

# métaphore

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



DOSSIER

**PNL et addictions,**  
par Angélique GIMENEZ  
3



DOSSIER

**Les addictions des ados  
ne sont pas toujours liées  
à des substances**  
par Anne STEPOURENKO  
6



DOSSIER

**Les TCA: Troubles du  
Comportement Alimentaires**  
par Angélique GIMENEZ  
8



**Le feed-back sandwich**  
par Nathalie BOYÉ  
12



**Monique ESSER:**  
**« La PNL en psychothérapie »**  
par François BALTA  
13



**La directivité et l'autorité  
du coach dans son action  
réparatrice ou l'importance  
de la directivité dans  
l'accompagnement**  
par par Christian PAGÈS  
16



**La synchronisation dans  
l'apprentissage**  
Dominique ROBERT,  
Stéphanie TACNET-DAHAN et  
les membres du Collège des  
Formateurs NLPNL  
18



**L'Association NLPNL POITOU-  
CHARENTES - Un espace pour  
la PNL en région**  
par Nadine AMOUR-MÉTAYER  
20



## LE MOT du Président de la Fédération



**L**a réforme de la formation professionnelle engagée par les pouvoirs publics et les partenaires sociaux confirme l'exigence omniprésente de professionnalisme : employabilité des demandeurs d'emploi, validation des acquis d'expérience pour les salariés, et les filières de professionnalisation dans les universités.

Dès que les dispositions règlementaires seront précisées, les acteurs de la formation professionnelle devront les prendre en compte pour proposer des parcours personnalisés vers les métiers référencés.

Sans prétendre former en soi à un métier, la PNL trouve ses applications dans toutes les activités qui mettent en œuvre la communication entre les personnes, offrant ainsi un atout supplémentaire aux personnes déjà compétentes dans ces domaines professionnels.

Parmi les opportunités variées de professionnalisation, la PNL a sa place dans les situations de formation ou d'auto-formation, les situations de travail simulées, reconstituées ou accompagnées.

Pour défendre l'utilisation de la PNL dans différents métiers, la Fédération NLPNL aura besoin des contributions issues des activités de partage et d'échanges de pratique, organisées par ses Collèges fédéraux.

À vous la parole dans le respect de la PNL, bien entendu !!!

**PHILIPPE POPOTTE**

## ÉDITO de la Présidente de la Commission Publications



*Ah quel bonheur de travailler avec des PNListes motivés! Merci à vous tous qui contribuez à enrichir Métaphore! Dans ce numéro, en toute logique, nous avons commencé... par le commencement!*

*Avec plaisir dit les bases de la PNL et en particulier la synchronisation. Dans le panier de la ménagère vous trouverez:*

- les astuces du rapport,
- les effets de la reformulation,
- l'empathie,
- l'originalité des praticiens.

*Le tout avec élégance et efficacité! Voilà de quoi vous composer un cocktail savoureux et vitaminé. Nathalie, François, Angélique, Christian ont apporté leur témoignage. Passez un bon moment en leur compagnie. Bonne lecture!*

**ANNE STEPOURENKO**



## ÉPITAPHE

Nous avons le regret de vous annoncer la dissolution de l'association NLPNL ÎLE DE FRANCE. Par manque de bénévoles pour assurer son administration, ses membres ont rejoint la Département des Adhérents Individuels de la Fédération NLPNL

*LE CHANGEMENT, c'est très PNL!  
Si quelques membres sont motivés par  
l'animation d'une délégation parisienne  
au sein de la Fédération NLPNL pour  
maintenir les activités, merci d'envoyer  
votre candidature à [bureau@nlpnl.eu](mailto:bureau@nlpnl.eu)!*



**BIENVENUE  
À NOS AMIS  
POITEVINS ET  
CHARENTAIS!**



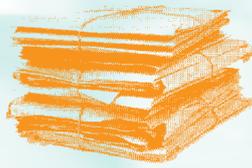
*La naissance l'Association  
POITOU-CHARENTES.  
Oui, elle existe! Elle s'est  
même mise au travail. Voici  
quelques projets en cours :*

1. un projet de site internet,
2. une plaquette NLPNL Poitou-Charentes, toute simple, qui est remise lors des conférences à thème,
3. distribution d'un bulletin d'adhésion 2014 remis avec la plaquette,
4. la lettre ouverte pour susciter des adhésions.

*Pour marquer son entrée à la Fédération,  
NLPNL Poitou-Charentes a rédigé un  
premier article que vous verrez en page 20.*



**Bientôt une petite BD! ... je ne vous en dis pas plus...**



*Angélique GIMENEZ est spécialisée dans l'accompagnement des personnes atteintes d'addictions, en particulier les TCA (Troubles du Comportement Alimentaire).*

*Elle a elle-même suivi un chemin personnel pour sortir de ces schémas limitants et nous donne l'espoir, en utilisant la PNL, de pouvoir comprendre ce qui se passe. Comment un patient en est arrivé là? Comment l'aider?*

*Les addictions touchent également les ados et les jeunes adultes. Avec simplicité et bienveillance, Angélique nous explique comment s'y prendre avec eux.*

## **PNL et addictions, PNL et ados, ados et addictions, comment s'y prend-on ?**



**PAR ANGÉLIQUE  
GIMENEZ**

**L**es patients qui souffrent d'addictions, qu'ils soient adultes ou adolescents, arrivent dans nos cabinets pour des motifs divers : parfois pour traiter directement leur addiction, parfois en formulant d'abord d'autres demandes. C'est à nous coaches ou thérapeutes de déceler la demande sous-jacente (ou pas) afin d'accompagner aussi la part-malade.

Beaucoup de personnes qui souffrent d'addictions dont font partie les Troubles du Comportement Alimentaires (anorexie, boulimie, compulsions, hyperphagie...) ont déjà expérimenté plusieurs méthodes d'accompagnement dans le champ médical et paramédical, dans le champ de la psychothérapie aussi et, à force « d'échecs » (du moins l'ont – ils vécu ainsi), ils n'y croient plus. Certains en concluent qu'ils doivent être « incompetents » face à la guérison...

C'est là que notre foi de praticiens humanistes, PN-Listes commence à faire office : Bien sûr que chaque personne a les ressources pour s'en sortir !

Je ne pense pas que les patients, quel que soit leur âge fassent de la « résistance » au changement (surtout pour aller mieux !); cette prétendue résistance ou incompétence du patient est en réalité, reformulée en termes de responsabilité, une incompétence du praticien à trouver les bonnes voies d'accès. Il a

peut-être manqué d'outils, de foi en son patient et tout simplement aussi de compréhension. Oui, la compréhension... Nombre de mes patients me disent qu'ils se sentent incompris par rapport à leurs addictions; on leur a tellement répété que : « c'est une question de volonté ».

Le sujet étant très vaste, sur le « comment ça marche » la résolution des addictions », je choisis, pour cet article, de vous parler justement de la COMPRÉHENSION, celle qui rime avec accueil empathique des patients addictés et des adolescents aussi. Addicts ou pas, ils se sentent bien incompris... Dans l'usage courant, on leur dit trop souvent que l'adolescence est un monde à part. Hugo, 13 ans, qui avait exceptionnellement eu des mauvaises notes et qui doutait de lui est venu en consultation... le dénouement est arrivé rapidement; il voulait juste savoir : « vous qui soignez les ados, est ce que je suis en train de devenir bête... on m'a dit que j'entrais dans l'âge bête... ».

### **Quelques gestes simples!**

Un peu de méta modèle : *qui est le « on » ?*

Un peu de recadrage « *plus tu grandis, plus tu apprends et tu sais de choses, non ? Si... alors penses-tu*

**... si l'ado a mal compris le sens, c'est que l'autre en face**

**n'a pas vérifié si ces mots étaient bien «entendus»...**

*que tu deviens bête? Te sens-tu plus bête? »*

Un peu d'intention positive inconsciente: « *je voulais vérifier si je devenais bête... et si je le devenais, est ce que mes parents m'aimeraient? »*

COMPRÉHENSION donc, dans cet exemple... comment un enfant et un ado peuvent-ils entendre, ressentir et penser ces mots et ces expressions d'adultes? Notre atout en PNL est de toujours regarder, calibrer, vérifier la portée de nos mots et de toujours partir de ce présupposé que « je suis responsable de ma communication »... et si l'ado a mal compris le sens, c'est que l'autre en face n'a pas vérifié si ces mots étaient bien « entendus ».

*Comment comprennent-ils alors ces gens qui fument et ont l'air d'en être apaisés alors qu'il est écrit « fumer tue » ?*

*Comment comprennent-ils que quand ils sont tristes, on leur propose du chocolat ?*

*Comment comprennent-ils que maman est radieuse quand elle a perdu un kilo en faisant le dernier régime à la mode ?*

Très tôt, les personnes atteintes d'addiction mettent en place des messages que l'on nomme associations, du type: addiction/mieux-être, des incohérences qu'il faut ensuite tacher de contenir en soi à défaut de pouvoir les dire à voix haute. Une autre façon de le dire sera peut-être de provoquer l'entourage en fumant de la « beuh » ou de glisser dans une anorexie.

Dans les cas des addictions, la COMPRÉHENSION de l'autre demande d'être en capacité non pas de comprendre avec notre cerveau logique ce qu'est l'addiction mais bien comment la personne la vit: comment entend-elle, ressent-elle, pense-t-elle, comment agit-elle quand elle est addictée? Pouvoir comprendre, le conflit interne entre la part qui veut en sortir (et là, elle le veut avec beaucoup de volonté consciente, avec son cortex « bien raisonnable ») et celle qui ne peut pas et se sent tellement attirée à

certains moments par la puissante impulsion/compulsion vers l'alcool, la drogue, la bouffe!

Les ados ont d'autant moins de capacité à soutenir l'impulsion/compulsion qu'ils sont en apprentissage de cet accordage corps-esprit et de pouvoir gérer « rationnellement » ce que leur corps réclame.

Notre capacité, héritée de Milton Erickson, à accueillir toutes les parts de nous-mêmes y compris celles qui ont l'air en conflit, en contradiction ou dans le paradoxe, nous permet d'avoir une compréhension large et sensorielle, pas simplement intellectuelle, de ce que traverse ce patient-addict.

Nous pouvons accepter une chose et son contraire sans y voir de résistance ni de refus de changer. Nous

saurons reconnaître, au-delà même des mots, ce que chaque part cherche à donner de bon. Nous pourrons avoir une compréhension plus objective, plus concrète, plus sensorielle en aidant le patient à s'associer, à nous montrer comment il vit son addiction.

Nous pourrons faire l'expérience de son « monde », accéder non seulement à sa carte du monde mais se rapprocher au plus près de son territoire « d'addict », s'approcher en prenant

la seconde position perceptuelle pour mieux COMPRENDRE son addiction en tous sens et dans tous les sens du terme.

Cette compréhension très fine, non interprétative, est vécue comme une reconnaissance profonde, reconnaissance nécessaire pour pouvoir ensuite guider son patient avec un grand lien de confiance et une réelle empathie. On prend avec nous (COM-PRENDRE) toutes les parts de l'autre, et on commence alors un vrai travail de conciliation, de réconciliation intérieure. On ouvre le chemin vers un « aller vers » soi, y compris vers les parts malades, aller vers soi qui ne peut se faire sans une première étape où le praticien lui-même va « vers ».

