

metaphore

JOURNAL DE NLPNL, FÉDÉRATION DES ASSOCIATIONS FRANCOPHONES DES CERTIFIÉS EN PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE



**Aimer, c'est faire naître l'autre
à lui-même**

de Dora PannoZZo-Mochon

2



**Fuir ou combattre les
hommes ?**

d'André de ChâteaUVieux

12

À pas de loup

d'André de ChâteaUVieux

14

Naître au monde

de Didier Anzieu

14

NLPNL Atlantique

14



Les regrets de notre vie

d'après Bronnie Ware

15

NEWS

17

NLPNL Nord

17



Renseignement SVP !

d'un auteur anonyme. Texte proposé
par Éric Marbeau

18

NLPNL Midi-Pyrénées

20

Les rencontres du coaching

21



NLPNL Île de France

22



Le mot de la Présidente de la Fédération

Le haricot et la libellule

« Katsushika Hokusai était comme d'habitude entouré ce matin-là d'une cour de petits poètes qui rivalisaient pour faire des haïkus, ces poésies japonaises dont le génie est la sobriété : tout se joue en vers. Un courtisan s'approche de Hosukaï.
« Écoute Maître, mon haïku :

*Une libellule
Ôtez-lui les ailes
C'est un haricot ».*

Alors Hokusai devint grave, méditatif ;
il se retourne vers ses amis :
Oh ! non, écoutez plutôt :

*Un haricot
Mettez-lui des ailes
C'est une libellule ».*

D'un retournement, Hokusai avait tracé la ligne de démarcation entre les humains. Ceux qui enlèvent les ailes... ou ceux qui mettent les ailes. Ces derniers savent que le destin ou les êtres (nous-mêmes inclus) ont bien une pesanteur de haricot (vert), mais ils savent encore plus que tout homme où qu'il soit garde le pouvoir de mettre des ailes à ce qui lui est confié.

Bernard Bro

TEXTE PROPOSÉ PAR DOMINIQUE
ROBERT-MARQUIS



Édito de la Présidente de la Commission



Bonjour à tous !!!

Voici le numéro 62 ! Nous vous proposons une traversée dans les univers masculin-féminin, avec deux auteurs : Dora PannoZZo-Mochon et André de ChâteaUVieux. Dora, qui vient de Tunisie, signera son livre et vous consacrera une journée entière sur ce thème. Elle répondra à vos questions avec François Martineau sur le coaching au masculin/féminin, le lundi 19 septembre à l'espace Assomption. Nous saluons au passage le colossal travail d'Alain Thiry qui a initié une belle présentation de la PNL sur WIKIPEDIA, l'encyclopédie libre. Et puis venez nombreux aux manifestations : Université d'été à Nantes, Conférences Ateliers du Collège des Coaches, Colloque du collège des Psychothérapeutes et bien sûr en région : Nord, Île de France, Midi Pyrénées où la spécificité des régions devient de plus en plus créative et attractive pour vous proposer conférences, soirées, journées de réflexion et d'heureuses retrouvailles. Belle rentrée à tous
Et, bien sûr, à tout bientôt pour le prochain numéro de Métaphore

MARIE JEANNE HUGUET



Aimer, c'est faire naître l'autre à lui-même...

DE DORA PANNOZZO-MOCHON

Pourquoi le verbe « aimer » se conjugue-t-il plus facilement sur le mode féminin que masculin ? Pourquoi les chronologies des prisons sont-elles pleines d'histoires de femmes qui ont agi par amour ou par passion, alors que celles des hommes parlent plutôt d'intérêt personnel ou financier ? Sans doute qu'aimer est le propre de la femme et qu'elle aime sans économie ni rétention d'énergie. Parfois, elle aime au point d'être pour l'autre une sorte de bac révélateur de son talent ou de ses compétences. Quand un homme commence à changer sa manière d'être, de s'habiller, de penser et d'aimer, cherchez la femme ! On a beaucoup parlé de l'évolution, de la révolution ou de l'affirmation sociale et professionnelle de la femme face à l'homme : on n'a jamais remis en question sa capacité à aimer ! Au troisième millénaire, la femme a-t-elle changé sa façon d'aimer ? Je serai tentée de répondre à cette question par non ! Rien n'a vraiment changé ! Lorsque j'observe les jeunes couples d'adolescents dans les lieux publics, je retrouve le modèle ancestral, séculaire, dans lequel s'inscrivent l'homme et la femme qu'ils deviendront ! Assis sur le même banc, le jeune garçon est allongé et sa tête repose sur les genoux de la jeune fille qui lui caresse tendrement le visage. En quoi cette jeune femme en devenir est-elle différente des femmes des générations précédentes ? Peut-être dans la liberté vestimentaire et publique qu'elle affiche ? Mais les gestes, les postures d'accueil de l'homme sont les mêmes, et tant mieux !

Quand Éloïse, 19 ans, sollicite un rendez-vous de coaching personnel, je reste étonnée ! Qu'est ce qui peut pousser cette jeune fille à la personnalité bien trempée à se poser des questions sur elle, si tôt ! Je la connais un peu. J'ai eu l'occasion de bavarder de psychothérapie, d'analyse et de travail sur soi avec elle. J'avais remarqué chez cette jeune et brillante diplômée une capacité à s'affirmer et à se positionner dans un groupe ou à donner clairement son avis dans une conversation difficile. Nos échanges ont fait son chemin, me dit-elle, et l'ont amenée à réfléchir sur l'insatisfaction de sa relation amoureuse ! Fabien a le même âge qu'elle et se comporte comme un parfait macho ! Elle ne vit qu'au rythme de ses changements d'humeur, de ses caprices ou de ses plaisanteries de mauvais goût comme celle

de l'enfermer dehors en pleine nuit pour lui faire passer sa phobie du noir ! Elle ne veut pas fléchir sous ses injonctions et s'oppose à lui avec véhémence sans réussir à le quitter. Elle me demande de l'aider à franchir ce pas, le quitter ! Au cours de la séance, Éloïse a repéré comment elle rejouait inconsciemment son histoire parentale s'attribuant le rôle du père après que Fabien eut endossé celui de sa mère ! En effet, ce père à qui elle voue une admiration sans bornes joue le rôle du médiateur qui arrondit les angles face au comportement d'une mère étiquetée comme capricieuse et irresponsable. Au fil de cette prise de conscience, elle me dit que quitter Fabien serait comme trahir sa mère et la reconnaître dans ce que son père nomme son « immaturité » ! Après deux autres séances de mise au jour de cette histoire familiale, Éloïse a quitté Fabien en toute sérénité en lui expliquant qu'aimer c'était faire naître l'autre à lui-même et non l'enfermer dans une relation de confrontation.

Au troisième millénaire, la femme a-t-elle changé sa façon d'aimer ?

J'ai aussi rencontré des femmes dont la manière d'aimer se rapproche beaucoup de celle des mantes religieuses ! Elles aiment jusqu'à absorber l'autre, à le dévorer pour mieux le garder. C'est le cas de Sylvia. Après onze ans de mariage, Sylvia découvre avec « horreur » (ce sont ses mots) que William la trompe depuis un an. Elle m'appelle au secours comme si je pouvais d'un coup de baguette magique lui donner une recette pour retrouver sa relation idyllique d'avant ! « Comment expliquez-vous cette infidélité si votre mariage était comme vous dites idyllique ? » Et là je l'entends partir dans un procès à l'encontre de ce mari qui, d'après elle, aurait toujours été comme cela (pourtant elle le reconnaît : il a été fidèle pendant dix ans) serait bien le fils de sa mère trop faible qu'il manipulait déjà et trop couvé par ses sœurs etc., et qu'en fait tous les hommes sont bien les mêmes, des coureurs : la preuve, elle a quitté son premier mari parce qu'il la trompait avec sa meilleure amie. Je lui fais remarquer qu'elle a fait des choix étonnants entre ses maris et ses amies, elle ne trouve pas ça drôle du tout. Je lui demande comment sa mère a vécu sa vie d'épouse. « Mon père l'a trompée lorsqu'elle était enceinte de moi, moi ni lui ni elle n'ont remis en cause la cellule familiale, ils sont restés ensemble même si ma mère ne lui a jamais



pardonné. » Lorsque je reçois le couple, je me trouve face à un homme de belle carrure et de belle allure, qui se tient presque penaud sur son fauteuil. Il ne répond pas aux injonctions hystériques de sa femme. Elle lui coupe la parole, se moque ouvertement de lui, dénigre ses ressentis : bref je mets fin à la consultation et à la lapidation verbale de cet homme. Sylvia s'enferme dans la certitude de n'avoir rien à changer, elle énumère tout ce qu'elle a fait pour lui, comment elle l'a soutenu dans des moments professionnels difficiles, elle a même, voici deux ans, emprunté beaucoup d'argent pour l'aider à acheter la propriété de ses rêves, elle pleure en disant ne pas mériter « ça », elle parle de pardon mais en fait veut lui foire payer cher ce qu'elle nomme « une trahison »...

Je me souviens de Viviane, exemple de ces jeunes femmes qui aujourd'hui, mènent leur vie professionnelle et sociale sur un mode, qui voilà encore vingt ans, n'était que mascu-

lin. Viviane a créé sa propre entreprise et, en dix ans, s'est fait une place enviée et enviable dans un monde d'hommes qui, désormais, respectent son talent, son savoir-faire et sa réussite. Actuellement, sa présidence à la tête de différents organismes syndicaux et sociaux fait d'elle un élément incontournable et un expert reconnu dans son domaine d'activité. Lorsqu'elle prend rendez-vous avec moi pour un programme de coaching, elle souhaite mettre en place de nouvelles stratégies professionnelles et investir les marchés internationaux. Elle me demande de l'accompagner dans cette réflexion. Au fil de nos séances, nous bâtissons le protocole de son objectif. Elle constate rapidement que si elle possède bien les ressources intellectuelles et matérielles nécessaires à son entrée dans l'international, elle bute, par contre, sur une question d'ordre privé. En effet, à la question : « Que pourriez-vous perdre en atteignant votre objectif ? » Elle me répond : « Rien, bien au contraire, j'ai tout à y gagner ! » L'expérience de ces accompagnements m'a amenée à constater comment tout individu qui se donne les moyens d'aller plus haut, plus fort, plus loin, le fait en renonçant à quelque chose ou à quelqu'un. J'insiste donc, l'amenant à dépasser ce rien trop pratique pour être honnête ! De réponses en questions, Viviane réalise, qu'en effet, elle prend le risque de perdre l'homme qu'elle aime ! En réalité, derrière sa difficulté à mettre en place un virage professionnel à 180 degrés, se cachent des craintes difficiles à lui faire formuler clairement.

Lorsqu'elle a rencontré Yves, son ami, il était, de par son mariage, le gendre du PDG d'une entreprise connue et reconnue et, par la même opportunité, le directeur général de celle-ci. Viviane, elle, créait sa propre entreprise et y consacrait toute son énergie. A-t-il été séduit par la détermination de cette jolie blonde en tailleur et attaché-case ? A-t-elle été flattée d'être remarquée par ce patron au physique de jeune premier et au patronyme ronflant ? Ils deviennent amants. Trois ans après cette rencontre et à l'issue d'un divorce âprement mené, Yves rejoint Viviane en train d'accoucher de son projet d'entreprise. En se séparant de sa femme, il quitte bien évidemment son poste de directeur. Trois autres années passent. Yves ne retrouve pas de position sociale équivalente ni un poste à la hauteur de ses prétentions : on épouse rarement deux fois de suite une société de cette envergure. Il s'essaye donc lui aussi à la création d'entreprise, et investit le capital négocié lors



... renoncer à idéaliser l'autre pour prendre le temps de réfléchir à

l'essentiel : quel sens pourrions nous donner à notre relation ?

de son divorce, c'est un échec. De son côté Viviane, en six ans, a explosé son chiffre d'affaires et caracole en tête des sondages dans les journaux spécialisés. Aujourd'hui leur couple se défait, Yves ne reconnaît plus à Viviane le talent qui fut à l'origine de son coup de foudre et de leur passion. Sa jalousie le rend odieux au point qu'elle n'ose plus lui faire partager ni ses succès ni ses projets. Il lui reproche de se consacrer uniquement aux affaires au détriment de leur histoire, de le négliger et l'oblige à choisir entre sa carrière et lui. Seulement, il n'a plus aux yeux de Viviane l'aura de leur rencontre. Elle n'est plus la jeune femme angoissée et stressée qui se rassurait dans l'admiration d'un homme brillant et sécurisant. En six ans, chacun a révélé à l'autre une partie de lui-même et leur amour n'y a pas résisté. Au-delà des stratégies professionnelles, Viviane est face à un choix personnel. Yves lui demande de choisir entre son devenir à elle **sans** lui et une vie **avec** lui en renonçant à être elle ! À la fin du coaching, elle choisira de « continuer **sans** lui » et « **pour** elle » et mettra en place un plan d'action professionnel en trois étapes.

Et pourtant... trois questions demeurent :

- Que se serait-il passé si Yves était resté paré de l'admiration que Viviane lui prêtait au moment de leur rencontre ?
- En sollicitant le renoncement de Viviane, Yves ne ravivait-il pas ainsi le rituel du sacrifice amoureux si cher à nos tragédiens ?
- Et si chacun avait accepté de renoncer à idéaliser l'autre pour prendre le temps de réfléchir à l'essentiel : quel sens pourrions nous donner à notre relation ?

Ces trois interrogations se cristallisent autour de la femme et de ses choix de vie. Un thème peu abordé par l'homme.

