

métaphore

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



DOSSIER

Changer ou apprendre à être soi ?

par Dora PANOZZO

2



DOSSIER

Aider l'enfant avec la PNL

par Valérie MOUNIER COLLONGE

5



DOSSIER

PNL

par Séverin BIKOBO MENGUENE

8



La PNL et la Professionnalisation du Coach

par Isabelle ASSEMAN

9



Pour un ajustement en psychothérapie...

par Dr Guillaume POUPARD

11



Accompagnement thérapeutique et coaching avec cheval et PNL

par Caroline DIGUET

16



Mensonge Trahison Loyauté

par Patrick CONDAMIN

18



Métaphores, Clean, Modélisation Symbolique et PNL

par Noémie DEHOUCK

20

Des nouvelles du Collège des Pys de NLPNL

par Annie RAPP

21

Courrier des lecteurs

22



LE MOT du Président de la Fédération



Comme l'affirme Guy Le Boterf: « [...] on ne peut professionnaliser personne {...} seules les personnes peuvent se professionnaliser si elles le souhaitent et si elles s'engagent dans des projets d'acquisition et de développement des compétences. Toute construction du professionnalisme nécessite une forte implication, un engagement qui n'est pas sans nécessiter une certaine ténacité.

Le professionnalisme résulte d'un investissement personnel mais aussi des moyens mis à disposition. Ce qu'il est possible de faire, c'est non pas de professionnaliser mais de mettre en place des dispositifs de professionnalisation. »

Certes, la réforme des textes réglementaires ou législatifs qui traitent de la formation et de la professionnalisation, impacte sur les organismes agréés, partenaires de la Fédération NLPNL. Mais la Fédération NLPNL est indépendante des organismes de formation dont l'enseignement PNL certifiant est conforme aux standards NLPNL.

Les différents Collèges fédéraux regroupent des membres actifs de même pratique (éventuellement professionnelle), d'enseignement ou d'application de la PNL, ou des membres qui mènent des recherches sur la PNL ou sur ses applications, jusqu'à créer des standards et agréments NLPNL spécifiques.

Seule une Association pourrait regrouper les Organismes agréés NLPNL autour des travaux des Collèges d'applications de la PNL pour concevoir des dispositifs de professionnalisation conformes à la fois aux standards NLPNL et aux dispositions réglementaires, tout en développant la PNL.

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

PHILIPPE POPOTTE

ÉDITO de la Présidente de la Commission Publications



« Venant d'Espagne ou de Bohême
Au trot de son lent cheval blanc,
Passe dans les villes de Brabant
Le Comte de la Mi-Carême... »

Ce poème de Émile Verhaeren pourrait s'appliquer à notre *Métaphore 74* ! Dans le dossier « PNL et interculturel », selon le sujet du Congrès 2015, vous trouverez une récolte internationale d'articles variés... J'espère qu'il y en aura bien d'autres !



Saviez-vous que la PNL se met à cheval ?

Vous doutiez-vous qu'elle se joue en musique ?

Et même qu'elle s'invite dans l'imaginaire des enfants ?

Lisez nos articles.

Bien sûr, les coaches, les pys, les enseignants, tous peuvent prétendre à l'utilisation de la PNL ! Mais quels sont donc les « métiers » de la PNL ? Cette question mériterait bien un débat futur... qu'en pensez-vous, lecteurs ?



ANNE STEPOURENKO



DOSSIER :

la PNL est partout dans le monde

Changer ou apprendre à être soi ?



PAR DORA
PANOZZO*

Pendant des années j'ai cru bien me connaître ou être en tous les cas, suffisamment consciente de ce que les uns nommaient « *mon caractère* » et les autres « *mon tempérament* ». Les deux termes étaient d'ailleurs précédés du qualificatif « sacré » dit sur un ton tantôt admiratif tantôt plaintif ou encore accusateur suivant la nature de ma relation avec l'interlocuteur !

J'avais le sentiment que ce caractère et/ou ce tempérament me permettaient d'une part de rester en bonne intelligence avec... moi-même et en harmonie avec les autres... et d'autre part de faire face à toutes sortes de situations où la vie me mettait régulièrement en danger émotionnel.

L'émotion ! Voilà probablement le maître mot de ma vie !

Pour définir ce que j'entends par émotion je reprendrai la définition de Daniel GOLEMAN « *un sentiment, les pensées, les états psychologiques et biologiques ainsi que la gamme des tendances à l'action qu'il suscite* ».

La seconde partie de la phrase pourrait illustrer la manière dont je vivais une émotion ! « *La gamme des tendances à l'action...* » oui... il me fallait agir... d'où ma réputation de « sacré caractère » ou « sacré tempérament » :

« *Agir pour ne pas ressentir* » était devenu chez moi une devise... inconsciente !

En effet, je ne savais que faire lorsqu'une situation sociale, familiale sentimentale ou professionnelle installait en moi un désordre diffus. Je ne savais pas non plus mettre des mots sur une sensation ni dire si je ressentais de la colère, de la joie, ou de la tristesse... alors j'agissais parfois avec excès pour retrouver à *n'importe quel prix*, un semblant d'harmonie intérieure. Pour maintenir l'homéostasie !