Sans travailler en direct sur le « symptôme », il travaille avec; la part détentrice des symptômes est en

**Soigner des addictions  
chez les adolescents tout  
comme pour les adultes  
passe par cet « aller vers  
l'autre » pour pouvoir  
ensuite aller vers soi**



recherche de solutions et elle participera à la guérison aussi, si le praticien ose en parler et la fait parler dans une proportion équitable avec les autres parts non malades. J'entends parfois dire que les patients addicts ou les ados ne sont pas en capacité de faire un travail sur eux-mêmes, pour eux-mêmes puisque qu'ils s'évitent, évitent de sentir, loupent un rendez-vous, veulent changer et ne pas changer en même temps. Et bien, c'est là qu'il faut aussi COMPRENDRE autrement... Les patients ne savent pas comment faire pour bien communiquer, sans souffrir, sans se mésestimer... alors, s'ils arrivent en entretien parce que leur conjoint ou leur mère leur a dit qu'il fallait faire quelque chose, commençons avec cette motivation même externe.

Ensuite, montrons-leur que nous, nous savons aller vers eux, vers toutes les parts d'eux-mêmes, et aidons-les à le faire progressivement pour eux-mêmes à force de souffrance entendue, reconnue et soulagée, d'accueil des bonnes intentions au-delà des comportements, d'émergence de valeurs fondatrices au service desquelles nous devons poser des actes plus respectueux de soi.

*On ne se débarrasse pas d'une  
habitude en la flanquant par la fenêtre.  
Il faut lui faire descendre l'escalier  
marche par marche.*

*Mark Twain*

*la technique  
à besoins*

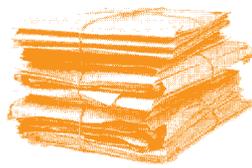


Nous devons COMPRENDRE aussi ce qu'ils se disent d'eux-mêmes, ces croyances plus ou moins conscientes qui les emmènent à leur insu à confirmer et se répéter « je suis nul, je ne vauds rien, je ne suis pas intéressant... », jusqu'à en être convaincus.

Les adolescents entre 13 et 22 ans devront d'abord aller vers l'autre, vers des pairs, pour les rencontrer et se découvrir à travers le regard (retours en miroir) de l'autre. Il faut avancer vers l'extérieur, vers le monde pour se détacher doucement d'une première identité très imprégnée de la modélisation parentale/familiale et trouver qui « je suis » tout en se sentant accepté des autres, du groupe de ses semblables. Il y a donc ce double travail de devenir soi tout en allant vers les autres, devenir soi via les autres. Soigner des addictions chez les adolescents tout comme pour les adultes passe par cet « aller vers l'autre » pour pouvoir ensuite aller vers soi (à cet âge je dirai, aller vers un « moi » suffisamment solide et sans idéal trop « démesuré », inaccessible, un Moi réaliste, réalisable, vers lequel nous pouvons aller comme un objectif bien posé en PNL)

En conclusion, bien accompagner en PNL, pour résoudre les addictions y compris à l'adolescence, requiert une réelle COMPRÉHENSION, accueil de l'autre, accueil sensoriel autant qu'intellectuel, accueil de toutes les parts et des enjeux conflictuels entre la parts-addicts et les parts-non-addicts. Notre atout est de savoir comprendre plus que le mot, de savoir approcher de façon précise la représentation de l'autre, d'éviter jugement et interprétation, et de toujours aller vers l'autre même quand il s'évite lui-même (et parfois même nous évite occasionnellement).

Notre grande compétence est notre savoir être, toujours confiant en les ressources de notre patient et en ses motivations positives au-delà des comportements parfois bien péjoratifs. Nous savons comprendre aux au-delà des actes aussi. Nous savons aller comprendre dans l'état interne, dans le cerveau sensoriel et émotionnel et dépasser, mots, pensées et actes qui pourraient nous induire en erreur.



# Les addictions des ados ne sont pas toujours liées à des substances



PAR ANNE  
STEPOURENKO,  
MASTER EN PNL

Elles s'infiltrent partout jusque dans nos maisons sous des formes inattendues. Prenez par exemple le phénomène « réseau » : les parents tentent de débroussailler l'écheveau de leurs propres contacts et voilà que chez eux, dans leur propre famille, d'autres ramifications surgissent...

Si l'on en croit les statistiques, une majorité (57 %) des enfants et adolescents de 9 à 16 ans appartiennent à un réseau social et 80 % pour les 13-16ans. De plus, ils sont 47 % à consacrer plus d'une heure par semaine à cette activité dont 72 % pour les 13-16ans. Addicts ! Résultat : Facebook fait peur à 79 % des parents et à 59 % des enfants.

Je vous propose d'imaginer quelques réflexions probables entre Stéphanie, maman et son fils Thomas, 15 ans :

« Viens déjeuner, tout le monde t'attend !

-...

- Mais lève ton nez de l'ordi et viens tout de suite ! C'est pénible ces jeux et ces réseaux, tu y passes la journée ! C'est pas normal, ça !

- Mais laisse-moi là, je tchatte avec mes amis !

- Ah oui, tes 1 500 amis sur FB ? Des gens que tu ne connais même pas, c'est flippant... Je me demande ce que tu peux bien leur raconter ? Viens à table !

- Pfff c'est pas marrant, pas moyen de vivre sa vie ici !

- Pour vivre, il faudrait déjà se nourrir je te signale !

- Tu ne comprends vraiment rien.

- Sans doute, mais mon rôti refroidit...

Dernière sommation : tu viens déjeuner.

- Y'en a marre, j'te jure ! »

Stéphanie se dit : « Non seulement ce n'était pas facile de garder discrètement un œil sur ses fréquentations, mais au moins c'était chacun chez soi ! Voilà qui ne va pas simplifier ma tâche ! Des centaines d'inconnus, des amis, des bavards virtuels, des fantômes, des avatars... sont entrés chez moi et ils polluent l'esprit de mon enfant ! Il est urgent de réagir. »  
I'm happy, dirait Snoopy, mais pas Stéphanie ! Embrouillamini...



## QUE CRAINDRE ET EN QUOI LA PNL PEUT AIDER ?

Les pédagogues (36 %) prônent le dialogue : un enfant averti est mieux protégé, disent-ils.

Les inquiets (34 %) bataillent sur tous les fronts :

- la protection de la vie privée : pas question de voir votre adresse affichée partout...

- la portée des infos livrées à des inconnus : une ado de 15 ans a vu débarquer 20 000 personnes à son anniversaire, vous imaginez la surprise !

- l'addiction : plus de 3h par jour pour les 13/16 ans !

- le pilonnage commercial : quel excellent moyen pour vendre davantage.

- sans compter que le Net n'oublie rien !

Quelques optimistes considèrent les réseaux comme un moyen de dépasser sa timidité, mouais...

D'autres parents baissent les bras, fatalistes et impuissants face à l'ampleur du phénomène.

4 % de réfractaires imposeraient même tout net l'interdiction : des purs et durs.

Posons d'abord le postulat selon lequel un réseau, c'est comme un marteau. Voyons, un marteau est-il dangereux ? Cela dépend de la manière dont vous l'utilisez !

**Tiens, justement, c'est une réflexion souvent appliquée à la PNL, ça !**



## QUELQUES TECHNIQUES AIDERAIENT BIEN STÉPHANIE

### L'ancrage

Stéphanie a besoin de prendre du recul. Et aussi de faire confiance (à elle, à son fils). Elle connaît bien son fils Thomas et dans de nombreuses occasions, elle lui fait confiance. Il suffit de retrouver cet état dans un de ses souvenirs, de l'ancrer avec un geste simple et de l'amplifier le plus possible. Les effets des retrouvailles avec la ressource doivent être visibles sur Stéphanie (sourire, respiration calme...). Cela n'aura pas pour résultat de la rendre laxiste, non, mais d'éloigner d'elle le doute, l'inquiétude et la méfiance. En changeant elle-même elle incite son fils à choisir une autre réponse.

## Les positions de perception

Elle se replace à l'âge de son fils, elle se met à sa place, ressent comme lui, pense comme lui. Ce qui l'agace chez Thomas, c'est un écho de ce qu'elle a en elle, oui mais quoi? En faisant cet exercice de changements de perception, avec des chaises par exemple, Stéphanie comprendra probablement ce qui se passe. Elle proposera des alternatives qui les satisferont, elle et son fils. L'addiction aux réseaux a eu un début, alors elle peut aussi avoir une fin.



## Pont vers le futur

Si Stéphanie se positionne dans son futur sur une ligne imaginaire, elle pourra reconsidérer cette situation en la relativisant. Elle visualisera des lendemains positifs et pleins de ressources au lieu de penser au pire! Elle se verra accompagner son fils avec bienveillance et sérénité tout en se répétant qu'elle est une bonne mère. Connectée avec son émotion présente (qui sera ancrée bien entendu!) elle ressentira les bienfaits d'une confiance en soi à transmettre à son fils.

## Le rapport! Bien sûr encore et toujours le rapport:

### • SE SYNCHRONISER

Stéphanie dirait: « Non, mais je n'ai pas de temps à perdre! Il sait bien que nous allons déjeuner! » Certes... mais le résultat c'est qu'il ne vient pas parce qu'il est addict à sa tablette. Alors, cela ne vaudrait-il pas la peine de prendre quelques minutes pour accompagner son changement? S'asseoir à côté de la personne assise, par exemple. Pourquoi Thomas modifierait-il son comportement alors que Stéphanie est dérangée? Parce qu'elle est la plus forte? Ou qu'elle a le pouvoir? Heu, c'est pas éternel ça! C'est l'intime conviction qui en impose, pas les muscles ni le ton qui monte.

### • CALIBRER

À la première réponse de Thomas, Stéphanie a bien repéré qu'il n'était pas d'accord pour obéir. Si elle ne tient pas compte de cette observation, la situation va devenir intenable: dialogue de sourds, obstination de part et d'autre, disputes, colère... Le non-verbal est tout aussi parlant que des mots prononcés.

### • REFORMULER

Soit vous reprenez les mêmes mots que ceux de la personne, soit vous commentez son attitude. Dans notre exemple cela donnerait: « Tu n'as pas « envie » de venir à table, j'entends bien et il ne s'agit pas de ton envie mais des habitudes de notre famille, dont tu fais partie! C'est pourquoi j'insiste: Viens manger! » Notez qu'une réponse non-verbale a tout autant d'effet. Thomas ne répond pas, cela suffit, Stéphanie a compris. Faites de même, ne parlez pas trop mais soyez convaincus, soupirez pour expulser l'air et maintenez votre demande sans faillir et sans douter de vous.

Vous voyez, avec très peu de moyens, mais bien appliqués, il est possible de sortir de situations de conflits ou même d'un simple agacement. Un simple agacement répété plusieurs fois dans la journée peut devenir très stressant.