Quant à la sexualité, nos magazines très féminins affirment que nous en avons exploré tous les tabous. Par ailleurs, la contraception nous est acquise et la sexualité est enseignée à nos adolescents. Les sondages l'affirment : de ce corps nous savons en parler avec des mots sinon simples, parfois crus au point que les auteurs érotiques seraient presque plus nombreux au féminin qu'au masculin. Nouvelle parité d'écrivains entérinée par le préambule de notre Constitution, qui en 1946, pose le principe de l'égalité des droits entre hommes et femmes dans tous les domaines ! Cette certitude pourrait sous-entendre que, non seulement femmes et hommes ont désormais bien assimilé que liberté et égalité sont de rigueur dans le domaine d'Éros, mais que les femmes mèneraient leur vie sentimentale dans la plus

grande sérénité. Fortes de cette liberté dans l'égalité des sexes, elles assumeraient une relation amoureuse en leur âme et conscience. Pourtant, je suis régulièrement face à des femmes, jeunes et moins jeunes aux allures très libres ou très libérées, qui vivent leur sexualité faite de comportements incompatibles avec la notion de liberté et d'égalité du corps à corps. Prenons le cas de Frédérique. Frédérique consulte pour ce qu'elle nomme dans les premiers instants de la séance, son « manque de désir » qu'elle traduit par un blocage sexuel c'est-à-dire un refus de se laisser aller. Elle est persuadée qu'elle pourrait se laisser aller si son ami, Marc était plus calme, doux et attentif. « En fait ils sont tous les mêmes ! »

- Tous les mêmes... même que qui ?

- Que mon père !

Cet échange a été le point de départ de notre réflexion.

- le premier homme de sa vie était alcoolique ;
- le deuxième, infidèle ;
- le troisième (son compagnon actuel), Marc, violent. Elle réalise que son père est à la fois alcoolique, violent, et certainement infidèle. Elle ajoute : « Marc a entrepris une thérapie à cause de sa violence, mais un homme ne peut pas vraiment changer, ça ne dure pas, le naturel revient, il reste un homme. »

Elle dit avoir pardonné à son père qui la battait et a voulu la tuer par deux fois. Elle lui a pardonné parce qu'il a changé, il a travaillé sur lui. « N'avez-vous pas là une preuve qu'un homme peut changer ? »

- Ce n'est pas pareil, c'est mon père. Mon père je l'aime je lui fais confiance je sais qu'il poursuivra ce changement.

- Pourquoi en êtes-vous si sûre ?

- Il est atteint d'un cancer de la peau, c'est effrayant.

- En quoi est-ce effrayant ?

- Ce cancer pourrait l'emporter j'ai peur qu'il parte, j'ai peur qu'il referme la porte avant d'avoir fini sa thérapie.

Je lui rappelle que la peau est notre premier moyen de communication avant les mots, les maux de la peau sont sans doute ceux de nos mots ! Cette idée du départ, la porte qui se ferme, est là, récurrente : partir quand le risque est trop grand. Frédérique est partie de chez elle à 14 ans pour fuir son père, puis elle a fui chacun de ses trois compagnons quand, à force d'être gentille et douce ! – comme sa mère l'était ! – elle n'avait que cette solution pour se protéger. Aujourd'hui, une bataille s'est installée à l'intérieur d'elle à propos de Marc. Une partie d'elle lui fait confiance et le lui dit. Cette partie veut ouvrir la porte, le laisser entrer et

se réjouir avec elle. Une autre partie d'elle, reste accrochée à sa croyance qu'un homme ne peut pas vraiment changer sans y laisser sa peau. Cette partie d'elle ne laisse pas Marc la pénétrer. Lors d'une seconde rencontre, je lui propose de travailler avec les métaphores : « Ma vie c'est comme un blockhaus dans un champ de mines. » C'est sa métaphore de vie ! Frédérique me le dit avec un grand sourire !

Je lui demande si elle transmettrait à son fils cette métaphore pour lui parler de la vie. « Oui, car il doit apprendre à se battre, à se défendre, en ce moment il se fait avoir par les autres, il ne sait pas se défendre. » Un peu pensive, je lui fais remarquer l'aspect épuisant et mortifère de cette métaphore, où son fils n'a pas d'autre choix que d'être un gagnant ou un perdant. Être soldat c'est exécuter, c'est obéir. Il pourrait aussi avoir envie de commander, de diriger sa vie ? « Le blockhaus. Certes c'est un refuge. Mais comment font les autres pour venir vous voir ?

- Eh bien ils traversent eux aussi le champ de mines.
- Et ils sautent ?
- Parfois oui !
- Pas très réjouissant votre vision de la vie ! »

Puis, en comparant sa vie de couple à un catamaran où chacun est solidaire de l'autre pour avancer et visiter le monde, elle convient d'y faire quelques aménagements, car voyager et visiter le monde en catamaran n'est pas des plus confortables. Le catamaran devient voilier. Elle y ajoute un coin cuisine, un coin repas, une chambre et une douche. Elle sourit en imaginant cet aménagement, le définit comme plus ludique et même plus tactile ! « Et puis c'est plus pratique pour y pénétrer !

- Euh ?
- Oui jusqu'ici j'étais impénétrable. »

Nous éclatons de rire tant le mot est juste ! « De quoi auriez-vous besoin pour devenir pénétrable ? » Avec cette question, Frédérique met au jour le fait que sa mère disait ne pas aimer « ça » et n'y prendre aucun plaisir. Avec les mots, elle prend conscience de sa propre absence de plaisir, de son dégoût de l'acte sexuel et de son rejet de l'homme. Des larmes accompagnent deux scènes qu'elle pensait avoir oubliées.

Dans l'une, elle a 10 ans et un oncle lui fait des propositions

« dégoûtantes », dans la seconde elle a 14 ans et son petit ami l'oblige, sous la menace, à lui faire une fellation. Entre deux sanglots, je l'entends affirmer qu'elle n'aura jamais de fille. Ce refus catégorique de fille est le thème d'une nouvelle réflexion. Elle commence par définir le caractère de la fille comme étant « chiant », plein de problèmes (ses règles entre autres) et trop maniéré. Je l'interroge sur la petite fille qu'elle était. Petit à petit, elle donne forme à sa peur de mettre au monde une fille qui serait, elle aussi, un jour confrontée ou désir « malsain » de l'homme, ou risque du viol, aux attouchements et ou contact de toutes les salissures que l'homme propose. Pour elle, être une fille est dangereux et « le pénis est sale, pas beau à voir,

malodorant » ! « C'est répugnant ! » insiste-t-elle des fois que je n'aurais pas bien compris ! Nous débattons quelques minutes sur cet aspect de l'organe mâle, je conçois en effet, que sa vision puisse être juste, et lui propose de réfléchir à ce que serait un pénis, si « c'était bien ». Elle ferme les yeux un instant : « Ce serait une frite !

- Oui oui ? !
- J'adore les frites.
- Alors va pour une frite ! »

Nous cherchons ensemble l'avantage de cette métaphore. Elle en énumère les côtés positifs :

- c'est elle qui décide à quel moment elle va manger des frites ;
 - elle peut même prendre l'initiative de les fabriquer ;
 - elle peut les accepter ou les refuser ;
 - elle est libre, personne ne peut l'obliger ou la menacer pour en manger. Cette relation ou sexe lui convient !
- D'un seul coup, je me souviens avoir rangé dans mon tiroir, un sexe ! Je me lève et vais le chercher ! Il s'agit en fait d'un mini-calendrier acheté à Sienne, représentant un morceau de la statue de DAVID. Quand je dis un morceau, c'est une façon de parler ! J'ignorais totalement en l'achetant dans cette boutique de Sienne, que c'est à elle que je le donnerais.
- Nous rions de ce clin d'œil du destin et nous revenons à ce sujet délicat, qui la fait se fermer comme une huître : son refus d'avoir une fille. Elle n'a pas vraiment envie de revenir sur ce « chantier » elle cherche comment, avec les mots, elle pourrait me détourner de mon objectif, et c'est

**... Je lui rappelle que
la peau est notre
premier moyen de
communication
avant les mots, les
maux de la peau sont
sans doute ceux
de nos mots !...**



... « Comment voulez-vous aimer être une fille ou avoir vous-même une fille, puisque la personne la plus importante au monde, votre mère, a jeté l'opprobre sur ce sexe ! »

presque inconsciemment qu'elle lâche :

« Si j'avais une fille, je dépenserais beaucoup d'argent pour elle !

- Ah ? Et pourquoi ?

- Pour qu'elle soit toujours bien habillée, bien coiffée, elle serait toujours très belle, je lui transmettrais mes valeurs sur la beauté, je lui conseillerais de toujours prendre soin d'elle, de ne pas se négliger, et surtout avec son mari d'être toujours impeccable.

- Sympa comme programme ! Sois belle et tais-toi ! »

Elle rit, mi-figue, mi-raisin.

« Votre mère était comment avec vous ?

- Elle ne m'embrassait pas, n'était pas du tout câline, mais passait beaucoup de temps à me coiffer, à surveiller que je sois bien habillée, surtout pour traverser le village le dimanche pour aller à la messe.

- Et votre père ?

- Lui me donnait plutôt des gifles. »

Son visage se ferme quand je lui demande :

« Votre mère, que disait-elle et que dit-elle de vous ?

- Que j'étais sage, que je ne bougeais pas, que j'étais une image ! J'étais la plus sage des trois [filles].

Elle ajoute :

« Si j'avais une fille je ne pourrais pas changer ses couches, j'aurais peur de lui faire mal. »

Cette réponse me semble trop « facile, trop vite exprimée, aussi je choisis d'aller enquêter au-delà de sa « peur de lui faire mal ».

« J'aurais peur de violer son intimité. »

Elle se crispe sur son siège en ajoutant qu'un sexe de petite fille la dégoûte, et qu'en plus elle ne pourrait pas l'allaiter, d'ailleurs elle n'a pas allaité son fils. Une mère qui allaite la répugne, un sein dans ce cas ressemble à un pis, à une mamelle de vache ! Un instant, je me revois à l'époque où j'allaitais mes enfants... ! Je lui demande si elle a déjà vu les seins de sa mère. « Oui un jour, quand j'avais 13-15 ans, c'était une image très moche, des seins gros avec de larges aréoles. Je suis soulagée d'avoir de petits seins avec de petites aréoles ». J'attire son attention sur le danger de transmettre à son fils un tel message sur les femmes, sur les filles. Ne prend-elle pas le risque de le mettre sur la voie de l'homosexualité ? Ma remarque la fait rire. Elle envisage très bien la chose. « Je préférerais ça plutôt qu'il devienne curé ! - Je ne vois pas le rapport... ! »

Pour s'éloigner de mes questions, elle m'entraîne très vite sur une vision athée de la vie. Mais je ne la suis pas et

reviens à elle. Je lui demande si sa mère était contente d'être enceinte d'elle. « Pas du tout ! Elle avait déjà deux filles et était certaine, cette fois, d'attendre un garçon. Elle a tricoté toute la layette en bleu, a choisi un prénom masculin... et lorsque je suis arrivée, ce fut un désastre pour elle, elle a jeté la layette, et m'a laissée trois jours sans prénom, elle n'en avait pas choisi... Je l'ai dégoûtée d'avoir des enfants », m'a-t-elle dit. Dans ces dernières phrases, Frédérique avait là un morceau de son histoire ! Elle s'est construite en se donnant inconsciemment pour mission immédiate de réparer la déception faite à sa mère en naissant fille. Elle a commencé très tôt, en étant une petite fille très sage, une image, espérant sans doute capter un peu de l'amour ou de l'attention maternels. Adolescente, pour ne pas rappeler qu'elle n'était qu'une fille, elle s'est appliquée à développer une silhouette asexuée, androgyne, avec peu de sein. « Comment voulez-vous aimer être une fille ou avoir vous-même une fille, puisque la personne la plus importante au monde, votre mère, a jeté l'opprobre sur ce sexe ! » En faisant un garçon, et surtout en lui interdisant de désirer une petite sœur elle a continué à réparer cette double faute d'être née fille et d'avoir dégoûté sa mère d'enfanter. Je note d'ailleurs que ses deux sœurs ont fait des garçons, l'attachement à faire plaisir à la mère sans doute ! Séance après séance, Frédérique comprend la trame qu'elle a tissée inconsciemment pour aider la petite fille en elle qui souffrait tant de ne pas être autorisée à être une fille...