Un cercle infernal venait très vite m'enfermer dans une relation de cause à effet où je ne savais pas exprimer mon sentiment d'impuissance et d'injustice « ni rendre des émotions qui ne m'appartenaient pas »

Toutes mes réactions à une situation d'injustice passaient par une violence dévastatrice dont le but était d'éteindre, de faire disparaître la douleur du ressenti...

Consciente d'être très handicapée, je dissimulais habituellement et toujours inconsciemment cette faille avec une logique que je voulais incontournable : si mes **émotions** échappaient à ma raison c'est qu'elles rimaient avec **passion** !... Or nous dit la tradition : passion et raison n'ont jamais fait bon ménage : ce tour de passe-passe m'autorisa à adopter un nouveau statut émotionnel ! j'étais une passionnée... ce qui me paraissait beaucoup plus élégant que d'avoir un sacré tempérament !

Cette définition de MOI me convint... longtemps, puis petit à petit la passion prit tout sens et se fit... souffrance. Les séquences où je m'exprimais avec... passion se sont rapprochées, intensifiées dans une douleur devenue physique, me laissant à chaque fois un peu plus exténuée, démunie et impuissante.

Le temps était venu de changer quelque chose dans ma vie !

Je n'étais pas prête à passer de longues heures sur un divan ou sur une chaise à parler de moi ! Moi... que je connaissais, finalement, si mal, ce moi qui échappait à mon contrôle pour déraiper de plus en plus en souvent vers des terres inconnues. Je n'étais pas prête à parler de ma mère trop aimée ou de ce père qui m'avait fui alors que je

**Le temps était venu
de changer quelque
chose dans ma vie !**



l'adorais, de cette peur de ne pas ÊTRE, de cette fuite en avant qui m'essoufflait, de mon refus d'être aimée et donc de ma peur d'être abandonnée, de mes cauchemars de puits sans fin, de ma panique de l'eau et de la folie, de ma hantise à éteindre la lumière pour dormir... à quelqu'un qui m'aurait écoutée sans rien dire ou pire sans participer à mon récit.

Je fus immédiatement séduite par une autre partie de mon programme d'études : les thérapies brèves et surtout la PNL...

Si Pendant mes 4 années d'études de psychothérapie j'ai appris à comprendre grâce aux concepts de la psychanalyse **pourquoi** je fonctionnais comme cela, c'est plus particulièrement avec l'approche systémique que j'ai pu faire le deuil du concept de **normalité et d'anormalité** et c'est finalement avec la PNL que j'ai admis l'aspect créatif de mes réactions de destruction pour en **changer** la destination.

Changer et/ou Être soi ?

Pour moi « Être soi » c'est donner un sens à ce que je vis. J'ai cru longtemps qu'il était mal d'en vouloir à ma mère d'avoir été la mère qu'elle fût ! J'ai cru tout aussi longtemps qu'il était bien d'être une mère parfaite ! J'ai cru aussi que c'était mal d'être aussi périodiquement insatisfaite de ma vie... « *Il y avait tellement plus malheureux que moi* » ! J'ai cru que c'était mal de parler d'argent ou pire... de sexe !

La PNL m'a appris à me poser d'autres questions :

- qu'est ce qui est important pour moi ?
- qu'est ce que cela m'apporte ?
- quelle dimension ou partie de moi nourrit mes croyances ?
- comment **fais-je** pour... être (en colère, heureuse, malheureuse etc.) ? *Comment m'y prenais-je pour entrer dans un état interne qui me conduisait à une telle violence ? que voyais-je ? qu'entendais-je ? que me disais-je ? que ressentais-je ?*
- cette souffrance me protégeait de quoi ?

J'ai pu y répondre en 3 temps :

- En partant du présumé en PNL que les pensées entraînent des états internes, et que les états internes entraînent des comportements.

- En parcourant « **la pyramide des niveaux logiques du changement** » j'ai compris *comment je pensais* pour déclencher ce système de sabotage.
- En repérant que la perception que j'avais de moi se jouait au niveau de mes croyances et de mon identité. C'est en explorant le niveau juste au dessus, celui de ma **mission**, que j'ai pu recadrer le sens que je donnais à ma vie... quel magnifique moment !

C'est avec le « **recadrage en 6 points** » que j'acceptais d'enterrer la hache de guerre et de faire la paix avec la partie de moi qui ne savait exprimer sa souffrance qu'à coups de tomawak ! Car derrière tout comportement aussi destructeur soit-il, se cache une intention positive !

À l'éclairage de ces 2 protocoles j'ai saisi une autre interprétation de différents abandons que j'ai vécus et j'ai compris qu'en faisant toujours plus de quelque chose qui ne marchait pas je ne recevais jamais ce dont j'avais besoin : être rassurée, apaisée, sécurisée ! En faisant toujours plus de la même chose... j'obtenais toujours plus du même résultat, l'angoisse de ne plus être aimée, la peur, la souffrance,

Avec en tête l'axiome de PNL « il est plus facile de se changer soi que de faire changer l'autre » j'ai renoncé à vouloir faire changer « l'autre » et ai travaillé ma manière de lui « dire » mes peurs et ma souffrance face à ses silences inexplicables, ou mon angoisse insoutenable face à ses brusques changements d'humeur ou d'attitude.