Encore faut-il que la personne qui souhaite que « ça change » se mobilise elle-même dans le sens de sa propre demande. C'est à Stéphanie d'anticiper, de ralentir son rythme, de s'adapter. Elle devrait être également concentrée sur ses valeurs et ses convictions.

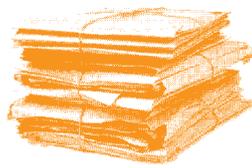
Que de travail, me direz-vous? C'est à vous d'en juger... Josiane de Saint-Paul répondrait: « Demandez-vous si cela en vaut la peine? »

Si c'est non, ne faites rien, continuez à être agacés. Sachez que vos plaintes n'y changeront rien... Elles vous soulagent et alourdissent aussi l'ambiance.

Si c'est oui, modifiez un tout petit peu votre propre attitude, vos réponses et vous verrez vite la différence apparaître comme par magie!

La PNL conseille quelques ressources indispensables qui installent « l'esprit PNL » chez les PN-Listes. Parmi elles, nous trouvons: bienveillance, écologie, écoute, flexibilité... Je me permets d'ajouter l'amour. La PNL n'en parle pas... ou très peu. Cet amour des autres qui englobe la relation, cet amour de soi-même qui encourage et qui transporte vers sa mission en passant par l'alignement nécessaire de ses valeurs avec ses capacités et ses comportements. Une addiction est un résultat. Possible d'obtenir un peu plus de confort en agissant seulement au niveau des comportements, mais si l'addiction est ancienne, il faudra remonter loin dans l'histoire de la personne et l'aider à repenser (non ramollir!) ses croyances... mais c'est pour une prochaine histoire...





PAR ANGÉLIQUE  
GIMENEZ

# Les TCA : Troubles du Comportement Alimentaire

**E**n préambule, il convient de vous préciser que j'aborde le thème des TCA parce que ce sujet me renvoie à ma propre expérience de la vie, de la maladie et du long chemin pour en guérir. Il est aussi important pour moi de remercier Héléne de m'avoir proposé d'écrire pour vous tous.

Je vous propose ma réflexion sous forme du... menu suivant :

- En apéritif, le cocktail des TCA.
- En entrée, vous donner globalement le tableau clinique.
- En plat de résistance (s!), quelques axes de soin PNL.
- En dessert, l'accompagnement.

Je vous convie donc en premier lieu à découvrir ce qui se cache derrière le terme TCA : troubles du comportement alimentaire. Pour vous l'exposer, je prends mes propres mots mais j'emprunte largement aux écrits du professeur RIGAUD, spécialiste des TCA, et d'autres de ces confrères.

**TROIS MOTS** vous donnent déjà les grands axes de ces maladies, parfois classées dans les addictions :

## • Troubles :

Derrière les comportements « atypiques » autour de la nourriture se cachent des troubles psychologiques et relationnels.

## • Comportement :

Le sujet met en place un comportement addictif pour s'adapter à des stimuli émotionnels internes ou externes. Le comportement est associé à un ressenti profond et ne peut pas être modifié aisément.

## • Alimentaire :

L'alimentation est vitale mais elle sert aussi de lien entre les humains ; elle nous permet de donner, de partager. Elle entretient la convivialité et le simple plaisir de la sensorialité.

## Les TCA se déclinent selon les pathologies suivantes :

### • L'anorexie mentale :

Refus de se nourrir de peur de grossir et une perception erronée de l'image corporelle. L'anorexie peut être **restrictive** ou mêlée à des prises alimentaires suivies de vomissements ; on parle alors d'**anorexie-boulimie**. Les malades sont maigres et cachent leur corps sous des vêtements amples.

### • La boulimie :

Ingestion hors des repas de quantités impressionnantes de nourriture en un temps bref, sans plaisir, suivie d'un fort sentiment de culpabilité. La « crise » se termine souvent par des vomissements qui apportent un soulagement à la fois physique et psychologique. Les malades sont souvent plutôt minces.

### • Les compulsions alimentaires :

Répétition plusieurs fois par semaine de prises alimentaires compulsives : absorption d'une grande quantité d'aliments, avec un sentiment de perte de contrôle mais sans peur de grossir et avec un certain plaisir. Les malades sont des personnes fortes à obèses, en souffrance mais pas forcément complexées.

### • La frénésie alimentaire :

Compulsion poussée à l'extrême, avec l'ingestion d'une grande quantité d'aliments choisis. Il y a un fort sentiment de perte de contrôle mais le phénomène impulsif domine la personne partout. La violence verbale, l'agressivité, l'usage d'alcool et de stupéfiants, les conduites à risques y sont souvent associées.

### • Le grignotage pathologique :

Consommation d'aliments « prêts à l'emploi » par petite quantité, sans y penser, hors des repas au long de la journée. La personne consomme sans même s'en apercevoir, avec un besoin d'avoir quelque chose en bouche en permanence pour se calmer. Les personnes sont donc sujettes au surpoids.

### • Les ruminations ou mérycisme :

Acte involontaire et conscient de faire remonter dans sa bouche puis de déglutir à nouveau des « bouchées » d'aliments avalés. Usuellement, on trouve ces pathologies chez le nourrisson ou la personne sénescence mais aussi dans le cas des sujets boulimiques au long cours.

### • L'orthorexie : du grec « ortho » (droit) et de « orexie » (appétit)

La personne est excessivement préoccupée par le fait de « bien manger ». Elle ne se préoccupe pas de son poids, mais prévoit des repas de secours lorsqu'elle ne mange pas chez elle. Lorsqu'elle a « failli », elle durcit encore sa consommation alimentaire pour « effacer » la faute.

À travers cette présentation, nous avons déjà **quelques éléments du tableau clinique** : un mal – être profond mais non clairement formulé au départ... Il convient de l'aborder

de manière habile et progressive dans les cas d'anorexie et de boulimie car les malades sont excessivement méfiants autour de ce sujet. Ils montrent: un manque profond de confiance en soi — l'angoisse (de ne pas être à la hauteur notamment!) — une tendance au perfectionnisme — une gestion difficile des émotions — des difficultés relationnelles — la mise en place de stratégies de « contrôle » pour tenter de maîtriser « sa vie ». Le contrôle et les pensées obsessionnelles par rapport au corps sont un « garde-fou » qui malheureusement, faillit de temps à autre et c'est alors la crise! Trop de contrôle aboutit à une perte totale de contrôle!

Dans tous les cas, ce n'est pas un manque de volonté (dont vous parleront vos patients), mais un excès de volonté qui a tout fait chavirer.

## VOICI QUELQUES PRÉCISIONS ÉPIDÉMIOLOGIQUES ET ÉTIOLOGIQUES

95 % des malades anorexiques sont des femmes, 90 % des malades boulimiques et 70 % des malades de compulsions alimentaires. Certains spécialistes de la psychiatrie avancent que les TCA touchent moins les jeunes hommes parce qu'ils décompensent plus rapidement et « glissent » vers des pathologies plus lourdes. Parmi mes patients tous ne sont pas « identifiés » car c'est plus délicat pour eux d'avouer ce trouble usuellement reconnu comme une maladie « féminine ».

L'anorexie mentale débute généralement entre 12 et 25 ans ou peut ressurgir après des périodes de trêves; la boulimie apparaît entre 15 et 25 ans et peut durer de très nombreuses années sans que le profil corporel de la personne ne laisse soupçonner son état. Mon expérience révèle souvent des malades qui ont un rapport difficile à la nourriture dès les premières années, en relation avec la mère (*par exemple, une mère avait raconté à sa fille: « Quand tu étais petite, tu buvais un biberon du double de la dose indiquée! »*) et/ou des comportements déjà particuliers dans la famille (la mère ne mange pas en même temps que les autres, la famille est végétarienne...).

Dans les causes de ces pathologies, on trouve des facteurs d'origines multiples: des antécédents familiaux avec des comportements addictifs, des facteurs socio-culturels (70 % des TCA débutent suite à un régime pour maigrir évidemment!), des traumatismes non résolus (notamment des abus sexuels). Les 10 facteurs personnels que nous allons citer ci-après constituent en partie le profil psychologique de ces malades:

- Le manque de confiance en soi
- L'excès de perfectionnisme
- Le besoin de tout maîtriser et la peur de lâcher-prise
- La perte de l'image de soi et l'incapacité à aimer son corps

- Le rejet de l'image de la femme (féminité, sexualité, sensualité)
- Le rejet du désir et du plaisir, associé à la culpabilité
- La difficulté à s'associer à ses émotions/ressenti
- L'attachement excessif à l'un des parents.
- La tendance à la dissimulation et la peur du lien.
- La peur de ne pas être à la hauteur.

La maladie est déclenchée par un élément plus ou moins traumatique... décès, déménagement, séparation des parents, séparation d'un ami, moquerie, etc. et la personne perd l'appétit, démarre un petit régime pour se sentir mieux, compense par la nourriture, grossit, se met au régime... et glisse dans le TCA qui se nourrit de lui-même. Les symptômes comportementaux du départ deviennent une vraie pathologie psychosomatique. Des facteurs favorisent ensuite le maintien et l'installation au long cours du TCA: le déni des patients, de l'entourage et la méconnaissance des soignants. Beaucoup de médecins soignent les symptômes (maux de ventre, nausées...) sans voir ce que dit le corps du patient.

Les différents spécialistes ne sont pas tous en accord sur le fait que les TCA soient des addictions, parce que la nourriture n'est pas une substance « psycho-active »...C'est en tout cas une substance « psycho-affective » et tous les comportements, les croyances, les rituels mis en place autour de la prise alimentaire enferment les malades dans une vraie dépendance, les marginalisent, les isolent. Le sevrage occasionne des symptômes de manque tout

comme quand on se sépare d'un psychotrope.

Les sujets développent quasiment tous des tendances obsessionnelles pour « contenir » leur mal-être mais l'angoisse gagne du terrain. Beaucoup de malades de TCA présentent des troubles anxieux sévères, des troubles dissociatifs (cas d'abus sexuels) et sombrent généralement dans un état dépressif.

La pensée anorexique peut surprendre parfois et laisser suspecter des troubles psychiques plus profonds; du coup certaines malades sont internées en psychiatrie alors qu'il n'y a pas de structure psychotique, mais d'autres personnes qui vous semblent par ailleurs « sensées » refuseront de se voir très maigres... à chacune sa réalité...

## JE VOUS PROPOSE MAINTENANT UN DIAGNOSTIC PNL

Je précise qu'il s'agit d'un axe pour aller du point de départ à un point désiré de guérison mais durant lequel il est essentiel de s'autoriser « des chemins de traverse » et de la créativité pour stimuler les ressources du sujet.

***Il n'est jamais trop tard pour vivre une enfance heureuse***

MILTON ERICKSON

## Présumés :

**1 — Les personnes ont fait le meilleur choix possible pour elles à un moment de leur vie!**

**2 — Vous et elle avez les ressources et il faudra les renouveler régulièrement car le travail sera long!**

**Le travail sera un accompagnement à créer des parents intérieurs solides, à faire le deuil de la relation espérée avec les vrais parents, à accueillir l'enfant intérieur et lui redonner confiance.**

Ce travail est délicat car les malades adultes sont devenus mal aimants avec leur enfant intérieur, vécu comme mal aimé. Stimuler la joie de l'enfant intérieur permettra de l'aider à patienter jusqu'à ce que les parents intérieurs puissent le reconnaître avec bienveillance dans son intégralité.