Ce n'est pas le cas d'Annie, 48 ans, PDG, qui, elle, se décrète l'égale des hommes dans tous les domaines et en adopte certaines méthodes, qui vont de la collection annotée et comptabilisée de ses conquêtes (sur un carnet) à la peur inavouée d'être « plaquée ». Annie est une très belle femme au regard aussi vif que son esprit de répartie. Mariée à 20 ans, elle a pendant dix-huit ans élevé ses deux filles. « Dix-huit ans qui se sont étirés, me dit-elle, entre le tennis, les cours de piano des filles, les week-ends à Deauville et la chasse en Sologne. » Fille unique d'un industriel, elle a hérité d'un tempérament paternel bien trempé doublé d'un solide sens des affaires mais ne le sait pas encore ! Pour l'heure, elle est passée de la jeune fille sage à l'épouse modèle, fidèle et bonne maîtresse de maison, et vit comme a vécu sa mère : effacée, silencieuse et efficace. C'est son mari, Marc, initialement bras droit de son père qui, à la retraite de celui-ci, prend la succession de l'usine. À 38 ans,

grand coup de tonnerre pour Annie qui, en s'éveillant dans les bras de son premier amant, prend tout à coup conscience qu'elle est capable « d'être ». Elle sort d'une longue léthargie et s'ébroue toute heureuse d'être vivante. Le mari, dont le nombre de maîtresses se perd au rythme de son agenda d'homme affairé, apprend la liaison ! Il tempête puis se calme ; sa femme possède 45 % des actions et justement elle le lui rappelle ! Elle le lui rappelle en émettant le désir de faire valoir ses « droits », exige du jour au lendemain de siéger au conseil d'administration et dans la foulée réclame le poste de directrice. Au grand étonnement de tous, et surtout du mari qui nanti, jusqu'ici, d'une épouse qu'il croyait fidèle, voit surgir une femme qu'il ne connaît pas ! Annie brise son cocon pour se propulser dans le monde des affaires. Les années passent, elle tient bon, s'affirme, se révèle bien meilleure gestionnaire que son mari assis, désormais, sur un siège devenu éjectable. Annie appuie sur le bouton du siège, lui rachète ses parts et divorce. En dix ans, elle ranime l'affaire qui s'essouffait, la modernise, l'informatise, la développe et étend ses succursales par-delà les frontières. Elle avance, travaille, s'acharne, se bat, se redresse, s'impose. Annie a quitté le rôle de sa mère et a repris la place de son père. Aujourd'hui, lucide sur la transformation de sa vie, elle dit « Pendant dix-huit ans, j'ai succédé à ma mère et vécu comme elle. Or, depuis dix ans je succède à mon père et force m'est de constater que je vis comme lui ! » Parce qu'elle le dit mi-sourire mi-amertume, je lui demande en quoi elle vit comme son père. « Il collectionnait les maîtresses en affirmant que les femmes mariées ou pas, n'étaient pas faites pour les affaires, il cantonnait les unes dans son lit, et l'autre à la maison. Sentimentalement je collectionne les hommes et

je les considère pour la plupart comme médiocres. J'ai pu vérifier que les femmes sont plus habiles et plus fiables qu'eux, non seulement dans les négociations mais dans n'importe quel domaine professionnel. » Elle poursuit : « Je retrouve cette même médiocrité dans mes relations personnelles. Trop d'hommes, après avoir fait la roue, masqué leurs petites défaillances et affirmé qu'ils étaient les meilleurs ne tiennent pas la distance ; je les dépasse sans problème, ils ne m'éblouissent pas ; ils sont faciles à séduire... Comme les maîtresses de mon père, ajoute-t-elle en riant. J'attends de rencontrer celui qui sera mon égal, égal dans la puissance de travail, égal dans la rapidité de compréhension et d'exécution. En attendant la perle rare, elle « collectionne » les amants ! Elle leur donne une note sur un petit calepin, et s'empresse d'abandonner celui qui donne les premiers signes d'attachement. Ici, Annie a intégré son histoire personnelle à celle de ses parents, passant tour à tour par celle de sa mère puis de son père. Trouvera-t-elle, après s'être détachée d'eux, sa propre vibration, sa propre dimension, sa propre histoire ? Plusieurs séances de coaching seront nécessaires pour amener Annie à se défaire de ce qui ne lui appartient pas et se réapproprier sa dimension de femme libre. Annie a accepté d'assumer ses choix et ses valeurs de vie.

Régine, elle, répète systématiquement les mêmes scénarios d'échecs amoureux. Elle a 35 ans, vit passionnément son métier de professeur d'art, et réécrit méticuleusement le même script à chaque nouvelle rencontre, qui peut se résumer en quatre étapes : Étape 1 Il est séduit, la trouve unique, elle le fait attendre, languir et soupirer. Lui, innove pour la conquérir, ne lésine si sur les fleurs, ni





... qu'est-ce qu'être libre ?...

sur le champagne, lui offre d'adorables petits week-ends, quelques bijoux, il l'appelle dix fois par jour. Elle sait que cette fois c'est lui, c'est le bon, c'est avec lui qu'elle va construire sa vie. Elle se ruine en lingerie fine, lui fait découvrir le Kama-Sutra en version originale qu'elle connaît les yeux fermés ! Il n'est pas son premier élève ! lui, ébloui par tant de connaissances apprend vite et multiplie les travaux pratiques. Étape 2 Six mois après leur rencontre, il l'installe chez lui. Là, rayonnante, elle veille sur son confort, le maternel, fée du logis, cordon-bleu, blanchisseuse, oreille attentive, elle l'écoute, compatit, se rend disponible, il apprécie, le lui dit et ronronne de plaisir. Étape 3 Un jour elle se réveille. Tiens donc plus de restaurant ? Plus de fleurs ? L'ardent prétendant rechigne à s'échapper en week-end, il tergiverse même sur les prix de leurs sorties, se couche tôt en jetant un œil distrait sur ses tenues coquines, s'endort avant qu'elle ait fini de se démaquiller et se réveille bougon. Pourtant il apprécie toujours sa présence, ça ne se voit pas vraiment mais il le lui affirme, elle veut le croire. Étape 4 Deux ou trois ans après, elle pleure, elle ne le croit plus, il s'en fout il est amoureux d'une autre, il s'en va, elle plie et range ses dessous coquins, se jurant qu'elle ne se laissera plus prendre à ce jeu-là. Régine rêve de construire un couple à l'image de celui de ses parents, un couple qui dure. « Ma mère m'a toujours dit que c'était très difficile de garder un homme. Son secret de longévité avec mon père tient dans sa disponibilité. Elle est très attentive, pleine de sollicitude pour lui et lui, la considère comme irremplaçable. Je ne comprends pas pourquoi, moi, je n'arrive pas à garder un homme. » Je n'ai pas de réponse à lui donner, sinon que les mécanismes de séduction de sa mère s'adaptent sans doute parfaitement bien à son père mais ne répondent pas forcément aux attentes des hommes qu'elle, Régine, rencontre ? Que pourrait-elle changer dans sa stratégie de séduction et de vie à deux pour donner une dimension plus unifiée à sa vie de femme ? Lors des séances de coaching, Régine va apprendre à se comporter différemment et le testera avec succès...

Édith, ne paraît ni avoir 45 ans, ni être mère de quatre enfants ! Cette jolie brune svelte et gracieuse donne l'image d'une vie en apparence lisse et bien rangée pourtant elle se – et me – demande comment elle pourrait mieux supporter l'échangisme que Laurent, son mari, lui « impose » pour faire pétiller leur vie intime. « Vous comprenez mon mari

est plus porté sur le sexe que moi, il a besoin d'excitations. Il a découvert que l'échangisme était la meilleure façon de pimenter notre vie sexuelle tout en restant fidèle l'un à l'autre. » Mon « ah ! » lui donne envie de justifier sa réponse. Elle essaie de me convaincre – et de se convaincre – que seule la forme que revêt l'échangisme la gêne dans ce qu'elle appelle sa « pudeur », mais que le fond n'est en rien contraignant. Bref le malaise dans le couple vient d'elle et elle se doit de chercher une méthode pour mieux accepter ce type de relations, afin que son mari s'épanouisse avec elle ! Elle semble très déçue que non seulement je ne puisse pas, mais que je ne veuille pas travailler à ce type d'acceptation. Elle me demande si mon refus explique que je suis « contre » l'échangisme ? Je lui réponds : « Être pour ou contre ne veut rien dire pour moi. » L'échangisme comme toute autre relation sexuelle est très personnel et se vit avant tout dans l'harmonie et l'accord. Si je devais être contre quelque chose, ce serait contre la manière de subir une relation ou une forme de sexualité sans être pleinement consentant pour la vivre ou la partager. Au milieu de l'entretien, elle accepte de reconnaître qu'elle ressent un profond dégoût pour ces échanges. Son assurance s'effondre et laisse place aux larmes. Je lui demande pourquoi elle n'a jamais fait part de ce dégoût à son mari ? Elle me regarde à travers ses larmes comme si je venais de dire une ineptie, c'est presque avec colère qu'elle me lance : « En parler à mon mari... mais vous n'y pensez pas ! ? Que penserait-il de moi ? J'ai toujours entendu ma mère dire que les hommes avaient, sexuellement, des goûts bizarres et que pour les garder il fallait parfois se sacrifier. Elle-même, m'a dit qu'elle faisait souvent semblant même quand elle n'avait pas envie. » Avec ce genre de croyances plus ou moins bien vissées au fond de chacune de nous et transmises de mères en filles, nos journaux féminins peuvent toujours continuer à nous chercher des recettes pour une relation sexuelle idéale !

Roselyne, petite jeune femme blonde de 32 ans est dynamique et cadre dans une grande société. Elle vient consulter me dit-elle, non pas pour elle, elle va bien, mais pour son mari. Avant d'en arriver au fait, elle me parle d'elle, de l'éducation très libre qu'elle a reçue entre un père volage et une mère adepte du New Age. Ses deux parents lui ont répété et démontré que seules la liberté et la tolérance contribuaient à forger un couple. Elle me dit avoir eu la chance de rencontrer et d'épouser Alain,

un homme qui répond tout à fait à ces critères et partage avec elle une vision claire et lumineuse de la vie à deux dont l'adage pourrait être « tout se dire, tout partager, rien se cacher ». Tout va au mieux dans leur couple dont la complicité et l'entente font l'envie de leurs amis. Sauf que non seulement son mari vient de lui avouer sa liaison avec une toute jeune collaboratrice mais il lui demande d'héberger cette jeune personne mise à la porte du domicile de son compagnon, le temps que lui-même y voit plus clair dans la crise conjugale qu'il traverse. Non, ce n'est pas la bande-annonce ou le générique d'un film ou d'un livre, il s'agit de ce qu'elle vit actuellement. Je lui dis ne pas comprendre l'objet de sa visite. Elle hésite puis balbutie qu'en fait elle ne sait plus très bien où elle en est. Elle croyait vivre en harmonie avec ses croyances, ou plutôt avec les croyances de ses parents mais que ce n'est pas le cas. « Je ne suis pas aussi libre que je pensais l'être puisque je n'accepte pas cette liaison et ne supporte pas l'idée de recevoir l'autre, même pour quelques jours ! » Cette attitude nous ramène à la définition de la liberté : qu'est-ce qu'être libre ? Est-ce accepter ce qui nous est insupportable pour honorer une valeur qui, dans certaines situations, perd tout son sens ?... Cette question, Micheline me la pose et attend sans doute que « j'avalise » sa situation.

À 39 ans, Micheline, médecin, peut être fière de son parcours : issue de famille modeste, elle a financé seule ses études brillamment menées jusqu'à une spécialisation. Elle est mariée à Paul également médecin qu'elle a connu à la fac. Ils sont heureux sans souci de carrière, le devenir de chacun s'ouvrant sur de belles perspectives. Selon Micheline, seul le caractère de Paul pose problème. Elle me demande, bien qu'elle ne soit pas branchée « psy » précise-t-elle, comment une thérapie pourrait amener son mari à changer de caractère. Elle ajoute, dans un rire qui sonne un peu faux, qu'elle en a assez de se sentir obligée, pour éviter les représailles, de « satisfaire » son mari au moins une fois par semaine. Elle entend par représailles « sa mauvaise humeur, son côté ronchon. Cette attitude à deux vitesses – Je te laisse me faire l'amour, et en échange tu es gentil et agréable » – s'est installée silencieusement et petit à petit dans leur couple. « Lorsque nous étions

étudiants, nous faisons l'amour souvent et partout, je trouvais plutôt agréable que Paul me dise que notre façon de faire l'amour le ressourçait, qu'il en avait besoin pour se sentir sûr de lui. » Puis avec le temps, le stress, la pression des examens, je me sentais moins disponible pour « n'importe où à n'importe quel moment » ce qui a fini par irriter Paul... Alors petit à petit « faire l'amour » est devenu insidieusement une monnaie d'échange contre la mauvaise humeur de Paul et pour la paix du ménage. Lors de l'entretien, Micheline entrevoit sa responsabilité en ouvrant toute grande la porte à ce type de relations. Elle n'avait pas prévu en voulant éviter « d'en parler » en voulant contourner ce qu'elle croyait être un conflit, que la porte allait se refermer sur elle, la coinçant dans une forme de chantage dont elle était l'auteur et la victime. Ce n'est pas le caractère de Paul que Micheline se devait de changer d'urgence, mais la relation qu'elle avait laissée s'installer. C'est en transformant sa relation à l'amour qu'elle amènera Paul à changer l'exigence inconsciente qu'il a de leurs rapports amoureux. Ce qu'elle fit, séance après séance au point de modifier totalement la qualité de leurs échanges amoureux.

