par Taibi Kahler, docteur en psychologie et chercheur américain, en collaboration avec la NASA (qui depuis les années 70 utilise PCM dans le recrutement et la formation des astronautes), qui établit un profil de personnalité. Je dis souvent que c'était une sorte de révélation pour moi. Certes, je me connaissais déjà assez bien, mais PCM a élargi considérablement cette connaissance, tout en la structurant et en mettant des mots sur des réalités. Ce modèle permet en effet de découvrir et d'analyser différents aspects de notre personnalité et de notre vie : points forts, besoins psychologiques, stress et sa gestion, perceptions du monde, façons préférées de communiquer et celles qui ne nous conviennent pas, environnements préférés, changements de motivations durant la vie, scénarios d'échec, etc. Plus grande lucidité sur nous-mêmes a un impact dans notre vie : sur nos relations avec nous-mêmes, avec les autres, avec Dieu, sur la façon de prendre des décisions, de discerner, sur la confiance en soi, sur la gestion de nos comportements, nos émotions, et sans doute sur l'humilité...

Voyelles

Dans la langue hébraïque (p.ex. de l'Ancien Testament), à l'écrit, il n'y a pas de voyelles. Le lecteur est censé les connaître pour lire et comprendre le texte. Dans nos relations avec les autres nous communiquons parfois comme sans voyelles ou avec des mauvaises voyelles. PCM nous donne des outils concrets, de bonnes « voyelles », pour **mieux communiquer**, pour développer des relations fluides, pour comprendre des situations de conflits, pour prendre soin de soi et de l'autre. Ce modèle permet de prédire des comportements sous stress, de bien réagir à chaque fois que notre spontanéité dans la relation n'est pas efficace.

Lunettes et chandelle

PCM, c'est comme des lunettes que nous portons. Elles nous permettent de mieux voir notre réalité intérieure et extérieure, elles corrigent l'acuité visuelle, mais elles ne font pas disparaître toutes les déficiences visuelles. Ce modèle n'est pas une baguette magique qui ferait disparaître complètement nos défauts, notre stress, nos problèmes relationnelles. Il implique une sorte d'ascèse, **un patient travail sur nous-mêmes**, sur nos préjugés et nos habitudes, sur nos zones de confort et déconfort. De même qu'il ne suffit pas de savoir que fumer des cigarettes n'est pas bon pour la santé pour arrêter de fumer, de même il ne suffit pas d'avoir une bonne conscience de soi-même ou de connaître de bonnes façons de communiquer, pour automatiquement mieux communiquer avec tout le monde. Cela demande un temps d'apprentissage, de pratique, de relectures et beaucoup d'humilité. Mais l'enjeu vaut la chandelle.

Sans masques

Et le pape, que dit le pape sur PCM ? Pour l'instant, à ma connaissance, il n'a rien dit, même si aux États-Unis a existé une branche spirituelle de ce modèle, Process Spirituality Model. Toutefois, le pape François a consacré une catéchèse entière à la connaissance de soi et son impact sur le discernement et sur notre relation avec Dieu et le monde. Voici quelques extraits de la catéchèse du 5 octobre 2022 :

*Aujourd'hui, je voudrais souligner qu'un **bon discernement demande aussi la connaissance de soi-même**. Se connaître soi-même. Et ce n'est pas facile, hein ! En effet, cela implique nos facultés humaines : la mémoire, l'intellect, la volonté, l'affectivité. Souvent, nous ne savons pas discerner parce que nous ne nous connaissons pas suffisamment et ne savons pas non plus ce que nous voulons vraiment. (...)*

*Les doutes spirituels et les crises de vocation sont souvent sous-tendus par **un dialogue insuffisant entre la vie religieuse et notre dimension humaine, cognitive et affective**. Un auteur de spiritualité notait combien beaucoup de difficultés sur le sujet du discernement renvoient à des problèmes d'une autre nature, qui doivent être reconnus et explorés. Cet auteur écrit : « J'en suis venu à la conviction que le plus grand obstacle au véritable discernement (et à une réelle croissance dans la prière) n'est pas la nature intangible de Dieu, mais le fait que nous ne nous connaissons pas suffisamment, et que nous ne voulons même pas nous connaître tels que nous sommes vraiment. Nous nous cachons presque tous derrière un masque, non seulement devant les autres, mais aussi lorsque nous nous regardons dans le miroir » (TH. GREEN, *Il grano e la zizzania*, Rome, 1992, 25). Nous avons tous la tentation d'être masqués, même face à nous-mêmes.*

*L'oubli de la présence de Dieu dans notre vie va de pair avec l'ignorance sur nous-mêmes - **ignorer Dieu et nous ignorer** -, l'ignorance sur les caractéristiques de notre personnalité et sur nos désirs les plus profonds. (...)*

Chers frères et sœurs, c'est important de nous connaître, de se connaître, de connaître les mots de passe de notre cœur, ce à quoi nous sommes le plus sensibles, de se protéger de qui se présente avec des mots persuasifs pour nous manipuler, mais aussi de reconnaître ce qui est vraiment important pour nous, en le distinguant des modes du moment ou des slogans tape-à-l'œil et superficiels. (...)

*La prière et la connaissance de soi-même nous permettent de **grandir dans la liberté**. Il s'agit de grandir dans la liberté ! Ce sont des éléments fondamentaux de l'existence chrétienne, des éléments précieux pour trouver sa place dans la vie. Merci.*

Pour conclure

PCM n'est pas le seul outil existant qui aide à mieux se connaître et à mieux communiquer. Pour moi, c'est celui qui me convient le plus aujourd'hui, qui fait une différence au quotidien. D'ailleurs, mon aventure avec « Process » continue. Après la certification comme formateur PCM, je suis la formation à PTM (Process Therapy Model) qui, historiquement, est à l'origine de PCM. Cette formation met l'accent sur l'accompagnement des personnes, ce qui est très appréciable pour un maître des novices.

Fr. Maximilien

PS. Si vous souhaitez remplir le questionnaire PCM et connaître votre profil, merci de me contacter : pcm@encalcat.com