La maladie touche l'identité... On dit « les anorexiques, les boulimiques »... *si je guéris, que je ne suis pas anorexique ni boulimique, qui suis-je ? Je n'aurai plus d'excuse pour ne pas être à la hauteur... me pardonnera-t-on de ne pas être parfait ?* Alors, **l'objectif consistera à apprendre à nourrir tout ce qui ne l'a pas été ou alors mal.** Il sera important de **rassurer la part qui a peur de guérir...**

## Techniques à utiliser :

### LES MÉTA-PROGRAMMES :

- **Le cadre de référence externe.** Les malades aiment les autres et donnent souvent beaucoup mais elles ont peur des regards en retour. La transformation physique rêvée est-elle là pour mieux convenir à l'autre ou pour mieux éviter qu'il ne voit qui on est ? Un peu des deux je pense.
- **La position vis-à-vis d'autrui** oscille entre projection et identification. Les rapports avec les autres ressemblent à un jeu de domination/soumission, comme ce qui se passe dans la personne : jeu de soumission/domination entre la part malade et la part consciente qui cherche à en sortir.
- **La taille de découpage** est focalisée sur le détail et un souci de perfection : certaines parties de leur corps, le petit bout de gras du jambon, le mot que vous avez dit la dernière fois... Il faudra les aider à prendre de la distance et à voir plus large, plus grand sans peur de ne pas être à la hauteur !
- **La catégorie temporelle** la plus apparente est through-time pour ne pas sentir... Le passé est très présent et largement « ruminé » avec une colère sourde tournée contre soi... la part qui souffre est plutôt in-time. Il y a lutte entre le « soi » qui ne veut pas être oublié et le « moi » qui tente désespérément de faire passer le temps pour ne pas ancrer la douleur du manque. Le travail sur la ligne du temps aidera à replacer peu à peu le passé et libérera le présent et le futur de leur course effrénée pour ne pas sentir.
- **Le travail sur la lutte intérieure** est de cet ordre... arrêter la fuite du « moi » (hyperactivité des TCA) pour que le « soi » cesse de rejaillir douloureusement. La crise de boulimie est un

appel du « soi » à être nourri + la culpabilité du « moi » à avoir cédé, pas sûr de mériter de l'amour.

- **La direction** semble être un « aller vers » mais vous trouverez la même dualité que pour le temps, avec un « moi » qui veut souvent « éviter de ». Les autres méta-programmes sont moins signifiants et c'est peut-être par ceux-là mêmes qu'il faudra commencer, le temps d'apprivoiser la personne.

### LE TRAVAIL SUR LES POSITIONS PERCEPTUELLES EST AUSSI UN OUTIL PERTINENT...

Elles manifesteront leur empathie naturelle dans des jeux de rôles, elles. Revenir alors vers elles, en douceur et leur montrer combien elles aussi sont aimables et touchées par la belle personne qu'elles sont...

**LES CRITÈRES DE VIE** seront un point d'entrée plus aisé dans leur carte du monde et d'ouverture vers un monde plus doux (tels que le respect des autres, de la nature, le goût de l'art, le « beau »...).

## QUELQUES MOTS SUR L'ACCOMPAGNEMENT

Les personnes souffrant de TCA viennent à la base consulter pour un mal-être mal identifié, un manque de confiance en soi ou des difficultés relationnelles. Elles ont une profonde honte dans le cas de la boulimie et une forme de déni dans le cas de l'anorexie. Elles ne donnent donc facilement pas la teneur de leur trouble du comportement alimentaire lors des premières consultations. Si c'est le cas, elles ne viennent pas nécessairement avec une réelle foi à en sortir : elles ont souvent plusieurs années de maladie et plusieurs thérapies infructueuses à leur actif, elles n'y croient plus vraiment. Elles veulent se sentir mieux mais ne pas grossir, elles veulent être « normales » mais ont des difficultés à accepter une « normalité » alimentaire ; elles ne sont pas prêtes à voir leur corps s'arrondir. D'autres, sujettes aux compulsions alimentaires, voudront maigrir mais elles ont finalement peur de mincir et de devenir plus séduisantes !

- **Le premier travail va donc être la création d'un vrai lien de confiance!** Dans le cas de l'anorexie, la pathologie se caractérise par une forme de toute-puissance et il va être important **d'établir un lien juste, détaché des jeux de soumission et de domination** vers lesquels va naturellement la malade. Pour la personne souffrant de boulimie, la peur du lien est si intense, qu'elle consomme souvent « du thérapeute » autant qu'elle consomme d'aliments et rejette le lien avant qu'il ne devienne trop envahissant.

**Un vrai lien authentique et nourricier**, un vrai lien d'amour sera le pilier de la reconstruction « du miroir intérieur » du malade.

- **Le second point est de redonner l'envie de vie, l'autorisation de vie dans la douceur et le plaisir**, de stimuler ainsi les ressources et la motivation parfois « précaire » (elles sont prêtes à se soigner mais pas à guérir du TCA ni à changer de corpulence...). Ces personnes ne se sentent pas à la hauteur. Notre travail doit leur montrer que nous avons confiance en elles, en notre relation patient-thérapeute, et que nous les aimons telles qu'elles sont et que nous les aimerons encore quand elles seront guéries et confiantes elles-mêmes.

- **Le point commun de ces maladies est l'alexithymie**, c'est-à-dire une difficulté profonde à gérer ses émotions. Ces malades présentent souvent la particularité d'être « trop sensibles ». Elles se sentent en décalage émotionnel et elles essaient de fuir le manque affectif en se remplissant de nourriture ou bien elles remplacent le manque affectif par un manque physique. Elles se font violence en tentant de tuer ou punir la part d'elle si décalée par rapport aux autres!

Votre capacité d'accueil avec une vraie forme d'amour thérapeute-patient va donc être essentielle pour qu'elles ne se sentent pas à nouveau en décalage, anormalement avides d'affection et d'attention. J'insiste sur ce point : l'entourage « s'use » et certains médecins se sentent impuissants ; il est donc important de s'écouter et de bien sentir si vous êtes prêts, en respectant le cadre professionnel, à donner beaucoup.

- **Un autre aspect du travail va consister à associer peu à peu ressenti et émotions**, anesthésiés depuis longtemps pour recréer un lien entre esprit et corps et restimuler une sensorialité dans la douceur et le plaisir, et non pas la mutilation et l'autopunition. Ce ré-apprentissage demande de la patience et, une fois le lien établi solidement entre vous, sera enrichi par le toucher.

**LE TRAVAIL SUR L'OBJECTIF SERA CONSTRUIT PAS À PAS.** Le premier objectif est souvent formulé par le « Moi » qui veut guérir, être normal, retrouver sa joie de vivre. Gardez-le au début pour fidéliser le « Moi », lui donner envie de venir en consultation et d'y croire. Quand le lien au praticien est installé dans un climat paisible, que la personne s'associe davantage à ses ressentis et que la majorité des peurs sont exprimées, on peut formuler un objectif en structure.

Organisez le chemin vers l'objectif en étapes pour ne pas laisser la peur de ne pas être à la hauteur reprendre le dessus et pouvoir souvent féliciter, pas à pas chaque petit changement (ces malades détaillent). N'hésitez pas à utiliser symboles ou métaphores, par exemple : *j'ai accueilli des papillons dont le corps devenait plus robuste pour battre des ailes, des licornes*

*J'ai accueilli des papillons dont le corps devenait plus robuste pour battre des ailes, des licornes au torse puissant et léger à la fois...*

*au torse puissant et léger à la fois...* Cela stimule l'enfant intérieur (rendu coupable d'avoir trop mangé, de n'avoir pas su réprimer ses envies...) et c'est déjà une façon de l'accueillir avant de le faire grandir.

**LE TRAVAIL SUR LES CROYANCES** sera un point crucial comme dans d'autres troubles et vous pourrez doucement les « ramollir » grâce au méta-modèle : vous trouverez beaucoup d'équivalences du type « si je mange, je grossis », « cet homme me regarde, j'ai grossi ! »... Une malade anorexique-boulimique pense que manger un petit pois fait grossir alors que son hyperactivité lui fait dépenser 3000 calories par jour ! Le monde des malades de TCA est aussi distordu que l'image qu'elles ont d'elles-mêmes. Les patients souffrant de TCA

sont remplis de conflits internes... On dit usuellement que ce sont des maladies du paradoxe !

**LA RÉPARATION DE L'ENFANT INTÉRIEUR** ne viendra que lorsque la vision du monde de la malade reconnectera avec la réalité, qu'elle retrouvera une meilleure estime d'elle-même et le contact avec son ressenti. Elle devra d'abord faire le deuil d'une image idéale d'elle-même, d'un lien impossible avec ses parents. Elle devra modéliser des femmes pour restaurer une bonne image de sa féminité, de la maternité, accepter de devenir une femme adulte, s'individuer de ses parents réels et consolider ses parents intérieurs. Alors elle pourra accueillir et prendre soin de son enfant intérieur... enfant jusque-là indigne d'amour.

Les malades auront besoin de trouver d'autres accompagnants... des personnes pour les masser, des groupes de paroles, un nutritionniste. Vous serez le référent mais il sera important, petit à petit, d'accompagner la personne à s'ouvrir à d'autres liens bienveillants et procurant le plaisir de l'échange, du lien et de l'autonomisation en même temps.

#### QUELQUES OUVRAGES

- *100 idées pour se sortir d'un trouble alimentaire* par Daniel RIGAUD, éditions TOMPOUSSE.
- *Anorexie, boulimie et autres troubles du comportement alimentaire* par Daniel Rigaud, Editions les Essentiels Milan.
- *L'anorexie-le miroir intérieur* par Franck SENNIGER, Editions JOUVENCES.
- *Anorexie-boulimie-Les paradoxes de l'adolescence* par Philippe Jammet, Editions Hachette.
- *Tout savoir sur l'anorexie et la boulimie- A l'usage des parents qui veulent mieux comprendre et aider leur enfant* par Alain PERROUD, Editions FAVRE.
- *Anorexie et boulimie : approche dialectique* par Jérôme CARRAZ, Editions MASSON.
- *Etre après l'anorexie* par Annie CARLETTI, éditions Bénévent.
- *L'anorexie mentale* par Raphaëlle LOTZ, éditions Société des écrivains.



# Le feed-back sandwich

La PNL aussi fait de la diététique!

Késako?  
Une analogie!

PAR NATHALIE BOYÉ

**RÉCAP:** Dans un sandwich, la tranche de jambon est posée entre 2 tranches de pain. En PNL, le feed-back sandwich procède de la même manière.

Plutôt que d'asséner des vérités sans ménagement à quelqu'un qui ne vous avait rien demandé, vous commencez par lui dire quelque chose de positif (1<sup>re</sup> tranche), puis vous passez votre message (la chose importante à avaler: le jambon!) et vous terminez par un élément positif (la 2<sup>e</sup> tranche). Il est destiné à faire « passer » en douceur une remarque, un point de désaccord, une opinion divergente.