La première fois que je reçois Katia elle vient d'avoir 19 ans. Elle cherche, me dit-elle, comment vivre heureuse. « Cela sous-entend que, pour l'instant, vous n'êtes pas heureuse ? » Pour répondre à ma question, Katia se perd dans des explications où se croisent son père, décrit comme autoritaire et indépendant, et sa mère autoritaire à l'égard de sa fille et laxiste à l'égard de son fils. Katia l'étiquette comme « soumise à son mari ». Ses parents sont aujourd'hui à la tête d'une belle entreprise qu'ils ont créée ensemble il y a une vingtaine d'années. Katia ne sait dire qu'une seule chose : « Je veux vivre libre. » Elle sait le dire mais ne sait comment y parvenir. Entre des études bâclées et une vocation qu'elle croit artistique parce qu'elle aime peindre, Katia erre pour fuir la moindre contrainte, le moindre devoir envers qui que ce soit surtout envers elle-même. La suite de la consultation est difficile à diriger tant Katia déverse sur moi tout son désespoir de n'entretenir, me dit-elle, aucune relation vraie avec ses parents qui, elle en est convaincue, sont à l'origine de sa déroute actuelle. Elle refuse d'entendre parler de

**... N'avons-nous
pas tendance à
confondre liberté
et responsabilité ?
Responsabilité
et culpabilité ?**



... Être libre c'est pouvoir choisir !

son éventuelle responsabilité; elle en veut à sa mère en particulier. Un an après, Katia revient me voir. Le crâne rasé, amaigrie et le visage triste. D'emblée, elle me déclare avoir trouvé le bonheur et être heureuse. Là, pendant une heure, Katia passe par toutes les nuances d'une expression douloureuse qu'elle a du mal à retenir. Le bonheur s'appelle Cyril. Elle me le décrit comme quelqu'un de son temps, voire en avance sur son temps. Comme elle, il peint, car Katia s'est inscrite aux Beaux-Arts. Lui aussi. Le crâne rasé? La preuve de sa liberté! la preuve qu'elle ne rend de compte à personne. Cyril la laisse libre de vivre sa vie (dans le studio au loyer payé par les parents de Katia) « Il est la source même de la vie, grâce à lui je suis née à moi-même. » Elle fait ce qu'elle veut, n'a aucun compte à lui rendre ni explication à lui donner, elle va et vient au gré de sa fantaisie et vit en parfaite harmonie avec lui. « Je vis libre. » Une autre année passe. Katia est là, à la porte de mon bureau. Ses cheveux ont repoussé, elle a meilleure mine. Elle a mis Cyril dehors et vit seule. Cyril la laissait libre de vivre sa vie en trouvant normal qu'elle le nourrisse, lui donne de l'argent (celui de ses parents) ou l'emmène en week-end (dans la maison familiale); il la laissait libre de vivre sa vie et lui vivait la sienne au rythme des filles rencontrées ou des soirées entre copains. Katia me parle avec moins de violence dans la voix, moins de ressentiment à l'égard de ses parents et plus de nuance à propos de sa mère, dont elle s'est un peu rapprochée. « Je ne veux toujours pas lui ressembler, mais je ne lui en veux plus, je comprends que c'est difficile d'être une femme et de trouver la juste mesure. Cet équilibre je veux le trouver même si, elle, n'a pas su. » N'avons-nous pas tendance à confondre liberté et responsabilité? Responsabilité et culpabilité? Depuis 2000 ans, la religion judéo-chrétienne nous montre du doigt en écrivant dans ses textes que nous sommes, par notre aïeule Ève, coupables d'avoir péché! Coupables d'avoir entraîné l'homme à désobéir et responsables des fautes de l'humanité... de l'humanité entière! Ce qui fait, vous en conviendrez, beaucoup pour une seule femme! Être libre, en tant que femme, n'est-ce pas avant tout « être responsable de sa vie »? C'est ce que Katia était en train de découvrir. En aucun cas sa mère ne peut être coupable, ni aujourd'hui ni demain, de la manière dont sa fille, va à son tour, accepter ou refuser cette responsabilité, c'est le choix de Katia. En tant que mère, elle peut en être responsable

mais pas coupable. Face à la loi, si un père est responsable du dommage causé par son fils mineur il n'est pas, pour autant, coupable de ce dommage. Au moment de quitter nos parents, nous devenons responsables de notre vie et de ce que nous en ferons et nous en sommes les meilleurs garants. Nous avons la responsabilité de la mener au mieux de ce que nous jugeons être bon ou le moins pire pour nous, compte tenu des choix que nous nous autorisons! Or, dans le cas de Katia, sa mère a construit sa vie en faisant des choix de vie, eux-mêmes en rapport avec sa propre histoire familiale.

Être libre c'est pouvoir choisir! Dans certains pays totalitaires, cette hypothèse n'existe pas et par conséquent, la liberté non plus.

**... Je veux bien me
sentir responsable
de ma vie mais
pas coupable !**

Être responsable de sa vie en tant que femme (ou en tant qu'homme), c'est en être le garant... et ne débouche sur aucune culpabilité, car « rater » sa vie n'est pas un délit et n'est en rien répréhensible, c'est un choix! La femme se laisse maintenir depuis trop longtemps de gré ou de force sur ce terrain délictueux. Je veux bien me sentir responsable de ma vie mais

pas coupable! Et pourtant les femmes hésitent encore à travailler, à divorcer ou à prendre un amant sans ressentir un vieux sentiment de mal-être comme si le Serpent rôdait sans cesse autour d'elle, laissant l'homme vierge de toute responsabilité et l'accablant, elle, de toute la culpabilité! la Libération engendrée par Mai 68 a laissé croire aux femmes qu'il leur suffisait d'être libre dans leur sexualité pour l'être dans leur vie. Piètre vérité puisque nombreuses sont encore les femmes, filles et petites-filles de Mai 68, qui se croient contraintes, pour plaire à l'autre, de se plier à ses besoins y compris à ceux de la sexualité. Combien de soirs avons-nous fait l'amour en ayant envie de dire non! Mais dire non aurait déclenché tant de discussions, de reproches de l'autre, muets ou parlés, que nous avons préféré penser non et faire oui. Quelle secrète incertitude amoureuse pousse systématiquement la femme, dès qu'elle est face à l'homme, à lui offrir le pouvoir! Pouvoir sur elle, pouvoir sur sa vie, pouvoir sur leur vie pour ensuite s'en plaindre, gémir, rugir et fuir! Je me souviens de Pauline 68 ans, exquise dame au regard rieur et malicieux. Son allure « bien sous tous rapports » ne traduit pas son âge. Mariée depuis quarante-cinq ans, elle a, dit-elle en riant, « survécu » à ce long périple à deux, longue route jalonnée



de joies, de doutes, de deuils, de pleurs et de rires, bref à toute une vie consacrée à Jean, son mari, et à leurs deux enfants. Épopée d'une vie ni merveilleuse ni désastreuse, où la fidélité a été pour elle la règle envers et contre tout... ou tous ! Or, aujourd'hui Pauline est amoureuse ! Follement amoureuse d'Éric, 60 ans. Pauline se sent coupable de cet amour ! Si elle vient me voir, c'est pour trouver avec moi une bonne raison d'abandonner cette liaison ou toutes les raisons de la continuer ! Voilà les deux seuls choix que Pauline s'octroie. Deux choix tournés vers les autres vers Jean, ne pas lui faire de la peine... vers Éric, ne pas le rendre triste ! Je lui ai trouvé un troisième choix : elle ! Je lui propose d'être en harmonie avec elle de se maintenir en accord avec ce qu'elle pense, d'être OK avec ce qu'elle dit et ce qu'elle fait ! Je lui propose d'opter pour la congruence¹, elle me regarde étonnée de ne pas connaître ce mot ! Je lui donne la définition de son contraire ! Ne pas être congruente serait de penser qu'elle est amoureuse, mais de dire à l'autre ou aux autres que « c'est fini » et enfin d'imposer silence à son corps et à son cœur. Voilà les trois attitudes qui l'amèneraient à se tenir de travers, et non

pas droite, dans sa vie. Quel confort d'avancer en se tenant bien alignée de la tête aux pieds, c'est-à-dire : je pense, je dis, je ressens, je fais... Pourtant, régulièrement nous nous déplaçons dans la vie avec des attitudes totalement tordues en pensant une chose, en exprimant son contraire et en ressentant une autre chose. À quels moments de notre vie sommes-nous en congruence avec nous-mêmes ? Il est si difficile de trouver puis de conserver une harmonie avec soi-même. Nous passons notre temps à chercher l'harmonie avec l'autre, en lui reprochant haut et fort de ne pas savoir nous l'apporter ! Il en va de l'amour comme de tous les autres domaines de la vie, où les femmes à force d'apprendre à s'adapter à l'autre pour lui plaire, pour paraître « être comme » ont oublié qu'elles savent être tout simplement. Pour être, n'est-il pas important de bien se connaître ?

1. Congruence : terme emprunté à la P.N.L (programmation neuro-linguistique) pour illustrer l'alignement entre ce qu'une personne pense, dit et fait.



Dora PANNOZZO-MOCHON

- Enseignante certifiée en **Programmation Neuro Linguistique** (aux normes internationales de N.L.P.N.L)
- Certifiée **Business Coach** N.L.P
- **Psychothérapeute** Certifiée par l'Institut Européen de Psychologie Appliquée et qualifiée par Psy en Mouvement

- «**Enneagram Teacher Certified**» (The Enneagram Business Training Program)
- **Spécialiste du coaching** des cadres d'équipe et des cohésions d'entreprise, plus particulièrement dans l'hôtellerie de luxe.
- Créatrice du Concept «**FEMININ BUSINESS®**»,
- **Formée à d'autres méthodes** de développement personnel (Analyse Transactionnelle, Gestalt, Symbolisme)
- **Désignée** en Février 2008 parmi les « 50 Talentueuses des Alpes Maritimes » pour son engagement auprès des femmes.

**Conférence le 19 septembre
de 10 à 17h
à la Mafec - Espace Assomption
19 rue de l'Assomption - Paris 16^e**



Fuir ou combattre les hommes ?

Le coaching, un espace de résonances

D'ANDRÉ DE CHÂTEAUVIEUX

« Je ne sais pas ce qu'est le féminin.

Mais ce que je sais avec vigueur, c'est qu'il fait toute la différence.

Le secret de la vie c'est la différence. » Christiane SINGER

L'entreprise est une scène où se rejouent les clivages entre hommes et femmes. Avec parfois une véritable « guerre de tribus » ! Comment « enterrer la hache de guerre », dépasser ces oppositions, relier les contraires ?

La relation de coaching est une formidable chambre d'écho : le client reproduit avec son coach les projections implicites, les jeux transférentiels et les oppositions qui animent l'entreprise. Cette relation peut alors devenir le lieu d'apprentissage de nouvelles alliances...

Partons à la rencontre d'Annabelle dont le roman personnel et les objectifs professionnels s'entrechoquent.

Quelques mots sur Annabelle

Annabelle est la directrice juridique d'un groupe pharmaceutique ; en poste depuis une dizaine d'années dans l'entreprise, elle cherche aujourd'hui à prendre de nouvelles responsabilités dans le groupe, mais ses tentatives semblent buter sur « des obstacles incompréhensibles ». Elle a demandé un coaching au DRH qui lui a présenté deux coachs, un homme et une femme. Annabelle a choisi l'homme...

Rien n'a changé depuis notre séance...

C'est notre deuxième séance ; Annabelle l'ouvre très directement :
- Rien de vraiment nouveau depuis notre séance... Mais la dernière fois, il s'est passé quelque chose qui m'a beaucoup interpellée. J'aimerais comprendre, mais sans trop savoir comment vous en parler ?
- Vous avez déjà commencé...
- Oui, en effet ! C'est quand vous avez dessiné ma relation avec Sandra, ma N + 2, et ce que vous nommez une « alliance illégitime » quand je court-circuite mon hiérarchique direct...

Annabelle s'interrompt, hésite... Je l'encourage :
- Oui, c'était à la fin de notre séance...
- Je me suis alors rapproché du dessin... J'ai ajouté mon N + 1 et représenté la relation avec des pointillés... Nous étions alors, vous et moi, côte à côte... À cet instant, vous avez eu comme un sursaut ! Puis un mouvement de recul !
- Je me souviens bien de notre dessin à quatre mains. Et pas encore de mon sursaut...
Annabelle se met brusquement en retrait :
- Je suis désolée, je n'étais pas sûre de vous reparler de tout ça aujourd'hui !

- Parfois, mon corps exprime ce que je ne sais pas encore... Peut-être, un peu comme vous, à l'instant ? Suit un très long silence... Lors de notre première séance, Annabelle m'a exprimé sa difficulté de « se protéger des hommes, fuir leur voisinage jugé toujours risqué et dangereux ». Et pourtant, ce qu'Annabelle redoute le plus semble se produire à chaque rencontre : « des relations toujours ambiguës avec l'autre moitié du monde » J'étais moi-même mal à l'aise ; et je ne me sentais pas prêt à utiliser notre relation comme outil de travail. J'ai alors recentré le coaching sur l'objectif d'Annabelle : ses relations avec son entourage professionnel. De nouveau, ici, Annabelle semble me ramener dans son histoire. Je replonge alors dans notre séance passée.

« Comment pourriez-vous m'aider à bouger... »

- Je me demande ce qui a bien pu me faire reculer, il y a un mois ?
- Moi, je crois que vous avez eu peur de la proximité qui se créait entre nous ?
- Je me souviens confusément de mon inconfort autour de ce dessin : je vous confrontais sur vos relations professionnelles et je craignais

d'être trop direct... Surtout en fin de séance ; j'ai peut-être alors voulu vous redonner de l'espace...

- Mais, c'est comme si, en entrant un peu dans ma bulle, vous étiez inconfortable ! ?

Annabelle a touché juste ! Je réalise que je réponds sur le contenu du dessin, sur les relations professionnelles, et Annabelle me ramène sur l'émotionnel, sur notre relation. Alors, j'accepte de plonger :

- Annabelle, travailler avec des souvenirs me rend inconfortable... Je me sens dans la confusion... Comment pourriez-vous m'aider à bouger dans notre relation, maintenant... Par exemple, entrer un peu plus dans « votre bulle » ?

Annabelle se fige... Puis lâche :

- Je ne comprends pas !!!

Je me rapproche alors de quelques centimètres :

- Et qu'est-ce que vous comprenez ?

- Je ne sais vraiment plus !

J'amplifie alors le mouvement... de recul dans le passé :

- Annabelle, comment m'avez-vous choisi ?

- C'est très simple ! Quand j'ai demandé ce coaching, le DRH a sélectionné deux coachs, une femme et vous. Et après notre rencontre, j'ai décidé d'avancer avec vous... J'ai senti que ce serait difficile, mais j'avais envie de me confronter à l'inconnu.

- Et ce qui vous est facile, aujourd'hui ?

- J'avance sur mes difficultés professionnelles et, en même temps, je fais des liens avec mon histoire personnelle... Je ne sens pas de risques... Il y a chez vous comme une alliance du masculin et du féminin...

- Et ce qui vous semble difficile ?

- C'est confus pour moi, maintenant...

Après une hésitation et des micro-signes d'émotion :

- Comme si une relation avec un homme pouvait rester professionnelle... non ambiguë... ni risquée...

En posant ces mots, un à un, Annabelle est touchée, bouleversée...

Après un long silence, j'invite Annabelle à revenir dans « l'ici et maintenant » de notre relation.

Fuir ou combattre l'autre moitié du monde...

- Voulez-vous partager ce qui se passe pour vous ?

- Oui, bien sûr... C'est comme si une partie de mon univers s'effondrait : les femmes et les hommes n'ont peut-être pas besoin de toujours se fuir ou se combattre... C'est pourtant une tradition chez nous, de génération en génération...

- C'est peut-être aussi une introjection : comme une nourriture que vous auriez avalée sans pouvoir vraiment la digérer

- Oui, c'est exactement ça ! Une nourriture pour rester fidèle à ma tribu ! Pourtant, avec ma fille et mon mari, nous avons rejeté cet héritage !

- Vous l'avez aussi enrichi en faisant alliance avec un homme ! Et peut-être qu'une partie de vous doit perpétuer l'ancien rituel sur le champ de bataille professionnel ?

- Que faire avec tout ça, alors ?

- Qu'avez-vous envie de faire, maintenant ?

Après un long moment de silence :

- Trouver une piste pour enterrer la hache de guerre.

- Hummm... Je vous propose d'abord des pourparlers avec l'autre tribu. Mes homologues masculins, dans votre entreprise, ont peut-être des traits communs qui facilitent l'alliance que vous savez créer ici ?

- Oui, ce sont des traits subtils que toutes les femmes perçoivent dès le premier contact.

- Et que vous-même percevez ?

Avec un large sourire :

- Oui, j'étais repartie dans ma tribu des femmes !

- Chacun de nous a besoin à la fois d'appartenance et de différence, de lien et de singularité... Prendre conscience de ces allers et retours entre vous-même et votre tribu c'est déjà une forme de pourparler !

Nous avons terminé la séance en prenant du temps ; le temps pour Annabelle de mettre des mots sur le poids de « loyautés jusqu'alors invisibles », sur notre relation complémentaire et créatrice, sur nos frontières aussi... Puis Annabelle a formulé l'envie de regarder autrement son N + 1 :

- Je l'ai toujours shunté, alors qu'il pourrait être un allié dans mon développement !

Puis avec un sourire :

- Il a aussi un prénom : il s'appelle Vincent !





À pas de loup

d'ANDRÉ DE CHÂTEAUVIEUX

« Le parent du même sexe a pour rôle de nous apprendre à aimer, à nous aimer, et à donner de l'amour. Le parent du sexe opposé nous apprend à nous laisser aimer et à recevoir de l'amour ».

LISE BOURBEAU

Elle prend beaucoup de précautions pour ne pas dire ce qui l'amène aujourd'hui. Car elle a peur « d'abîmer notre relation ».

Un long silence, une inspire et enfin elle se lance. Enfin elle ose lâcher ce qui tout au fond d'elle, tout le jour, la déprime et la torture : sa haine de l'homme ! Son rejet du mâle, chasseur de proies, séducteur qui fait de la femme son objet, un objet prêt-à-consommer.

Bien sûr, elle se sait profondément complice de ce jeu-là. Un jeu qui lui fait du mal mais dont elle a un besoin irrépressible, compulsif, comme une drogue.

Et pour comprendre, pour sortir de cette ornière peut-être, elle me demande à moi qui travaille dans l'ici et maintenant, comment je m'y prendrais pour la séduire et la consommer, là, maintenant.

Alors et sans détours je nomme ce qui se mélange aussi au fond de moi : tout à la fois l'amour et la rage, le besoin et le manque du féminin originel, fantasmé. Mais c'est une autre histoire, ni d'ici ni de maintenant, mais d'ailleurs et d'autrefois. Histoire inachevée qui parfois vient rôder au présent.

Et c'est ainsi que, tout doucement, à pas de loup, elle est remontée jusqu'à ce temps jadis où la rage s'est déclarée.



André de CHATEAUVIEUX

Art de Changer

Coaching des dirigeants – Supervision des coaches

<http://blog.art-de-changer.com>

Naître au monde

DE DIDIER ANZIEU

Achever de naître au monde et à soi-même.

Ne pas achever avant l'heure de vivre, d'imaginer, de créer.

Aider les autres à avoir une vie achevée.

Sacrifier avec élégance, avec sobriété avec humour aux exigences contraires des principes de plaisir et de réalité, de répétition et de différenciation, de constance et de changement.

Marier le masculin et le féminin dans l'esprit, l'immobilité et le mouvement dans le corps.

Tolérer l'angoisse et la joie, la haine et le rire.

Maintenir l'amour dans l'écart entre l'abandon à l'autre et l'abandon de l'autre.

Déjouer les séductions, les perversions, les ruses de la pulsion de mort.

Retourner le négatif contre lui-même.

Nier, trancher, s'arracher, transgresser pour progresser.

Envelopper, déplier, dérouler, s'emboîter pour exister pour co-exister.

Pour donner indéfiniment, de notre humaine finitude, une forme jamais définitive.

NLPNL Atlantique À NANTES : les 27 & 28 août 2011, s'est tenue l'université d'été de NLPNL

Une université d'été, deux jours, une dizaine d'ateliers... tous consacrés au thème du bonheur... *le bonheur est-il toujours dans le pré ?* Par le temps qui court d'aucuns n'oseraient parier... Pourtant la montagne est belle, nous chantait Jean Ferrat qui nous invite à regarder... à faire appel à nos cinq sens pour voir, entendre, ressentir, sentir et goûter chaque instant de notre quotidien dans l'environnement qui est le nôtre. Alors le bonheur, est-ce une aptitude ? la PNL nous

enseigne que oui ! Donc, rien n'est perdu, être heureux est à la portée de chacun... encore faut-il s'en convaincre et tout faire pour être encore et toujours heureux.

Les ateliers de ces deux jours

- Depuis l'antiquité les philosophes parlent du bonheur et nous enseignent comment l'atteindre ou... pourquoi y renoncer, avec Bertrand Hénoc.

- Le Théâtre Forum, avec Yanis Camus et la Cie Alter Ego de Rennes.

- Le conte merveilleux : une graine de bonheur ! animé

par Marie-Claire Miljevic.

- Découvrez que vous êtes déjà heureux avec Philippe Dupont.

- Modéliser le bonheur, avec Gilles Serpny.

- Partir en balade sur les chemins de l'écriture, à la recherche de ce qui rend joyeux, et s'offrir le plaisir d'un temps de détente en compagnie des mots, avec Monique Jubin.

- La joie, c'est la paix en mouvement, la paix c'est la joie au repos, avec Isabelle Douillard.

- Apprendre à être heureux, avec Dominique Robert.



Les regrets de notre vie

D'APRÈS BRONNIE WARE



Une jeune femme, Bronnie WARE, qui a accompagné durant des périodes de 3 semaines à 12 semaines, en soins palliatifs, des personnes revenues chez elles pour mourir, a interrogé ces personnes sur ce qu'elles regrettaient le plus. Bronnie Ware est chanteuse, auteur-compositeur,

professeur de composition de chansons en Australie. Elle a vécu en nomade une grande partie de sa vie.

Savoir ce que l'on regrette le plus au seuil de la mort, le savoir MAINTENANT nous permettrait-il de ne pas avoir de regrets le grand jour ?

Le regret le plus important, le plus exprimé :

« J'aurais dû vivre la vie de mes rêves et pas celle que les autres m'ont obligé à vivre »

Voilà ce qui est dit généralement.

"Mes parents avaient des « ambitions » pour moi. Ils voulaient que je reprenne l'entreprise de mon père et de mon grand-père ou ils voulaient que je sois ingénieur, médecin ou architecte -- sauf que moi ça ne me plaisait pas du tout..."

Après c'est mon patron qui avait une « vision » de mon futur. Il avait de l'ambition pour moi... Et je dois vous avouer que cela me plaisait bien que quelqu'un croit plus en moi que... moi-même.

Puis ce furent mes associés qui m'orientaient dans telle ou telle direction et qui me limitaient.

Puis j'ai eu un conjoint des enfants et plus rien n'était possible!!! Après, j'ai eu un mentor, qui m'a beaucoup aidé. Mais il est mort et je me suis retrouvé tout seul. Plus de mentor, plus de « papa », ça a été très dur -- j'ai eu le choix et j'ai décidé de devenir mon propre mentor.

ET de vivre mes rêves quoi qu'il en coûte.

Cela n'a pas toujours été facile, j'ai connu l'échec et de graves ennuis, mais je gardais en moi cette certitude que j'y arriverais. Alors se pose la question :

« Vivez-vous la vie de vos rêves ou celles que les autres vous obligent de vivre ? »

Si vous ne vivez pas la vie de vos rêves, commencez par bien penser à l'endroit où vous aimeriez être dans 10 ans.

Avec qui ? Où ? Dans quelles circonstances : matérielles, intellectuelles, culturelles, sociales et spirituelles ?

En prenant le temps de faire un tableau précis de tout cela. Qui sont les gens qui sont parvenus à cet objectif ? Quelles sont leurs idées, leurs ouvrages, leur style de vie ? Avec quelle stratégie ? Comment s'en inspirer ?

Tout voyage commence par un premier pas. Et c'est ainsi que les personnes qui ont ce regret, expriment ce qu'elles auraient dû faire !!!

Le deuxième grand regret de ceux qui s'apprêtent à passer de l'autre côté, est en rapport avec le travail :

**« J'aurais voulu ne pas avoir travaillé si dur »
« Et consacrer plus de temps à... »**

Le travail n'est-il pas la source de beaucoup d'accomplissement, de richesses et de plaisirs ? OUI, c'est vrai, mais...

Nos parents, avaient toujours du travail à faire et pourtant, même si nous avons pris des résolutions pour nous, en les voyant si occupés, nous les avons généralement oubliés.

Qu'est ce qui est essentiel pour chacun de nous et que le travail occulte ?

Malgré tout le confort, toutes les richesses est-ce que j'ai une vie misérable, une vie ne m'appartient pas ? Qu'est-ce que je veux prouver en travaillant si dur ? Qu'est-ce que je PERDS en travaillant autant (ne pas voir grandir mes enfants, ne pas cultiver l'amour de mon conjoint, ne pas développer mes talents. etc.)

Le troisième regret de ceux qui voient l'issue fatale s'approcher concerne nos émotions :

« J'aurais dû avoir davantage le courage d'exprimer mes sentiments »

Il y a des millions de personnes qui quittent cette terre sans avoir avoué leur amour à celui ou celle dont ils rêvent. Sans avoir exprimé ce qui les a profondément blessés.

Il y en a des millions d'autres qui n'osent pas dire qu'ils apprécient quelque chose chez l'autre ou qu'ils ressentent telle ou telle émotion.

Une émotion est le plus souvent bonne à dire. Souvent, par peur de l'exprimer, on la déguise, on la nie et on lui donne une autre apparence.

Imaginez que vous ressentiez de la peine parce que quelqu'un vous a froissé.

Vous pourriez lui dire : « Tu m'as froissé ». Ou vous pourriez lui dire :

« Je ressens de la peine ». Dans un cas vous l'accusez, dans l'autre vous partagez une émotion. Il vous demandera sans doute pourquoi, et vous décrierez comment l'émotion est apparue et les pensées qui vous sont venues. Une discussion claire et intime débouchera sur une meilleure relation avec l'autre. Elle évitera le ressentiment, source de gêne et de rumination internes, peut être même de maladies. C'est la base même



d'une relation de couple réussie, par exemple. Mais il y a un prix à payer pour le fait d'exprimer ses sentiments : le risque du rejet. Oui, vous avez le risque d'être rejeté(e). Et alors ?

Vaut-il mieux prendre ce risque ou pas ? Pensez aux fois où vous avez fait cette prise de risque. La plupart du temps, il en est sorti de bonnes choses...

Quels sont les sentiments que vous avez gardés pour vous ? Qu'aimeriez-vous dire à vos enfants, à votre conjoint, à vos parents si vous deviez les quitter pour toujours demain ? Prenez du temps pour méditer sur ce thème. Exprimer avec délicatesse vos sentiments vous évite la médiocrité. Que le meilleur de vous-mêmes soit pour vos amis et vos proches.

L'avant dernier grand regret de ceux qui sont au seuil de leur vie est le suivant :

« *Je regrette d'avoir perdu le contact avec certains amis* »

La vie nous éloigne de nos amis, que l'on perd de vue, à cause du quotidien et de ses problèmes : fatigues, maladies, finances, occupations. Et Finalement, on n'arrive plus à les joindre ou à les retrouver. Même avec facebook !!!

Or l'amitié se cultive. Car l'amitié est précieuse.

Beaucoup de gens pensent qu'on peut réussir seul. C'est faux. La réussite et le bonheur sont liés à nos amitiés.

L'ami(e) est un miroir, il est possible de partager avec lui ou elle des pensées et des sentiments intimes.

Au seuil de la vie, il n'y a pas regret sur les préoccupations financières, de confort, de gloire, les regrets sont essentiellement relationnels. Et c'est quand l'ami décède qu'on prend conscience qu'on n'a pas su cultiver notre amitié.

Voici quelques citations choisies sur l'amitié :

« *Une amitié qui ne peut pas résister aux actes condamnables de l'ami n'est pas une amitié.* » Alain

« *L'amitié est la similitude des âmes* ». Alcuin

« *L'amitié double les joies et réduit de moitié les peines.* » Francis Bacon

« *Je considère qu'un ami est celui qui ne ment pas, ne fait pas semblant et parle avec toute la sincérité, la franchise que l'amitié véritable requiert.* » Tahar Ben Jelloun

« *L'amitié n'exige rien en échange, que de l'entretien.* » Georges Brassens

« *Pour moi c'est ravir au monde le soleil que d'ôter de la vie d'amitié.* » Cicéron

« *Ceux qui aiment à blâmer sont, par nature, peu propre à l'amitié.* » Démocrite

« *L'amitié, ce n'est pas d'être avec ses amis quand ils ont raison, c'est d'être avec eux-mêmes quand ils ont tort.* » André Malraux

Et le beau texte de Khalil Gibran :

« Avec vos amis vos vœux trouveront leur accomplissement. Ils sont le champ que vous ensemencez avec amour et moissonnez avec gratitude.

Et ils sont votre table et votre feu.

Car vous ne craignez pas de vous présenter devant eux avec votre faim et cherchez l'apaisement en leur compagnie.