**N**athalie Boyé, de l'Institut Erelia, nous envoie ce billet où elle répond, sur un forum de discussion, à un détracteur de la PNL. Elle nous raconte...

Je constate que ceux qui utilisent la PNL parmi pléthore d'autres outils semblent satisfaits de ce choix, dès lors qu'il correspond à un contexte donné, mais d'autres signalent à juste titre que la PNL n'est pas une science et mettent en garde contre des risques de dérives et d'utilisations « pseudo-scientifiques » dogmatiques, voire sectaires!

Il est vrai que certains praticiens experts qui pensent détenir la vérité cherchent à en convaincre leur interlocuteur. C'est un travers humain naturel de :

- penser qu'on a raison
- croire que l'autre se trompe sur toute la ligne
- vouloir que l'autre se rende à l'évidence que l'on a raison
- vouloir le convaincre activement de changer d'idée!

*Je me synchronise et donc je vais dans le sens des critiques*

Ce n'est pas la première fois que j'entends ou lis ce genre de remarque à propos de la PNL, plus que pour toute autre approche. Je conçois que l'on puisse critiquer l'usage des outils de la PNL par exemple par des thérapeutes insuffisamment compétents en psychologie. (C'est plutôt rassurant qu'ils ne puissent pas « sévir » avec quelque outil que ce soit d'ailleurs!), mais quand nous donnons à un enfant un couteau pour lui apprendre à sculpter une figurine, nous ignorons s'il s'en servira un jour comme d'une arme, pourtant nous ne condamnons pas les couteaux!

Les incompetents, les usurpateurs, les gourous utilisent des techniques qu'ils détournent pour manipuler leurs interlocuteurs: ce n'est pas un scoop et cela ne date pas d'hier! Lorsqu'une personne veut m'influencer malgré moi (les enfants font cela très bien!) je veux pouvoir m'en rendre compte pour repérer si j'ai affaire à un bonimenteur qui voudrait me

vendre un robot éplucheur inutile! Bref, comme nous savons de tout temps nous influencer les uns les autres, voire même parfois nous manipuler, je serai mieux outillé si je sais le détecter dans le but de conserver mon libre-arbitre, inconditionnellement. La PNL peut nous aider à le faire.

*Je m'aventure à « conduire » et j'argumente pour démontrer mon propos...*

Ce qui m'a donc intéressée dans la PNL, c'est qu'elle est fondée sur l'expérience unique et subjective d'une personne donnée dans un contexte spécifique à un instant T.. pas de classification, ni catégorisation, ni généralisation abusive possible! La plupart des managers ou des pédagogues que j'ai rencontrés ont fait référence à la PNL dans leurs pratiques professionnelles au travers d'exemples concrets, pragmatiques et à mon sens, déontologiques. Ce sont ces récits qui m'ont décidée à suivre un cursus pour en avoir le cœur net et me faire ma propre opinion.

Parmi les outils les plus marquants, je citerai :

- la stratégie d'objectif qui aide à définir avec précision ce que l'on veut obtenir grâce à une série de questions
- l'ancrage de ressources qui prépare mentalement et émotionnellement comme le font les sportifs de haut niveau
- le recadrage qui maintient une relation constructive avec son interlocuteur en le respectant même et surtout si l'on n'est pas de son avis, sans pour autant vouloir le convaincre à tout prix (pas si simple!)

*Je termine par un élan vers le futur tout en suggestions acceptables et écologiques!*

Je suis peut-être utopiste, mais je rêve d'un monde où chacun pourrait s'exprimer dans tous les sens du terme, sans être jugé, critiqué, condamné (ce qui n'exclut pas la confrontation, qui fait avancer le schmilblick!)... un monde où la différence serait richesse et où le respect irait de soi. Nous devons rester vigilants en toutes circonstances pour détecter toute tentative de manipulation de soi-même ou des autres et apprendre à la déjouer. C'est ce que la PNL nous offre.



Et voilà!  
sandwich PNL servi!  
N'est-ce pas plus digeste ainsi?



Noon,  
en PNL,  
nous dirions...  
plus élégant!



# Monique ESSER : ... « La PNL en psychothérapie »

PAR FRANÇOIS BALTA

*Vous avez été passionnés par la première partie de l'article de François Balta... lisez la suite, c'est ici*

## PNL et écologie de la personne versus Approche Systémique



La PNL se soucie des écologies de la personne : écologie interne (l'identité, les valeurs) et écologie externe (les appartenances, les contextes de vie). Elle le fait en s'interrogeant sur les conséquences d'un éventuel changement : sont-elles acceptables ? Sont-elles dommageables ? L'écologie n'est qu'un sous-chapitre qui vient, le plus souvent, après le travail de changement pour en vérifier l'a propos et faire face à de possibles inconvénients. Le travail alors est d'ajustement pour tenir compte des éventuelles « objections » que l'écologie de la personne pourrait faire vis-à-vis du changement envisagé. Il y a donc indéniablement une dimension systémique au travail en PNLt.

Personnellement, j'ai choisi d'inverser l'ordre ainsi proposé : commençons par l'écologie, puis utilisons éventuellement des outils spécifiques de changement. Et ceci pour plusieurs raisons dont la principale est le fait de tenir compte que, jusqu'à maintenant, comme l'affirment les pré-supposés de la PNL, la personne fait de son mieux, et que ce mieux sera nécessairement dérangé par tout changement quel qu'il soit. Je recherche donc d'abord les inconvénients du changement (pour la personne, pour son environnement ET pour elle en retour) avant d'aider la personne à avancer, prudemment, pas à pas, dans la direction de l'objectif désiré, jusque-là non réalisé. Mettre ainsi en avant la dimension systémique, c'est à la fois tenir compte des expériences passées du patient, et le requalifier jusque dans ses difficultés. Ainsi, par exemple, dans le cas des migraines de Jeanne (migraines déclenchées par toute émotion un peu intense quelles qu'elles soient), poser le cadre du « danger de ressentir et d'avoir à en penser quelque chose » aurait permis, je pense sans bien sûr pouvoir le vérifier, un accompagnement moins tourmenté, et une compréhension de la réapparition décourageante des migraines à chaque pas en avant comme signe de progrès et non de « rechute ».



Quant à Zoé, envoyée par son mari qui souffrait de la voir à ce point déprimée, il était me semble-t-il assez évident qu'il serait la première personne dérangée par ses progrès. Là encore, je crois qu'intégrer ce dérangement, ne serait-ce qu'à titre d'hypothèse, dès l'origine aurait pu aider Zoé à avancer plus confortablement vers une séparation probablement inévitable, mais anticipable.

Il s'agit, on le voit, d'un problème de cadre posé au départ. Soit il est assez large pour « contenir », dans les différents sens du terme, la situation telle qu'elle est, soit il se définit comme entièrement au service de l'état désiré et il risque de créer de l'inconfort, des « résistances », et parfois même des échecs.

Le thérapeute PNL se situe visiblement franchement du côté de l'état désiré. Il est là pour aider la personne à l'atteindre. C'est la dimension habituelle des approches centrées sur l'individu comme s'il était isolé, seul au monde. Mettre en avant les systèmes, d'appartenance et d'identité, c'est à l'inverse ne pas mettre les patients en danger par des changements qui, même désirés, même semblant très séduisants ou « positifs », vont à l'inverse des expériences existentielles des intéressés. Choisir le camp de la recherche d'un meilleur équilibre des relations à soi-même et aux autres, me semble préférable à une adhésion exclusive à l'objectif énoncé... qui ne correspond ni aux comportements ni aux croyances de la personne. A chaque thérapeute revient la délicate responsabilité de mesurer quand le soutien qu'il doit apporter devient pression, risquant ainsi de construire des situations d'échec et de blâme, et d'altérer l'alliance thérapeutique, ou quand il est insuffisant, source de découragement par le mécanisme contraire.

Personnellement, je trouve qu'il y a tout à gagner à contextualiser le changement souhaité comme source de dérangements plus grands qu'il n'y semble au premier abord, ce qui resitue les procédures PNL de changement comme des essais dont on attend des résultats nécessairement contrastés, et non des promesses implicites de solutions purement bénéfiques. **Le thérapeute alors soutient le changement avec prudence, et donc aussi un éventuel non-changement.** Ne pas rechercher un supposé mieux qui pourrait se révéler encore pire que la situation dont on se plaint, n'est-ce pas déjà ce qu'enseignait la fable de La Fontaine, « la mort et le bûcheron » ?... Mais



pour beaucoup, cette posture d'accompagnement semble trop « paradoxale », alors qu'elle ne fait que tenir compte des inévitables contradictions qui soutiennent tout choix et dans lesquelles la vie se fraie son chemin.

Chaque lecteur pourra, comme moi, se questionner sur ses propres choix, et, sensible aux cheminements décrits mis à notre service, les élargir ou les relativiser. Au bout du compte, chacun fait de son mieux, et doit trouver la route qui lui convient. J'avoue que parfois, pour ne pas tomber dans une répétition mécanique de techniques réputées pourtant efficaces, répétition qui ne me convenait pas, j'ai préféré tenter d'autres voies, plus incertaines. Chacun, tout en œuvrant au mieux-être de ses patients, poursuit aussi son propre chemin... Est-on le même thérapeute après 5 ans, 10 ans, 25 ans de pratique et d'expérience? Certainement pas. Nous apprenons de nos patients, et de nos erreurs avec eux. Aucun savoir n'est définitivement acquis, et parfois, l'appui sur une théorie devient une protection contre la responsabilité et le risque d'erreur: faire ce qui est réputé « bon » et « efficace » rassure. Se soumettre à des connaissances devenues dogmes (« il faut... », « est-ce qu'il est permis de... », « que dois-je faire? »...) permet d'avoir au moins la conscience tranquille. L'échec alors vient des « résistances » des patients... Là encore, c'est la capacité du thérapeute à se remettre en question, à prendre le risque d'innover, de quitter les sentiers balisés, qui est mise à l'épreuve dans toute nouvelle thérapie. Plus on se sentira à l'aise sur ces sentiers de découverte, plus on utilisera judicieusement et sagement toutes les techniques apprises.



### ... Et un objectif implicite ?

Il y a de multiples entrées possibles dans ce livre dont le principal mérite est la recherche de transparence concernant des pratiques trop souvent accusées d'être manipulatoires, c'est-à-dire utilisées à l'insu des sujets auxquelles elles s'appliquent.

L'un des buts explicites de ce travail est de montrer le sérieux de la PNLt, d'en fonder la valeur scientifique et l'intérêt soignant, d'obtenir la reconnaissance d'une « vraie » thérapie. Et ce but me semble atteint, à travers même l'ac-

ceptation de donner à voir, et à discuter d'une manière critique, les pratiques exposées.

Et ceci, me semble-t-il, en contrepoint des affirmations quelque peu rapides de la Miviludes et de ses accusations répétées de classer la PNL parmi les pratiques sectaires. Je vais tenter maintenant d'approfondir ce contexte implicite que je suppose au travail patient de Monique Esser. D'autant que les récents débats sur l'attribution du titre de « psychothérapeute » n'ont pas réellement fini de faire des vagues.

Pour ceux qui ne mesureraient pas les enjeux, faisons un petit détour par cette Miviludes (Mission Interministérielle de Vigilance et de Lutte contre les dérives sectaires créée en 2002 pour remplacer la MILS créée elle en 1998) qui dans son Guide Santé et dérives sectaires, à la disposition de tous sur son site, commence par lister un certain nombre de « critères d'identification » qui ont été dégagés par les missions d'enquête parlementaire :

- « - déstabilisation mentale
- caractère exorbitant des exigences financières
- rupture avec l'environnement d'origine
- existence d'atteinte à l'intégrité physique
- l'embrigadement des enfants
- discours antisocial
- troubles à l'ordre public
- démêlés judiciaires
- détournement des circuits économiques traditionnels
- tentatives d'infiltration des pouvoirs publics... »

On en peut qu'approuver cet ensemble de critères diagnostics. Hélas, la Miviludes les oublie bien vite pour tenter de définir, non plus « des pratiques sectaires », mais les approches et théories dont il faudrait se méfier, ce qu'elle appelle, sans doute pour pouvoir mettre tout et n'importe quoi dans le même sac d'un acronyme barbare, les PNCVAT, (les Pratiques Non Conventionnelles à Visée Thérapeutique) (p 13 du Guide susnommé) qu'elle définit à partir de « leur point commun (qui) est de ne pas être reconnues, au plan scientifique, par la médecine conventionnelle et donc de ne pas être enseignées au cours de la formation initiale des praticiens de santé » ! Si tout ce qui ne fait pas partie des enseignements du tronc commun des professions de santé doit être soupçonné de dérive sectaire, c'est toutes les psychothérapies qui tombent sous l'accusation, et même toute la psychologie ! Quant à la reconnaissance scientifique, c'est oublier un peu vite que **la science évolue, et que ce qu'elle affirme aujourd'hui n'est que l'erreur de demain...** Pour faire bonne mesure, le guide ajoute: « *La dérive thérapeutique devient sectaire lorsqu'elle essaie de faire adhérer*

le patient à une croyance, à un mode nouveau de pensée ». Visiblement, la Miviludes n'a guère connaissance des processus thérapeutiques, sinon, ses membres sauraient qu'il n'y a pas de thérapie réussie sans changement de croyances.

**A-t-on déjà vu quelqu'un aller mieux sans changer sa vision de lui-même, de son destin, sans modifier sa vision du monde ?**

De plus, c'est défendre la croyance, discutable même si ordinaire, que la Science n'aurait/ne serait pas une idéologie, qu'elle serait « purement objective », hors donc du champ des croyances et des convictions, qu'elle ne serait pas la production subjective d'une collectivité humaine située dans l'espace et dans l'histoire.

Grâce à cet élargissement, et à un oubli de la dimension processuelle, on trouve dans la liste de ces PNCVT, outre la PNL, quasiment toutes les thérapies apparues depuis les années cinquante (l'Analyse Transactionnelle, l'EMDR, l'ennéagramme, la méthode Simonton, le décodage biologique, le rebirth, le rêve éveillé; la fasciathérapie, la kinésiologie, les constellations familiales, la Gestalt-thérapie, la psychogénéalogie, la sophrologie, la méthode Vittoz...) tout autant que tout ce qui existait avant la « vraie » Science (le reiki, et même la multimillénaire médecine ayurvédique)... Si la Miviludes condamne, avec raison me semble-t-il, la tendance des approches psy à vouloir tout expliquer par la psychologie et donc à diffuser plus ou moins implicitement la croyance en la toute-puissance de la pensée, maintes fois démentie par le moindre caillou qui nous tombe sur la tête



elle rejette dans le même mouvement toutes les recherches qui (ne) visent (qu')à mobiliser le psychique pour aider à la guérison du physique dans une vision dualiste critiquable certes mais encore active même chez ceux qui la rejettent. Recherches qui, au moins, tentent d'améliorer le confort de ceux que la médecine n'arrive pas à gué-

rir, et parfois même ne pense plus à soigner (au sens de prendre soin). Si on ne peut que suivre la Miviludes quant à ses appels à se méfier des vendeurs de miracle et d'illusion (à des prix exorbitants le plus souvent), on ne peut la suivre quand elle oublie si facilement les égarements de médecins diplômés et de psychanalystes patentés.



On se demande d'ailleurs pourquoi ces derniers, qui se défendent de faire de la psychothérapie sont membres de droit des commissions d'attribution du titre de psychothérapeute ! Il est sans doute plus facile de jeter le doute sur toutes les théories non (encore) admises en milieu universitaire. Comme il est bien compréhensible que la psychanalyse, qui fut la première psychothérapie de large diffusion – et dont on discute encore de la valeur « scientifique » ou non – défende un territoire qu'elle était habituée à occuper, et qu'elle n'a partagé qu'à grand-peine avec les TCC qui ont gagné droit de cité en s'appuyant sur des évaluations statistiques (donc « scientifiques ») et une méthodologie rationnelle.

Le livre de Monique Esser montre que la PNL est, comme beaucoup d'autres approches, ce que ceux qui s'en servent en font. Elle peut, comme il nous l'est montré avec ses co-auteurs, être utilisée avec respect et finesse, en toute transparence de ses buts et de ses moyens. Aucune théorie ne peut garantir l'éthique de celui qui s'en sert. Et cet ouvrage collectif, loin de toute prétention aux miracles instantanés et aux pouvoirs illimités, illustre parfaitement que l'éthique dépend du thérapeute et non de ses références théoriques.

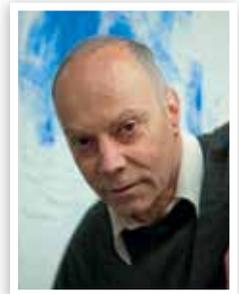
Cet ouvrage n'est pas qu'une illustration approfondie qui donne ses lettres de noblesse à la PNLt. On peut aussi s'en servir comme référence technique et bibliographique grâce à ses riches annexes. Et pourquoi pas aussi comme une aide pour ceux qui souhaitent se former à cette approche, ou revisiter leurs formations.



*Nous avons appris de nos maîtres en PNL ce conseil basique : « Synchroniser — conduire », dans l'ordre. Il semblerait que dans certains domaines, cette équation puisse se lire dans l'autre sens : « Conduire – synchroniser » ! Voilà qui ne manque pas d'audace. Christian Pagès nous prouve que la PNL n'a pas fini de nous étonner. Annoncer que la PNL peut nous rendre plus flexible, ce n'est pas seulement une définition !*



## ***La directivité et l'autorité du coach dans son action réparatrice ou L'importance de la directivité dans l'accompagnement***



**PAR CHRISTIAN  
PAGÈS\***

**L**orsque je dirige un acteur je lui impose clairement un chemin pour suivre une mise en scène tout en se laissant hanter par un personnage. Je fais ainsi preuve de directivité. Pour cela j'utilise toute ma perspicacité pour le guider sur des chemins de sensations et l'emmener à mieux appréhender son rôle. Mon expérience me fournit les outils nécessaires afin que l'acteur se sente à la fois respecté, soutenu et guidé. Respecté dans sa sensibilité, sa personnalité et son engagement, soutenu afin de nourrir sa confiance en lui-même et en moi, guidé vers le résultat espéré d'interprétation et de représentation. Pour réaliser cet exploit l'acteur a besoin de passer par ces étapes de construction et de réalisation de l'échafaudage en cours. Lorsque je coach une personne, le parcours m'apparaît comme identique. En cohérence avec mon expérience

et ma connaissance je guide clairement en imposant un protocole ou en utilisant un outil d'accompagnement. S'il me semble que l'hypnose peut aider ma directivité sera proportionnelle à ce que m'autorise mon accompagné. Pour cela je l'emmène à concevoir l'importance de ce rapport de confiance entre nous. Le coach agit délibérément sur le parcours de son patient en provoquant sciemment l'expérience. Décider d'utiliser un protocole est en soi déjà un acte autoritaire qui implique une directivité nuancée par l'écoute offerte par le coach à son protégé. Que ce soit en hypnose, en PNL ou dans toute autre forme d'accompagnement, la directivité ou l'auto-détermination de l'accompagnant est une attitude à assumer pour la réussite de l'expérience menée. Elle n'est bien sûr pas



unique mais permet à la thérapie d'avancer. La directivité donne confiance à l'accompagné, qui se sent à la fois guidé avec assurance, protégé et se laisse ainsi porter bien d'avantage que s'il perçoit une mollesse ou une insécurité chez son « guide ». Dans le cadre d'un exercice de dissociation, si le coach demande à son accompagné de parler de lui-même en s'observant « à distance » à la troisième personne, son rôle consiste à faire, avec toute la souplesse que nous offre la PNL, que le processus soit suivi tout en expliquant peut-être, s'il le faut, son intention et le bénéfice qui en découle.

- Laisser le patient ne pas vivre cette dissociation équivaut à lui faire ancrer une expérience moins efficace et à l'éloigner du but recherché. Ce peut être une étape. Mais son contraire en aurait été une elle aussi.

Dans leurs écrits, et particulièrement dans « trance formation » Grinder et Bandler s'inquiètent d'ailleurs à ce sujet, sont très clairs et critiquent vertement les thérapeutes qui n'osent pas être directifs. Alors, que s'est-il passé depuis dans notre monde où la tolérance se confond trop souvent avec un manque de prise de

responsabilité sous couvert de vertus personnelles ou professionnelles mal définies. Qu'est devenue la liberté abandonnée à elle-même ? Faut-il que les coachs fassent s'il y a lieu un travail personnel sur « la directivité » et « l'autorité » afin de s'autoriser l'interdit ou le tabou ? Ne serait-ce pas outrepassant de penser que quoi qu'il arrive en séance le résultat obtenu est suffisant, alors même que parfois il eut été peut-être préférable de « forcer le destin » et de guider plus précisément ou plus fortement le processus et le patient ? Pour ma part, je suis certain que le thérapeute exigeant qui ne fait pas de concessions sur la qualité de son travail et de sa relation à l'accompagné respecte d'avantage son patient et son outil. En suivant tout simplement ses sensations ou son instinct dans l'instant pendant sa séance d'accompagnement, il se met en congruence et se permet ainsi d'être simplement, fortement et profondément lui-même, unique dans son expérience de thérapeute et devant ceux qui lui offrent leur confiance en consultation.

\* MAÎTRE PRATICIEN EN PNL  
CHRISTIANPAGES.EU

# La synchronisation dans l'apprentissage

DOMINIQUE ROBERT, STÉPHANIE TACNET-DAHAN  
ET LES MEMBRES DU COLLÈGE DES FORMATEURS NLPNL



## DE QUOI PARLE-T-ON ?

De nombreux facteurs concourent à un apprentissage efficace, qui doivent être mis sous contrôle tout au long du processus de formation. Parmi eux, la synchronisation joue un rôle majeur.