Lorsqu'un ami révèle le fond de sa pensée, vous ne craignez pas de l'écouter ouvertement, sans craindre de vous fermer à ce qu'il vous dit, et vous n'avez pas peur d'aller vers lui avec le « oui » de l'assentiment.

Et lorsqu'il est silencieux, votre cœur est encore à l'écoute de son cœur ;

Car en amitié, les pensées, les désirs et les attentes sont donnés et partagés sans paroles, avec une joie discrète.

Quand vous devez vous séparer de votre ami, ne soyez pas affligé ; car ce que vous aimez le plus en lui, pourrait vous être révélé encore plus clairement en son absence, comme la montagne que l'on escalade, apparaîtra plus clairement depuis la plaine.

Et ne cherchez pas à retirer de l'amitié autre chose que l'approfondissement de l'esprit.

Si vous leur faites connaître vos revers de fortune, faites-leur connaître aussi vos succès. Que faites-vous de l'amitié, si vous ne recherchez vos amis que pour tuer le temps ou vous plaindre ? Car il leur incombe de combler vos besoins, mais non pas votre vacuité.

Et dans la douceur de l'amitié réservez une place pour le rire et une place pour le partage des plaisirs. Car c'est par la rosée des petites gentillesse que le cœur redevient matinal et se rafraîchit. »

Voici le 5^e et dernier regret de ceux qui quittent notre monde :

« *J'aurais aimé me donner plus de bonheur* »

Ils réalisent au seuil de leur vie que leur bonheur dépendait d'eux-mêmes et non des autres ou des circonstances, et qu'ils se sont très souvent privés eux-mêmes, de ce bonheur. Que le bonheur est un choix et qu'ils ont eu peur de faire ce choix par peur du changement.

Qu'est ce qui vous donne du bonheur ?

Peut-être aimer ? Partager ? Créer ? Exprimer votre gratitude ? Admire un paysage ou une œuvre d'art ? Être désiré(e) ? Se réaliser ? Passer du temps avec ses enfants et ceux que vous aimez ? Manger des nourritures exquises ? Jouer ? Bâtir ? Gagner ? Etc.

Vous pouvez avoir plus de bonheur si vous le décidez. Faut-il attendre d'être au seuil de la mort pour y penser ? Ou le faire MAINTENANT ?

Une étude récente a montré que ce qui apporte le plus de bonheur à la majorité des gens est la compassion. La compassion pour l'autre (et pour l'autre qu'est soi-même.)

« La compassion (du latin : *cum patior*, « je souffre avec » et du grec : *sym patheia*, sympathie) est une vertu — par laquelle un individu est porté à percevoir ou ressentir la souffrance d'autrui, et poussé à y remédier. D'où le besoin de ce mot, ainsi que de celui d'empathie. »



« La carte n'est pas le territoire, mais si elle est précise, la carte a la structure semblable à celle du territoire, ce qui justifie son utilité. » Présupposé issu de la sémantique générale. Alfred Korzybski



Merci à Alain Thiry d'avoir écrit L'article sur la PNL dans WIKIPEDIA, l'encyclopédie libre...

Voici le début de l'article, n'hésitez pas à poursuivre votre lecture...

PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE
UN ARTICLE DE WIKIPÉDIA, L'ENCYCLOPÉDIE LIBRE.

Les techniques issues de la modélisation sont variées. Leurs usages coordonnés et intégrés permettent d'explorer le « vécu subjectif », objet de la PNL.

La programmation neuro-linguistique (acronyme français: « PNL », « NLP » en anglais; parfois avec des majuscules) est un ensemble coordonné de connaissances et de pratiques dans le domaine de la psychologie fondées sur une démarche pragmatique de modélisation, en ce qui concerne la communication et le changement. Elle a été élaborée par Richard Bandler et John Grinder dans les années 1970, aux États-Unis...

Collège des Psychothérapeutes

PNL thérapeutique : Impact de la personnalité du thérapeute sur le système client/thérapeute

Intervenante : Grazyna KOPERNIAK, Docteur en psychologie, Enseignante certifiée en PNL, psychothérapeute, coach et formatrice.

Le lundi 17 octobre 2011 de 10h à 16h

MAFEC: 19 rue de l'Assomption 75016 Paris (M° Ranelagh)

NLPNL Nord

Calendrier des rencontres NORD

- Le 4 octobre, conférence – sujet à déterminer – de 19h à 22h.
- Le 15 octobre, atelier de pratique, 9h à 12h.
- Le 8 novembre, conférence – sujet à déterminer – de 19h à 22h.
- Le 19 novembre, atelier de pratique PNL, de 9h à 12h.
- Le 6 décembre, conférence – sujet à déterminer – de 19h à 22h.
- Le 10 décembre, atelier de pratique PNL de 9h à 12h.
- Le 14 janvier Atelier de pratique PNL 9h à 12h + AG NLPNL Nord de 12h à 13h.



Parution de l'ouvrage de Jean Marc SABATIER « Les Secrets de la prise de parole : le Guide »

Qu'est ce que la prise de parole en public? Comment surpasser ses peurs et casser ses limites mentales? Quelles sont les recettes des meilleurs orateurs? Faut-il se

déplacer? Ou mettre ses mains? quels sont les mots qui ont de l'impact? Quels sont les comportements « interdits »? Comment répondre à un public hostile?

Ce guide répond à ces questions et propose:

- Une grille d'excellence commentée pour vous auto évaluer ou vous faire superviser
- Une analyse des comportements gagnants à l'oral
- Des exercices pratiques pour progresser pas à pas



- Une liste des pièges à éviter
- Des jeux et exercices

Ce livre a pour but de faciliter la vie des étudiants en vue de passer leurs examens oraux, d'aider les managers à mieux animer leurs réunions, ou optimiser leurs présentations.

A tous ceux qui s'intéressent à la communication, ce guide permettra de démystifier cet acte et je l'espère vous donnera envie de vous lancer et de vous entraîner encore et encore.

N° ISBN: 978-1-4467-8036-7

18 euros TTC



Renseignement SVP !

D'UN AUTEUR ANONYME. TEXTE PROPOSÉ PAR ÉRIC MARBEAU

Lorsque j'étais très jeune, mon père a eu l'un des premiers téléphones dans notre voisinage. Je me rappelle très bien la vieille boîte en bois, bien polie fixée au mur et le petit récepteur noir, bien lustré, accroché sur son côté.

J'étais trop petit pour atteindre le téléphone, mais j'étais habitué à écouter avec fascination ma mère lui parler. J'ai, par la suite, découvert que quelque part, dans ce merveilleux appareil, vivait une personne fantastique... Son nom était « Renseignement SVP » et il n'y avait rien qu'elle ne savait pas. Renseignement SVP pouvait fournir le numéro de n'importe qui en plus de l'heure exacte.

Ma première expérience personnelle avec ce génie dans une bouteille s'est produite un jour où ma mère était partie chez une voisine. Je m'amusais au sous-sol, et je me suis donné un violent coup de marteau sur un doigt. La douleur était terrible, mais il ne semblait pas y avoir de raisons pour que je crie. J'étais seul et personne ne pourrait m'entendre et me reconforter.

Je faisais les cent pas autour de la maison, en suçant mon doigt pour finalement arriver devant l'escalier. Le téléphone !!! Rapidement, j'ai couru chercher le petit tabouret dans la cuisine et je l'ai traîné jusque devant le téléphone. Je suis monté dessus, j'ai décroché le combiné et l'ai placé contre mon oreille.

- *Renseignement SVP*, dis-je dans le microphone, juste au-dessus de ma tête. Un click ou deux... et j'entends une petite voix claire me dire :

- *Renseignement.*

Je dis alors :

- *Je me suis fait mal au doigt.*

- *Est-ce que tu saignes ?* m'a demandé la voix. Je lui réponds :

- *Non, je me suis frappé le doigt avec un marteau et ça fait très mal.* Elle me demande alors :

- *Peux-tu ouvrir la boîte à glace ?*

Je lui répondis que oui je pouvais.

- *Alors, prends un petit morceau de glace et pose-le sur ton doigt*, me dit-elle.

Après cette expérience, j'ai appelé Renseignement SVP pour n'importe quoi. Je lui ai demandé de l'aide pour ma géographie et elle m'a dit où se trouvait Montréal. Elle m'a aidé aussi avec mes mathématiques. Elle m'a dit que le petit écureuil, que j'avais trouvé dans le parc, la journée précédente, devait manger des fruits et des noix.

Un peu plus tard, mon petit canari est mort. J'ai donc appelé Renseignement SVP et lui ai raconté ma triste histoire. Elle m'a écouté attentivement et m'a dit les choses usuelles qu'un adulte dit pour consoler un enfant, mais j'étais inconsolable.

Alors, je lui ai demandé, la gorge serrée :
- *Pourquoi les oiseaux chantent si merveilleusement et procurent tellement de joie aux familles, seulement pour finir comme un tas de plumes dans le fond d'une cage ?*

Elle a probablement ressenti mon profond désarroi et m'a dit alors, d'une voix si calme :

- *Paul, rappelle-toi toujours qu'il existe d'autres mondes où l'on peut chanter.*

D'une certaine façon, je me sentais mieux.

Une autre fois, j'utilisais le téléphone :

- *Renseignement SVP.*

- *Renseignements*, me répondait la voix, maintenant devenue si familière. Je lui demande alors :

- *Comment épelez-vous le mot réparation ?*

Tout ça se passait dans la ville de Québec. Alors que j'avais 9 ans, nous avons déménagé à l'autre bout de la province, à Baie-Comeau. Je m'ennuyais terriblement de mon amie. Renseignement SVP appartenait à cette vieille boîte en

**Ne sous-estimez
jamais l'influence
que vous pouvez
avoir sur les autres.**

**La vie de qui
avez-vous touché
aujourd'hui ?**



bois de notre maison familiale, et, curieusement, je n'ai jamais songé à utiliser le nouvel appareil téléphonique étincelant, posé sur une table, dans le corridor, près de l'entrée.

Alors que je me dirigeais vers l'adolescence, les souvenirs de ces conversations de mon enfance ne m'ont jamais quitté. Souvent, lors des moments de doute et de difficultés, je me rappelais ce doux sentiment de sécurité que j'avais à cette époque. J'appréciais maintenant la patience, la compréhension et la gentillesse qu'elle a eues à consacrer de son temps pour un petit garçon.

Quelques années plus tard, alors que je me dirigeais au Collège, à Montréal, mon avion devait faire une escale à Québec. J'avais donc près d'une demi-heure entre le transfert d'avion. J'ai donc passé 15 minutes au téléphone avec mon frère, qui vit toujours à Québec.

Ensuite, sans penser vraiment à ce que je faisais, j'ai composé le « 0 » et dit :

- *Renseignement SVP.* Miraculeusement, j'entendis alors cette même petite voix claire que je connaissais si bien :
- *Renseignement.*

Je n'avais rien prévu de tout ça, mais je m'entendis lui dire :
- *Pouvez-vous m'aider à épeler le mot réparation ?*

Il y a eu un long moment de silence. Ensuite, j'entendis une voix si douce me répondre :

- *Je suppose que ton doigt doit être guéri maintenant.*

Je me mis à rire et lui dis :

- *C'est donc toujours vous ! Je me demande si vous avez la moindre idée comme vous étiez importante pour moi pendant toutes ces années.*

- *Je me demande, dit-elle, si tu sais combien tes appels étaient importants pour moi. Je n'ai jamais eu d'enfant et j'étais toujours impatiente de recevoir tes appels.*

Je lui ai dit comment, si souvent, j'ai pensé à elle au cours de ces dernières années et je lui ai demandé si je pourrais

la rappeler, lorsque je reviendrais visiter mon frère :

- *Je t'en prie, tu n'auras qu'à demander Sally,* me répondit-elle.

Trois mois plus tard, alors que j'étais de nouveau à Québec, une voix différente me répondit :

- *Renseignement.* J'ai donc demandé à parler à Sally.

- *Êtes-vous un ami ?* me demanda la voix inconnue. Je lui répondis :

- *Oui, un vieil ami.* J'entendis alors la voix me dire :

- *Je suis désolée d'avoir à vous dire ça, Sally ne travaillait plus qu'à temps partiel ces dernières années parce qu'elle était très malade. Elle est morte il y a cinq semaines déjà.*

Avant même que je n'aie le temps de raccrocher, elle me dit :

- *Attendez une minute. M'avez-vous dit que votre nom était Paul ?* Je répondis :

- *Oui.*

- *Et bien, Sally a laissé un message pour vous. Elle l'a écrit, au cas où vous appelleriez. Laissez-moi vous le lire... Ce message disait :*

- *Dites-lui que je crois toujours qu'il y a d'autres mondes où l'on peut chanter. Il saura ce que je veux dire...*

Je lui dis donc merci et raccrochai.

Et oui, je savais ce que Sally voulait dire...

Ne sous-estimez jamais l'influence que vous pouvez avoir sur les autres. La vie de qui avez-vous touché aujourd'hui ?

Anonyme

Proposé par Éric Marbeau
Thérapies Brèves - Formation - Coaching -
Informations et diplômes :

www.idf-coaching.com/www.reussitescolaire.com

Tél. : 06 12 48 74 44

Email. : eric.marbeau@live.fr

... il y a d'autres
mondes où l'on
peut chanter.

Les petits dej. de NLPNL Midi-Pyrénées

Nous nous sommes retrouvés le 30 mai au Pullman allées Jean Jaurès. L'idée de ces rencontres est de réunir PNListes et futurs PNListes autour d'un sujet qui n'est pas la PNL mais qui va permettre de créer des ponts entre ce sujet et la PNL. Le format est de 1h30. Chacun s'engage aussi à parler rapidement d'un livre qui lui aussi peut susciter une réflexion qui ramène à notre pratique de la PNL.