Au sens strict la synchronisation consiste à « coordonner plusieurs opérations entre elles dans le temps », ou à « rendre solidaires et simultanés les mouvements de deux appareils ». (1)

Dans le sens de la PNL, utiliser la synchronisation verbale et non verbale permet d'établir le rapport, donc de rencontrer l'autre sur son propre terrain, en communiquant au niveau conscient et inconscient un message du type « nous avons des points communs » et « je suis désireux et capable d'entendre et de comprendre votre point de vue », qui crée une relation de confiance et de reconnaissance mutuelle.

En formation, la synchronisation consiste à établir une connexion, directe ou indirecte, avec le comportement, l'état émotionnel et le langage de l'autre, de façon à rassurer, motiver et guider dans l'apprentissage.

Tout au long d'une formation, les « acteurs » (formateurs et participants) passent par des « états » différents (connaissance, maturité, disponibilité, conscience, expérience, motivation...) et la première responsabilité du formateur est de calibrer ces états et de les accueillir. Il doit ensuite créer les conditions de leur synchronisation, pour faire de la formation une expérience collective de référence. Par exemple, la qualité de la relation du formateur avec le formé conditionnera l'attention de celui-ci ainsi que son état émotionnel, activant plus ou moins son envie de participer et de progresser.

Tri primaire,  
vous voulez dire  
l'APOL ?

(1) Définition Larousse

## QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE LA SYNCHRONISATION DANS L'APPRENTISSAGE ET COMMENT LA CRÉER ?

En formation, la synchronisation se joue à plusieurs niveaux :

1. Entre le formateur et chaque participant
2. Entre les participants
3. Entre le formateur et le groupe

### Entre le formateur et chaque participant, elle rassure, motive et facilite le chemin

La synchronisation avec le formateur fait ressentir au participant le fait que l'on est avec lui, en confiance et lui permet d'aller facilement du « connu » vers « l'inconnu ».

Des exemples :

- Adapter son débit de parole et de respiration à celui du participant.
- Reprendre les mots de mon interlocuteur, avant de lui en proposer d'autres.
- Rechercher un exemple ou une métaphore dans son **tri primaire**, se synchroniser dans l'échange sur le méta programme du participant...

**A COMME ACTIONS :** la personne privilégie les actions qu'elle va mener dans une situation donnée.

*Ex: je pars faire de la randonnée, du ski... pas question de rester immobile sur une plage au soleil!*

**P COMME PERSONNE :** focus sur les humains et leurs relations, les contacts...

*Ex: Je pars chez l'habitant, je partage les us et coutumes des gens du crû...*

**O COMME OBJETS :** la personne s'entoure d'objets, remarque les objets, rapporte des objets de ses voyages.

*Ex: je possède des collections de masques, d'amphores, de timbres...*

**I COMME INFORMATIONS :** la personne qui trie infos recherche des docs, du contenu, de quoi alimenter son savoir.

*Ex: je suis accro aux dernières nouveautés, je surfe beaucoup sur internet...*

**L COMME LIEU :** la personne s'intéresse à, l'endroit où elle évolue.

*Ex: je visite une contrée, je ne peux pas travailler dans un bureau fermé etc...*



Accord réciproque  
1942 - Vassily KANDINSKY

### Entre les participants elle crée du lien, sécurise, favorise l'émulation et encourage la synergie

Une fois que l'animateur a fait ce qui dépend de lui en termes de synchronisation, il est de sa responsabilité de créer les conditions pour que les participants se synchronisent entre eux, se sentent en sécurité les uns avec les autres et lâchent leurs états internes limitants.

Des exemples :

- Utiliser les Jeux de coopération tels que mettre les participants en situation,
- Se rapprocher de leurs collègues de sous-groupe sans parler,
- Faire formaliser et afficher les règles de vie du groupe par le groupe lui-même...

### Entre le formateur et le « groupe » ce qui donne au formateur sa légitimité et l'accord du groupe pour le guider

Avec le groupe, le formateur crée un lien composé de bienveillance, de complicité et de leadership combinés,

ce qui lui donne la possibilité de guider le groupe.

Des exemples :

- Raconter une histoire, une métaphore qui crée un ancrage d'attention collectif et porte un message quant au fond ou à la forme de la formation
- Partager une expérience personnelle en rapport avec l'apprentissage de la formation, en se mettant en position de celui (ou celle) qui ne savait pas et a fait le chemin, créant un lien d'empathie avec le groupe.

**Pas de doute, la synchronisation sous ses différentes formes apparaît bien comme un fondement de la posture du formateur PNL.** En formation comme en éducation, une phrase reflète bien cette posture :

*« Cessons de vouloir rendre nos participants parfaits... mais ne cessons jamais de perfectionner la relation que nous avons avec eux »*

Pour partager des approches et pratiques de formation, rejoignez le Collège des formateurs. Créé en Janvier 2014, il accueille tout Maître Praticien PNL (ou en cours) exerçant le métier de formateur dans tous domaines. Son objet est le développement et la diffusion de pratiques et de modèles performants, s'appuyant sur les ressources de la PNL, afin de transmettre du savoir, du savoir-être et du savoir-faire.

Retrouvez l'article complet sur le site de NLPNL avec d'autres histoires, des exemples et une séquence complète illustrant la synchronisation en formation!...

<http://www.nlpnl.eu/blogidf/la-synchronisation-et-la-reformulation>



Présidente  
Caroline DIGUET  
cd@corpocoach.com  
0663929222

Une 6<sup>e</sup> Association locale vient renforcer les actions de la  
Fédération Nationale NLPNL dans l'ouest de la France :

## ***L'Association NLPNL POITOU-CHARENTES***

### ***Un espace pour la PNL en région***

Ce ralliement a une histoire dont voici le résumé en quelques lignes.

PAR NADINE AMOUR-MÉTAYER\*

**F**in 2011, un petit groupe de PNListes formées et certifiées à La Rochelle auprès de l'organisme agréé NAM communication, décide de créer l'association ESPACE PNL La Rochelle sur un questionnaire qui leur tient à cœur : comment disposer d'une méthode de communication et de changement aussi efficace et constructive que la PNL, et ne pas la partager avec ceux qui rencontrent des difficultés pour atteindre leurs objectifs personnels et/ou professionnels ?

ESPACE PNL La Rochelle voit le jour avec un fil conducteur « La PNL et ses multiples applications orientées vers la réussite ». Nadine Amour Métayer anime en 2012, 2013 et 2014 des conférences à thème ouvertes à tous moyennant une participation de 10 €. Ces conférences répondent aux thèmes les plus souvent questionnés comme « améliorer son efficacité relationnelle avec son entourage », « comprendre ses émotions pour mieux les gérer » ou encore « renforcer estime de soi et confiance en soi », « PNL et management », pour ne citer que les principaux.

Un objectif en ligne de mire pour ces conférences : mettre les savoir-faire issus de la PNL au service de porteurs de projets et rassembler des fonds pour leur donner un « coup de pouce » financier. Un premier dossier a rempli les critères d'attribution, il s'agit d'une jeune professionnelle du design. Elle a réalisé un projet dénommé « Contre-Mouvement » inspiré par sa formation en PNL (cf. encadré).

Fin 2013, l'ensemble des membres du bureau a considéré que le moment était venu de rejoindre ses pairs, d'appar-

tenir à une structure plus étoffée et d'apporter sa pierre à l'édifice de la PNL, en créant une dynamique locale sur les 4 départements du Poitou-Charentes (Charente-Maritime, Charente, Deux-Sèvres, Vienne), en lien avec la dynamique nationale et internationale de la Fédération NLPNL.

Après avoir suivi le cheminement réglementaire, tant dans l'acceptation de la Fédération nationale, que dans la modification d'ESPACE PNL La Rochelle, le 26 mars dernier, est née l'association NLPNL POITOU-CHARENTES, un espace pour la PNL en région.

L'ambition de NLPNL POITOU-CHARENTES ? Devenir sur son territoire régional, dans un délai de 4 ans, en l'occurrence janvier 2018, une association référente et garante d'une utilisation, d'une transmission et d'un développement de qualité de la PNL dans le respect des standards définis par la Fédération nationale NLPNL.

Il nous faudra donc mettre en œuvre, ce qui dépend de nous, pour :

1. favoriser tout ce qui peut permettre à la PNL de se développer avec des critères de qualité,
2. regrouper un nombre croissant de certifiés PNL autour d'une exigence éthique appelée « Engagement commun »
3. favoriser les échanges d'expériences et de compétences entre ses membres ainsi que la recherche, le développement et le partage de nouveaux modèles enrichissant l'approche elle-même,
4. représenter ses membres auprès d'organismes extérieurs locaux



Et aussi, est maintenu le but fondateur de l'Association ESPACE PNL lors de sa création en 2011 :

5. mettre les savoir-faire issus de la PNL et notamment ses multiples applications orientées vers la réussite professionnelle au service de porteurs de projets en leur attribuant, entre autres, un « coup de pouce » financier grâce aux sommes collectées lors des différentes activités de l'Association NLPNL Poitou-Charentes.

Comme vous le savez, pas de buts sans objectifs, faute de quoi, ils resteront des vœux pieux... Nous avons donc établi un plan d'actions, afin de tendre vers la réalisation des buts ci-dessus.

### 1 - La poursuite de nos conférences

à thème de 18h30 à 21h00 :

#### À LA ROCHELLE

- 16.05.14 : développer son management
- 12.09.14 : comprendre ses émotions pour mieux les gérer
- 10.10.14 : renforcer estime de soi et confiance en soi
- 21.11.14 : structurer les étapes de son projet professionnel

#### À NIORT

- 17.10.14 : PNL et management

#### À POITIERS

- 04.12.14 : PNL et management

### 2 - La création de tables rondes d'utilisation de la PNL en milieu professionnel

les jeudis de 18h30 à 20h00 :

- 25.09.14 : thématique en cours de validation
- 23.10.14 : thématique en cours de validation
- 27.11.14 : thématique en cours de validation

**3 - Les groupes de pairs animés** (entraînement aux protocoles PNL) par Nadine Amour Métayer en 2014 et des personnes ressources de 18h30 à 20h00

- 05.09.14 : groupe de pairs « technicien »
- 03.10.14 : groupe de pairs « praticien »
- 20.11.14 et 11.12.14 : groupe de pairs « maître praticien »

Nous réservons un certain nombre de projets complémentaires à moyen terme sur lesquels nous communiquerons le moment venu, tels que :

- La mise en place d'espaces comparatifs PNL : présentations d'autres approches sur lesquelles s'est appuyée la PNL à ses origines, telles que la systémie, les IOS (interventions orientées solutions), la linguistique, la Gestalt et bien d'autres encore. Pour ce faire, nous ferons intervenir des experts dans ces disciplines et nous accompagnerons ces présentations d'un débat comparatif en termes de méthodologie face aux problématiques abordées.
- La création d'un laboratoire d'idées et d'innovations de pratiques PNL, dans lequel il sera possible de mettre en place des actions de réflexion, de recherche et développement de nouveaux modèles, d'exercices d'entraînement de présentations orales auprès d'un public d'initiés ou de non initiés.
- La mise en place d'un réseau d'échanges et de rencontres avec les autres associations de la Fédération nationale NLPNL, voire avec d'autres associations intéressées par la complémentarité avec la PNL. La mise en commun de nos ressources nous permettrait de faire appel à des « pointures » en termes d'expertises complémentaires afin d'en faire bénéficier l'ensemble des adhérents/adhérentes.
- La préparation minutieuse et sur le long terme, de futurs rendez-vous pédagogiques auprès d'interlocuteurs régionaux, administratifs destinés à expliquer ce qu'est la PNL et en quoi elle est une aide précieuse au développement de l'intelligence relationnelle, complément indispensable de l'expertise métier d'une personne si elle veut s'acheminer vers la réussite professionnelle.

\*NADINE AMOUR-MÉTAYER :  
NAM COMMUNICATION  
PRÉSENCE PNL (PÔLE RÉGIONAL  
D'ENSEIGNEMENT CERTIFIANT EN PNL)



# Courrier des lecteurs

Ouïiii !!

Aaahh !

Ohhhh !

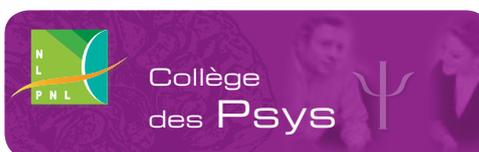
## ESPACE ASSOCIATIONS LOCALES



## ESPACE COLLÈGES



Présidente  
Dora PANNOLZZO  
dora.pannoZZo@  
hotmail.fr



Présidente  
d'Annie RAPP  
annie.rapp@orange.fr  
06 80 87 01 52



Président  
Christian PAGÈS  
coachaccompagneur@  
gmail.com



## ESPACE ORGANISMES CONTRIBUTEURS



FORMATIONS EN PNL (Bases, Technicien, Praticien et Maître praticien)  
agrées NLPNL

à Paris et à Nantes

Formule : **semaine** ou **week-end** ou **intensif été**

Formateurs agréés NLPNL : Bernard Barel et Armelle Paillier

Autres formations : Coaching, Hypnose, Systémique, Ennéagramme, Sophrologie  
Caycédiennne, Développement personnel...

GROUPE MHD-EFC (dirigé par Marie-Hélène DINI)  
266, avenue Daumesnil — 75012 Paris — (Métro 8 : Michel Bizot)

[contact@mhd-efc.com](mailto:contact@mhd-efc.com) 01 80 49 04 16

*nam*  
communication

PRESENCEPNL  
La Rochelle

Pôle Régional d'Enseignement Certifiant en PNL  
de NAM communication

**Formations certifiantes en PNL**

(agrées NLPNL)

**Technicien, Praticien, Maître Praticien**

Enseignante certifiée :

Nadine AMOUR METAYER

18, rue Massiou — 17 000 La Rochelle

[namour@namcom.com](mailto:namour@namcom.com) — Tél. 05 46 00 65 24 — 06 12 83 80 04



**EFPNL**  
Ecole de Formation PNL

## ECOLE DE FORMATION PNL

Formations certifiantes en PNL

(agrées NLPNL)

Bases, Technicien, Praticien  
et Maître-Praticien

Enseignant certifié :

**Jean-Jacques VERGER**

Aix en Provence, Toulon, Montpellier, Nice,  
Grenoble, Valence et Université d'été La Ciotat

Autres formations : Ennéagramme certifiant, coaching, management...

Tél. 06 34 48 11 91 — [jjverger@efpnl.fr](mailto:jjverger@efpnl.fr) — [www.efpnl.fr](http://www.efpnl.fr)



## FRANCE PNL

73, bd de Magenta

75010 PARIS

09 52 04 95 14

[contact@france-pnl.com](mailto:contact@france-pnl.com)

[www.france-pnl.com](http://www.france-pnl.com)

**Robert LARSONNEUR**

Formations certifiantes en

PNL (Agrément NLPNL)

Praticien – Maître Praticien



INSTITUT REPÈRE — Jean-Luc MONSEMPES

• Formations certifiantes ayant reçu l'agrément de NLPNL

PRATICIEN - MAÎTRE-PRATICIEN - ENSEIGNANT

Lieux: PARIS, STRASBOURG. Semaine - WE - Sessions intensives

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

[formation@institut-repere.com](mailto:formation@institut-repere.com)

[www.institut-repere.com](http://www.institut-repere.com)



Jordi TURC (Enseignant certifié)

Formation agréé NLPNL: Praticien Maître Praticien

Centre de formations certifiantes en PNL

Autres formations :

Hypnose Ericksonienne et Coaching entreprise

**ACTIV'PNL** 7 Place des Terreaux — 69001 Lyon

Tél. : 06 64 97 97 64 / 04 26 01 23 88

[infos@activpnl.com](mailto:infos@activpnl.com) — [www.activpnl.com](http://www.activpnl.com)



**LeDôjô**

3 rue des Patriarches

75005 PARIS

[contact@ledojo.fr](mailto:contact@ledojo.fr)

[www.ledojo.fr](http://www.ledojo.fr)

tél. : 01 43 36 51 32

Centre de formation  
aux métiers de la relation d'aide

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  
Ligne du Temps



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](mailto:ressources.strategies@wanadoo.fr)

[ressourcesetstrategies.fr](http://ressourcesetstrategies.fr)



L'INSTITUT FRANÇAIS  
DE PROGRAMMATION  
NEURO-LINGUISTIQUE

Formations certifiantes agrées 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](mailto:info@ifpnl.fr) - [www.ifpnl.fr](http://www.ifpnl.fr)



**PAUL PYRONNET  
INSTITUT**  
[www.formation-coaching-pnl.com](http://www.formation-coaching-pnl.com)

**PAUL PYRONNET INSTITUT**  
(Paul Pyronnet) PPI

76, rue Masséna — 69006 LYON

+33 4 37 24 33 78

[contact@paul-pyronnet-institut.fr](mailto:contact@paul-pyronnet-institut.fr)

[www.formation-coaching-pnl.com](http://www.formation-coaching-pnl.com)

Formations certifiantes en PNL

(Agrément NLPNL)

Praticien — Maître Praticien

Enseignant PNL

Autres formations :

Formation au coaching individuel et d'équipe

Team Building

Cohésion d'équipes

Métier de formateur en RH



**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**  
Le DÔJÔ  
(Jane TURNER)  
3 rue des Patriarches 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 MONSEMPEL)  
78 Av. du Gal. Michel Bizot — 75012 Paris  
Tél : 01 43 46 00 16  
formation@institut-repere.com  
www.institut-repere.com



**EFPNL** (Ecole de Formation PNL)  
(Jean-Jacques VERGER)  
9, rue Montorge - 38000 Grenoble  
1770, ch. de la Blaque  
13090 Aix en Provence  
Tél : 06 34 48 11 91  
jjverger@efpnl.fr  
www.efpnl.fr



**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



**ACTIV'PNL**  
(Jordi TURC)  
à Arthameprod, 7 Place des Terreaux,  
69001 Lyon  
Tél. : 06 64 97 97 64/04 26 01 23 88  
infos@activpnl.com  
http://www.activpnl.com



**S.CO.RE**  
La Colline — St-Etienne  
81310 Lisle-sur-Tarn  
Tél. 05 67 11 29 86  
- 06 77 13 58 43  
score-pnl@wanadoo.fr  
www.score-pnl.fr



**HEXAFOR**  
(Bertrand HENOT)  
« Les Dorides »  
1 rue Eugène VARLIN  
44100 Nantes  
Tél. : 02 40 200 200  
Immeuble situé face à la CCI de Nantes  
(Ligne 1 : François Mitterrand)  
Arrêt de tram : Gare Maritime  
bertrand@hexafor.fr  
www.hexafor.fr



**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



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



**Groupe MHD-EFC**  
(Marie-Hélène DINI)  
266, avenue Daumesnil — 75012 Paris — (Métro 8 : Michel Bizot)  
Tél. : 01 80 49 04 16  
contact@mhd-efc.com  
www.mhd-efc.com



**NAM COMMUNICATION**  
**PRÉSENCE PNL**  
(Nadine AMOUR-METAYER)  
18, rue Massiou  
17000 La Rochelle  
Tél. : 05 46 00 65 24 — 06 12 83 80 04  
namour@namcom.com



**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



**APIFORM**  
(Brigitte PENOT)  
1005 C Chemin des Signaux  
83149 Bras  
+33 6 80 87 32 61 — 09 77 92 31 52  
contact@apiform.net  
www.apiform.net



**ALTREYA-FORMATION**  
(Mireille CHESSEBEUF)  
La Bichetière  
49 220 Vern D'Anjou (Angers)  
Tél : 02 41 92 29 79  
cabinet.chessebeuf@wanadoo.fr  
www.altreya-formation.com



**ECPNL**  
(Maryse CHABROL)  
226 quai P. de Bayard  
73000 Chambéry  
Tél 06 20 83 32 77  
www.communiquer-pnl.com  
contact@communiquer-pnl.com



**INSTITUT DE FORMATION PNL**  
(Olivier ZENOUDA)  
159 avenue du Maréchal Leclerc  
33 130 Bègles  
Tél : 05 56 85 22 33 — Fax : 05 56 85 44 11  
contact@pnl.fr  
www.pnl.fr

- ACANTHE FORMATION
- CONVERGENCE CONSEIL
- CQPNL
- ÉCOLE DE PNL HUMANISTE
- INSTITUT CGF
- LE CENTRE PNL
- KHLEA
- PNL-PSY
- STATÉGIES-ICMC-HEUROÏA PNL

**FAC PNL**  
28 rue Henri Charlet  
62 840 Fleurbaix  
Tél : 03 21 62 17 40

**IDCR**  
46, rue Léon Gambetta  
31 000 Toulouse  
Tél : 05 61 48 96 73



**INTERACTIF**  
(Alain THIRY)  
200, rue de Loncée 5030  
Gembloux [Belgique]  
Tél. : +32 (0) 81 61 60 63  
alainthiry@interactif.be  
www.interactif.be



**Sophie COULON**  
8bis, Place aux bois  
74 000 Annecy  
Tél : 04 50 51 26 06/06 03 00 38 62  
sophiecoulon@aol.com



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

**CONTACTS NLPNL**

Pour contacter les membres du bureau fédéral :  
federation@nlpnl.eu

Pour contacter votre association locale

**Rhône-Alpes** : rha@nlpnl.eu

**Atlantique** : atl@nlpnl.eu

**Méditerranée** : mediterranee@nlpnl.eu

**Nord** : nord@nlpnl.eu

Pour envoyer un article :  
anne.stepourenko@free.fr

**SIÈGE SOCIAL ET CORRESPONDANCE**

Fédération NLPNL, adresse postale :  
14 avenue de l'Opéra — 75001 PARIS

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :

Philippe POPOTTE

COMMISSION PUBLICATION :

Anne STEPOURENKO (rédactrice en chef), Angélique GIMENEZ, Annie RAPP, Caroline DIGUET  
metaphore@nlpnl.eu

**métaphore**

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