Durant le café, Luc a abordé quelques fondamentaux qui cadrent la pratique des arts martiaux japonais. Notamment la notion de dojo, les relations entre pratiquants, et les exercices dédiés à l'apprentissage des arts martiaux : kions, kata, bunkai, kumite, méditation. Les Katas de Karaté :

Le Karaté-do est un art martial originaire d'Okinawa un archipel situé à 2000 km au sud des îles principales du Japon. Okinawa était anciennement un royaume indépendant; plus tard sous domination japonaise, la population de l'île développa secrètement des techniques de combat à partir d'instruments de la vie courante comme des fléaux à grain ou des porte-marmites. Ils développèrent également un art de combat à main nue, le Karaté. Face à l'interdiction des pratiques martiales, les habitants d'Okinawa ont développé un mode de transmission particulier qui ne laissait aucune trace, le Kata. Le Kata est une sorte de combat imaginaire, composé d'une suite de mouvements que l'on réalise seul dans le vide. Ces mouvements transmettent des techniques de combat, ou de santé; c'est en particulier le cas des Katas dit « respiratoires ». La lecture des Katas nous renseigne également sur l'histoire et la culture de ceux qui les ont créés puisque les techniques de défense transmises devaient être adaptées à la morphologie des personnes, à leurs habitudes vestimentaires, etc.

Le grand maître MABUNI Kenei indique que la pratique du Karaté trouve son essence dans le travail des Katas. Le mot Kata signifie « forme » mais il existe deux manières d'écrire ce mot en japonais. La première correspond à une forme figée, comme un vase que l'on peut reproduire à l'identique et à l'infini. La seconde correspond à une forme vivante et unique, parfaitement adaptée à soi et à son environnement. Bien qu'en première approche, le travail des Katas impose l'apprentissage d'une forme figée et reproductible, l'objectif reste l'expression d'une forme qui nous est propre. La première phase consiste à apprendre par cœur un enchaînement pour que le corps s'imprègne du mouvement. Il s'agit ensuite d'imaginer son adversaire pour rendre vivant et plus réaliste le travail du kata. Le pratiquant peut alors commencer à ressentir le rythme, l'espace, les sensations et les

émotions de ce combat imaginaire. Un travail de connaissance de soi, par soi-même est alors possible.

Pour avancer dans le travail offert par le Kata, il est utile d'incarner l'état d'esprit d'autres personnes, d'animaux ou de choses avant l'exécution des mouvements. Cet état d'esprit va conditionner l'attitude mentale et les mouvements corporels. Le pratiquant peut expérimenter différents points de vue et les utiliser pour développer l'équilibre entre sa technique, son corps et son esprit. Une posture particulière implique des sensations et un état d'esprit particulier. La technique est là pour assurer la bonne communication entre l'esprit et le corps ou le corps et l'esprit. Le Kata est un moyen de se découvrir, de se perfectionner, et de trouver une unité.



Luc: Je suis d'origine franco japonaise. Ma mère, française, est un peintre, maître de sumi-e, technique de peinture traditionnelle japonaise. Mon père est un Maître de médecine asiatique (shiatsu, acupuncture, moxibustion). Je pratique les arts martiaux depuis petit (principalement le karatedo) et j'entends des histoires de samurai depuis plus petit encore. Après des études d'ingénieur, j'ai travaillé 10 ans dans l'aéronautique et le spatial, à Paris et Toulouse. Cela fait quelques années que j'ai commencé une reconversion pour conjuguer mes racines avec ma réalité professionnelle. J'ai donc complété ma formation initiale à l'école de commerce de Nancy (ICN) puis par une formation à la pratique du coaching dans ce même établissement. Depuis, je développe une manière d'utiliser les arts martiaux dans l'accompagnement professionnel et personnel.
Mail: mitsumasa.nagata@gmail.com

Notre Petit-déjeuner NLPNL de l'automne, se déroulera le 14 octobre au bar du Pullman, allée Jean-Jaurès de 9h à 10h30.

Nous vous proposons, comme d'habitude, d'échanger simplement et en toute convivialité autour d'un invité. L'objectif est de susciter des ponts entre sa pratique d'un métier ou d'une activité et la PNL. **Myriam Gontier**, que certains d'entre vous connaissent bien, viendra nous parler du **REIKI**.

« À l'intérieur de nous, dans le corps, émotions et pensées créent un état qui se reflète dans ce qui « nous arrive » dans la vie. Nous créons nous-même un univers, le nôtre, qui nous voile la réalité. Nos cellules gardent en mémoire les peines, les peurs et tous les traumatismes du passé. Questionner la mémoire cellulaire nous permet de libérer ces émotions et de décoder toute programmation négative qui conditionne, empoisonne la vie et limite nos actions. »

Pour plus de renseignements sur les petits dej. mensuels de NLPNL, délégation Midi Pyrénées, s'informer auprès de Jean Christophe THIBAUD, jcthibaud@lectia.fr, Les petits dej. NLPNL ont lieu au Pullman, Allée Jean Jaurès de 9h à 10h30 en plein centre de Toulouse, sur une thématique chaque fois renouvelée.



La Matrice d'identité, présentée par FRANCIS SCHLOUPPE

le vendredi 9 septembre

au Collège des Coachs à Lille

Selon R. Dilts « Le concept de soi est une carte d'identité que nous construisons à partir de 6 croyances relatives à notre potentiel et nos limites.

Ce concept inclut des caractéristiques favorables et défavorables donc comme désirables et indésirables »

Mais comment savoir si on est ce qu'on est ?

En prenant le temps de revisiter son Soi, pour ressentir son Soi, acquérir une perception plus avérée plus sincère plus exacte. En accueillant les éléments (pensées, ressentis, comportements, croyances, rôles) qui sont restés en marge de nous-mêmes et qui constituent nos ombres... qui sont en fait de formidables gisements de ressources supplémentaires. Je vous propose d'apprécier la richesse de ce processus lors d'un atelier pratique le 9 septembre lors de la réunion fédérale du Collège des Coachs à Lille.



« Constituez votre identité numérique : une utilisation des réseaux sociaux »

PAR JEAN CHRISTOPHE THIBAUD

le mardi 21 novembre à 10 à 17h

au DOJO - Paris 5

Depuis quelques années Internet nous offre de nouveaux modes d'échanges. À chaque instant, et souvent à notre insu, les cercles de notre identité s'élargissent sur Internet. Google se fait l'écho de notre réputation. Facebook diffuse notre image. LinkedIn nous projette de l'autre côté de la planète, Second Life nous propose des avatars. À l'identité biométrique bien réelle, s'est ajoutée une dimension virtuelle, celle du Web 2.0. Contrôler sa marque personnelle (ou « Personal Branding ») c'est refuser que d'autres construisent notre image à notre place. Pour faire face, chacun va devoir développer sa propre démarche de marketing personnel en appliquant quelques règles :

- La spécialisation, être connu pour ce qui me rend « spécial » ;
- Le Leadership, prendre mon avenir en main, ne plus naviguer sous la pression du marché, baser ma carrière ou mon succès, sur mon identité ;
- La connaissance de soi, le « connais-toi toi-même » de Socrate, afin de miser sur mes talents ;
- La différenciation, développer un

caractère distinctif tout en ayant le courage de m'affirmer ;

- La visibilité, savoir utiliser les bons outils de communication pour me mettre en avant ;
- La cohérence, la manière dont j'agis, doit correspondre à ce que je donne à voir dans mon environnement, selon le principe de l'écologie PNL ;
- La persévérance, en travaillant sur moi dans le temps, je donne sa force à ma marque personnelle ;
- La bienveillance, être en paix avec moi-même, c'est être en paix avec les autres, je dois m'efforcer de véhiculer des valeurs positives dans lesquelles je me reconnais...

Lors de cette conférence vous apprendrez à repérer ou/et à constituer votre identité numérique et le regard que les autres posent sur celle-ci... Jean-Christophe THIBAUD fondateur et dirigeant de LECTIA : Après une Maîtrise de Droit et un diplôme à Sup de Co Toulouse, il exerce des fonctions de manager d'équipes commerciales et marketing dans des PME et de grands groupes agroalimentaires. En 6 ans il participe au développement d'un réseau de six cabinets, crée une structure au Pays-Basque et une à Toulouse. En juillet 2005, il fonde Lectia (réseau Abondance) spécialisée dans l'approche directe et le coaching. Il intervient à Supaéro, à l'INSA et dans les Écoles Supérieures de Commerce de Toulouse et de Pau. Homme de réseaux et de contacts, il prépare un livre sur les réseaux.

Contact : mariejeanne.huguet@abondance-development.com

« Le coaching au masculin- féminin » Le 19 septembre 2011 de 10h à 17h

Adresse : Mafec Espace Assomption 19, rue de l'Assomption - Paris 16. Métro Ranelagh



Avec DORA PANNOZZO

Coach et Psychothérapeute, elle dédicacera, le matin, son ouvrage « coaching de femmes » et répondra aux questions



FRANÇOIS MARTINEAU

Coach et Consultant, il apportera son témoignage et répondra dans l'après-midi, avec Dora, à toutes vos questions.

Quelle différence entre un Coach homme et un Coach femme ?

- Le coach, premier outil du coaching : transfert, contre-transfert, séduction...
- L'intuition dans le coaching : est-elle davantage présente chez les coachs au féminin ?
- L'influence : ne signifie pas absence de guidance. Mais comment contrôler le travail effectué par le coach ? Est ce possible ? Est ce nécessaire ?
- Le coaching est une aventure ! face à chaque attitude, posture, réaction du client, il existe une ou plusieurs réponses (féminines ? masculines ?) ou techniques d'accompagnement
- La demande du client est-elle différente s'il est homme ou femme ?
- Comment commercialiser le coaching ? Comment le client choisit-il (elle) son coach ? femme et un homme ?

Contact :
mariejeanne.huguet@abondance-development.com

LES RENCONTRES DU COACHING AUTOMNE/HIVER 2011

LES RÉUNIONS FÉDÉRALES DES MEMBRES DU COLLÈGE

- **Vendredi 9 septembre 2011** à Lille de 10 à 17h « La matrice d'identité » présentée par Francis SCHLOUPPE
- **Lundi 21 novembre 2011** à Paris de 10 à 17h « Les Loyautés Invisibles » présentée par Marie Jeanne HUGUET
- **Vendredi 20 janvier 2012** à Paris de 10 à 17h. « Le modèle news » présenté par Eric MARBEAU

LES JOURNÉES ATELIERS DU COACHING

organisés par le Collège des Coachs et ouvert à tous

- **Jeudi 8 septembre 2011** « Influence ou Manipulation » par Marie Jeanne HUGUET au centre du Hautmont Lille de 10h-17h.
- **Lundi 19 septembre 2011** « Le coaching au masculin/ au féminin » par Dora PANNOZZO-MOCHON et François MARTINEAU de 10h à 17h, à La Mafec, 19 rue de L'Assomption - Paris 16
- **Mardi 22 novembre** « Constituer sa marque personnelle et travailler en réseau », par Jean Christophe THIBAUD, à Paris de 10h à 17h au Dojo 43 rue Daubenton - Paris 5

Inscription : auprès de Marie Jeanne HUGUET
mariejeanne.huguet@abondance-development.com
ou Tél. 00 33 6 08 98 02 98.

● Les Soirées NLPNL

Mercredi 14 septembre
ETIENNE PLUVINAGE
LA RECOMMANDATION

Qu'est-ce que tu as lu récemment? Tu connais un expert en PNL? Je cherche un coach, tu en connais un? Nous sommes toujours à la recherche d'un bon tuyau. La recommandation joue un rôle essentiel dans notre décision d'achat et c'est une véritable stratégie de vente. Elle permet de faire de ses clients et contacts, ses meilleurs vendeurs. Etienne Pluvina a vendu de multiples produits et services dans plusieurs pays et fait du conseil en développement commercial. Il aide les consultants et coaches à développer leurs affaires grâce à la recommandation. Son site: www.place-de-la-recommandation.com. Message de Reko aux Dirigeants Message de Reko aux Consultants

Mardi 27 septembre
FRANÇOIS MERLIN
LE MANAGER CHEF D'ORCHESTRE

Le chef d'orchestre François Merlin et la coach Anne Juvanteny ont créé en 2007 la société de formation Poly-Forme. Pour eux, la musique, l'orchestre et sa direction offrent de multiples métaphores symboliques, représentatives des comportements managériaux et des relations en entreprises. Sylvie Smondack, pianiste, aux côtés de François Merlin, vous fera vivre une expérience musicale et managériale inoubliable. François Merlin — Chef d'orchestre, créateur de l'Ensemble de Cuivres POLYPHANIE. Lauréat du concours « Musique d'ensembles », 1er Prix d'Honneur aux concours internationaux UFAM et Lauréat de la fondation MENUHIN. François donne à HEC un cours sur le leadership et la cohésion d'équipe inspiré de son expérience de Chef d'Orchestre.

Jeudi 13 octobre

JANE TURNER
LES DERNIERS DÉVELOPPEMENTS
DE RICHARD BANDLER

Richard Bandler, co-créateur de la PNL est sans conteste un créatif hors norme. Ses contributions à l'univers de la PNL incluent de nombreux modèles innovants. Cette soirée sera consacrée à l'un de ses centres d'intérêts et développements les plus récents: Neuro-Hypnotic Repatterning (NHR), qui sert, dit-il dans une interview, à réorganiser la manière dont on crée les connexions avec soi-même physiquement, mentalement et spirituellement.

Jane TURNER enseignante certifiée de PNL par Richard Bandler, intervenant au DÔJO.

Vendredi 21 octobre: Horaire spécial
spécial intervenants non-résidents en France: 13H-19h

ALAIN THIRY: LA MOTIVATION

Les aspects qui ont de l'impact sur notre motivation sont: l'estime de soi, les croyances limitantes, les méta-programmes, les compétences (stratégies) qui manquent. Mais surtout les liens qui relient tous ces niveaux. La PNL propose des outils concrets et surtout les organise pour que chacun puisse retrouver son souffle, sa flamme intérieure, puis sa performance et son estime de soi.

Alain THIRY: Psychologue, Enseignant certifié en PNL Directeur du centre Inter Actif.

Deux domaines le passionnent: les stratégies PNL d'apprentissage et le coaching d'équipe en entreprise. Auteur de: « Apprendre à apprendre avec la PNL », « Ça y est, j'ai compris! », « Les 3 types de coaching », « La PNL en réunion ». Son site: <http://www.alainthiry.be>

Mardi 8 novembre
CHRISTIE VANBREMEERSCH
CRÉER ET ANIMER UN
RÉSEAU QUI RÉSEUTE

Quelles bonnes raisons y a-t-il à vouloir créer son propre réseau? Quelle proposition faire à ses futurs

membres, et comment les sélectionner? Comment leur donner envie de venir? Où les réunir? Et à quelle périodicité? Comment, ensuite, animer ce réseau — le vôtre! — et le rendre efficace? Partageons les bonnes pratiques d'un réseau qui réseute!

Christie VANBREMEERSCH écrit depuis l'âge de 8 ans et anime des réseaux depuis 2001. Elle est diplômée d'HEC et a fondé « Plume de vie » pour accompagner des chefs d'entreprise et des coaches dans l'écriture de leur livre. Elle anime plusieurs réseaux: les ateliers d'HEC au féminin, les petits déjeuners « Écrire pour » et les lectrices de son blog maviesansmoi.com.

Lundi 28 novembre
MARIE-CHRISTINE CLERC
HISTOIRES DE VIE

La narration de nos expériences de vie est un concept central pour l'approche narrative.

Nous nous familiariserons avec cette pratique en explorant quelques mini cartes. Les exercices à deux et à plusieurs permettront d'expérimenter comment le sentiment d'une identité plus riche et conforme à nos valeurs est soutenu par la re-connexion avec des histoires négligées, et par l'expression des résonances suscitées chez les « témoins » présents.

Marie-Christine CLERC: philosophe, coach, enseignante certifiée en PNL, chargée de cours à l'Université en sémiologie. Formée à l'approche systémique (Institut G. Bateson), aux Thérapies Narratives (Institut Mediat-Coaching, P. Blanc-Sahnoun, Michaël White,...), co-auteur du livre « Comprendre et pratiquer l'approche narrative » InterÉditions, 2009.

● Les Journées NLPNL

Jeudi 22 septembre de 9h30 à 17h
 Brigitte Gicquel-Kramer et Christine Dimajo-Donati:
 « Devenez un Parent Coach® avec la PNL »

Découvrez une méthode qui va radicalement changer votre relation avec vos enfants

Comment réagir quand mon enfant se comporte mal ou ne m'obéit pas? Comment exercer mon autorité tout en le laissant libre? Il négocie tout, tout le temps... Jusqu'où dois-je accepter de discuter? C'est pour répondre avec pertinence aux questions des parents, que Brigitte Kramer et Christine Donati ont conçu le modèle du « Parent Coach® » en combinant l'amour inconditionnel du Parent et le savoir-faire du Coach! elles proposent leur méthode à tous les parents du monde avec un immense respect.

Brigitte Gicquel-Kramer est Enseignante en PNL, Coach, Formatrice et Consultante en communication, en développement personnel et dans l'entreprise.

Christine Dimajo-Donati est professionnelle de la communication et des RH dans les entreprises, journaliste, formatrice et coach en PNL.

Samedi 19 novembre de 9h30 à 17h
DINA SCHERRER: L'ÉQUIPE DE VIE

L'équipe de vie est une méthode originale et efficace pour accompagner des jeunes en difficulté: elle utilise la culture du sport et les expériences sportives pour leur permettre de parler de leur vie autrement et de retrouver de l'espoir. Elle peut être utilisée avec des jeunes et des adultes, dans le privé ou en entreprise.

Dina Scherrer, Coach certifiée, membre titulaire de l'Association Européenne de Coaching. Diplômée en R H Coaching de l'Université Paris VIII, a d'abord fait sa carrière dans la communication. Elle a été formée aux Pratiques Narratives par Pierre Blanc-Sahnoun. Son site: <http://www.dinascherrer.com>

Organisation: Andrée ZERAH - Inscriptions à l'avance auprès d'Andrée ZERAH au 01 45 04 93 37

JOURNÉES Adhérents: 40 euros, non-adhérents: 60€

SOIRÉES Adhérents: 5€, non-adhérents: 15€

NLPNL Ile de France - 113 av. Mozart 75016 PARIS – E-mail: idf@nlpnl.eu • Site Web: <http://www.nlpnl.eu>

métaphore

*vous propose de communiquer,
cet espace est
à votre disposition...
contactez-nous
metaphore@nl pnl.eu
06 08 98 02 98*



PAUL PYRONNET INSTITUT
(Paul Pyronnet) PPI

76, rue Masséna - 69006 LYON
+33 4 37 24 33 78
contact@paul-pyronnet-institut.fr
www.formation-coaching-pnl.com

Formations certifiantes en PNL
(Agrément NLPNL)
Praticien – Maître Praticien

Autres formations : Team Building
Cohésion d'équipes
Métier de formateur en RH



**INSTITUT
RESSOURCES PNL**

Anne PIERARD

Formations certifiantes en PNL
(agrément NLPNL)

PRATICIEN - MAÎTRE-PRATICIEN

France – Belgique – Suisse

Formations de Psychothérapeutes PNL (agrément EAP)

Autres Formations : Hypnose Ericksonienne, Coaching de Vie,
PNL et entreprise, Formation de Formateur

mail@ressources.be - www.ressources.be

Institut
repere

INSTITUT REPÈRE - Jean-Luc MONSEMPES

• **Formations certifiantes ayant reçu l'agrément de NLPNL**
PRATICIEN - MAÎTRE-PRATICIEN - ENSEIGNANT

Lieux : Paris. En semaine. En we. Sessions intensives.

• Autres formations : Parcours Coaching,
Consultant Formateur, Leadership Management,
RH. Journées avec Robert Dilts etc.

formation@institut-repere.com
www.institut-repere.com



Centre de développement personnel et professionnel

Formations certifiantes en PNL
(agrées NLPNL)

Praticien en PNL,
Maître-Praticien en PNL,
Enseignant en PNL

Enseignante certifiée : Jane TURNER

■ **Autres formations certifiantes :**
Hypnothérapie Ericksonienne, Praticien en Psychothérapie, Coaching,
Formateurs en Relations Humaines

■ **Séminaires spécifiques :**
PCM, Sémantique Générale,
Affirmation de Soi, AT, MBTI®, la Ligne du Temps

contact@ledoj.fr - www.ledoj.fr - tél. : 01-43-36-51-32



Ressources & Stratégies

RESSOURCES ET STRATEGIES - Gérard SZYMANSKI

Formations certifiantes ayant reçu l'agrément de NLPNL
Praticien – Maître Praticien – Enseignant

Lieu : Paris

ressources.strategies@wanadoo.fr
ressourcesetstrategies.fr

I F P N L

L'INSTITUT FRANÇAIS
DE PROGRAMMATION
NEURO-LINGUISTIQUE

Formations certifiantes agréées NLPNL

Technicien, Praticien, Maître Praticien, Enseignant

Autres formations : Formation de formateur,
Coaching, Hypnose Ericksonienne, IOS...

Directrice : Françoise Ducreux
Co-fondatrice : Josiane de Saint-Paul

info@ifpnl.fr - www.ifpnl.fr



FRANCE PNL

73, bd de Magenta
75010 PARIS
09 52 49 95 14

contact@france-pnl.com
www.france-pnl.com

Robert LARSONNEUR
Formations certifiantes en
PNL (Agrément NLPNL)
Praticien – Maître Praticien



PAUL PYRONNET INSTITUT
(Paul PYRONNET)
76, rue Masséna - 69006 LYON
+33 4 37 24 33 78
contact@paul-pyronnet-institut.fr
www.formation-coaching-pnl.com



FRANCE PNL
(Robert LARSONNEUR)
73 Bd De Magenta - 75010 PARIS
Tél: 09 52 04 95 14
contact@france-pnl.com
www.france-pnl.com



Le Dôjô
(Jane TURNER)
43, rue Daubenton - 75005 PARIS
Tél: 01 43 36 51 32
contact@ledojo.fr
www.ledojo.fr



RESSOURCES & STRATÉGIES
(Gérard SZYMANSKI)
2 allée René Fonck - BP 312 51 688
51 100 REIMS cedex 51 688
Tél: 03 26 49 06 89/03 26 50 10 42
ressources.strategies@wanadoo.fr
www.ressourcesetstrategies.fr



INSTITUT REPÈRE
(Jean-Luc MONSEMPES)
78 Av. du Gal. Michel Bizot - 75012 Paris
Tél: 01 43 46 00 16
formation@institut-repere.com
www.institut-repere.com



INSTITUT RESSOURCES PNL
(Anne PIERARD)
54 Grand Chemin - B-1380 Lasne
Tél: +32.2.633.37.82
mail@ressources.be
www.ressources.be



INSTITUT FRANÇAIS DE PNL
(Françoise DUCREUX)
21 rue Sébastien Mercier - 75015 Paris
Tél: 01 45 75 30 15
Fax: 01 40 58 11 60
info@ifpnl.fr
www.ifpnl.fr



ACANTHE FORMATION
(Nicole CATONA)
11, rue de la crèche
7710 Meaux
Tél: 06 61 16 26 44
ncatona@gmail.com
www.pnl-formations.com



INSTITUT LE CHÊNE
(Jacqueline COVO)
138 Avenue Ledru Rollin
75011 Paris
Tél: 01 43 79 25 41 - Fax: 01 43 79 25 41
jacqueline.covo@dbmail.com et
institut.le.chene@dbmail.com
www.institut-le-chene.com



HEXAFOR
(Bertrand HENOT)
325 rue Marcel Paul
44000 Nantes
Tél: 02 40 200 200
bertrand@hexafor.fr
www.hexafor.fr



**FORMATION ÉVOLUTION
ET SYNERGIE**
(Gilles ROY)
3 av. de la Synagogue
84000 Avignon
Tél: 04 90 16 04 16 - Fax: 04 32 76 24 23
gilles.roy2@orange.fr
www.coaching-pnl.com



COMMUNICATION ACTIVE
(France DOUTRIAUX)
27 rue aux coqs
14400 BAYEUX
Tel/fax 02 31 21 47 53
Portable 06 81 97 64 29
francedoutriaux@gmail.com
www.communication-active-normandie.fr



APIFORM
(Brigitte PENOT)
1 place du Général Bonnaud
83149 BRAS
+33 6 80 87 32 61
09 77 92 31 52
contact@apiform.net
www.apiform.net



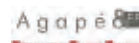
ALTREA-FORMATION
(Mireille CHESSEBEUF)
La Bichetière
49220 Vern D'Anjou (Angers)
Tél: 02 41 92 29 79
cabinet.chessebeuf@wanadoo.fr
www.altrea-formation.com



Sophie COULON
(Sophie COULON)
8/10 Place aux bois
74000 Annecy
Tél: 04 50 51 26 06/
06 03 00 38 62
sophiecoulon@aol.com



INSTITUT DE FORMATION PNL
(Olivier ZENOUDA)
159 avenue du Maréchal Leclerc
33130 Bègles
Tél: 05 56 85 22 33 - Fax: 05 56 85 44 11
contact@pnl.fr
www.pnl.fr



AGAPÉ & CO
(Brigitte GICQUEL-KRAMER)
2, Rue Odette Jasse
13015 Marseille
Tél. 06 98 27 45 88
gd@agapeandco.fr
www.agapeandco.fr

- ANDANTE FORM
- Bogena PIESKIEWICZ
- COMMUNICATION ACTIVE
- ÉCOLE de PNL Humaniste

- FAC PNL
- 28 rue Henri Charlet
- 62840 Fleurbaix
- Tél: 03 21 62 17 40
- HEUROÏA Formation

- IDCR, Institut de Développement des Compétences et des Ressources
- 46, rue Léon Gambetta
- 31000 Toulouse
- Tél: 05 61 48 96 73

- INSTITUT CGF
- JOURNÉES D'ACCORDS
- Julie STEIN-DAVIS
- Malika BELKASSAN
- NLP SANS FRONTIÈRES

- PNL-PSY
- S.CO.RE
- STATÉGIES-ICMC

métaphore

Journal de NLPNL,
Fédération des associations
francophones des certifiés en
programmation neurolinguistique.
Association Loi de 1901



CONTACTS/NLPNL

- Pour contacter les membres du bureau fédéral: federation@nlpnl.eu
- Pour contacter votre association locale – **Ile de France**: idf@nlpnl.eu
- Rhône-Alpes**: rha@nlpnl.eu – **Atlantique**: atl@nlpnl.eu – **Nord**: nord@nlpnl.eu
- Pour envoyer un article: mariejeannehuguet@yahoo.fr

Siège social et Correspondance:

NLPNL Ile de France, adresse postale: chez Annie Rapp - 113 av. Mozart - 75016 PARIS
Directeur de la Publication: Dominique ROBERT-MARQUIS
Commission Publication: Marie-Jeanne HUGUET (Présidente et rédactrice en chef) metaphore@nlpnl.eu
Philippe POPOTTE, Annie RAPP, Andrée ZERAH
NLPNL/MÉTAPHORE copyright - Vente par abonnement - N° ISSN 1279 - 2497
Dépôt légal: Septembre 2011

Toute reproduction totale ou partielle d'un article publié dans Métaphore est soumise aux textes en vigueur sur la propriété intellectuelle et en particulier un article ne peut être reproduit sans l'autorisation de la rédaction. Les points de vue exprimés dans Métaphore sont ceux de leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement les opinions de la rédaction et de l'association.
Prix compris dans les cotisations annuelles - Montant de la souscription: 10 euros pour les non adhérents