Ce fût un grand changement pour moi de découvrir que je pouvais exister, en toute sécurité, sans pour autant fusionner avec l'autre.

Changer ma représentation de l'amitié, de l'amour m'a permis de changer de **croyances et de valeur** donnant un nouveau **sens** à ma relation d'amitié ou à ma relation amoureuse...

Au fil de mon apprentissage de la PNL je vérifiais comment mon « passé » pouvait éclairer mon présent, car en observant « comment je fonctionne aujourd'hui » j'accédais à « pourquoi je fonctionne ainsi ».

Être soi c'est accepter ce travail de réaménagement intérieur, accepter de réorganiser l'histoire de sa vie pour en changer non pas les événements vécus mais notre manière d'y penser et d'en parler.

« **Le changement est une autre façon de parler de la vie** » disait Virginia SATIR

Changer pour être soi s'apprend !

Mes études de psychothérapie éclairaient chaque jour un peu plus les ténèbres de mes comportements que je pensais « déréglés » et que FREUD aurait qualifiés de névrose hystérique. « J'écoutais » LACAN me dire « *ne me parlez pas de l'affect c'est le simple signe du refoulement* »... et moi qui *semblais* ne souffrir justement **que** de l'affect...!

Je me rassurais quelque peu sur ma santé mentale en apprenant avec Mélanie KLEIN les notions de **clivage** et **d'ambivalence**. Découvrir comment l'amour, la culpabilité et le besoin de réparation avaient procédé d'une manière très « normale » à ma construction psychique d'enfant me permit de comprendre pourquoi, en amour, l'adulte que j'étais oscillait si fréquemment entre l'amour et la haine.

Avec Otto RANK, j'ai osé poser un autre regard sur mes relations mère-enfant...

Avec Groddeck j'ai pris conscience de la place « terrible » de la mère... de la mienne et de celle que j'étais ! Elle est le « berceau et la tombe » écrivait-il. Je retenais cette phrase au 2^e degré : ma mère avait été le berceau de l'adulte que j'aurais pu être et la tombe de celle que je ne serai jamais... et moi quel berceau et quelle tombe étais-je ?

JUNG ne reconnaissait pas à l'enfance un rôle déterminant dans l'écllosion des troubles psychiques adultes... J'entrevis là une première possibilité de sortir de mon enfermement... sans avoir à lapider celle que je fus. Car inconsciemment je craignais d'avoir à « juger » mon passé, à dévaloriser mon enfance, à trouver un ou une ou plusieurs coupables pour « expliquer » celle que je n'étais pas...

Tout ce parcours
pour en revenir à ...
la PNL

*** DORA PANNOZZO**

- Psychothérapeute certifiée
- Coach en Entreprises
- Coach de vie personnelle (relation de couple)
- Enseignante Certifiée NLPNL (Présidente du Collège des Enseignants)
- Auteur de 2 ouvrages parus chez QUINTESENCE :
 - *La PNL ou le destin d'une thérapie brève*
 - *Coaching de femme*



Aider l'enfant avec la PNL



PAR VALÉRIE MOUNIER
COLLONGE *

Quand les examens médicaux ne décèlent rien chez l'enfant ou l'adolescent en souffrance, la PNL peut apporter des solutions. Elle couvre tous les domaines de vie. En famille : difficultés de positionnement, rivalités dans la fratrie, colère, stress, troubles du sommeil, séparation... ou à l'école : difficultés de concentration ou relationnelles, précocité, agressivité ou repli sur soi ou isolement. Comme toujours en PNL, nous déterminons un objectif et envisageons des moyens pour effectuer les changements écologiques souhaités. L'enfant ou l'adolescent (re)découvre qu'il peut modéliser ses propres expériences de réussite. Il apprend à exprimer ses désirs en assumant ses choix. Une optique nouvelle très valorisante pour lui... et pour ses parents !

LES TECHNIQUES PNL... UNE DÉCOUVERTE POUR LES ENFANTS

Dès l'âge de 4 ans, les enfants ont la capacité de relater leurs ressentis... avec leurs propres mots : *« Tu sais, j'ai peur des monstres le soir... C'est vrai que papa et maman ne m'aimeront plus quand le bébé sera là?... Les autres se moquent toujours de moi à l'école!... Tu crois qu'on va tous mourir ? »*

Vaste programme. Autant d'interrogations que d'enfants... et de doutes pour les parents !

Spontanément, les enfants savent ce qui leur fait du bien. La PNL leur fait du bien ! Ils ont des ressources incroyables de compréhension, d'adaptation et savent

tout avec un sens inné du juste. Mon expérience me l'a confirmé. Travailler ensuite avec eux devient... un jeu d'enfant !

Un exemple : une maman veut savoir s'il est possible, sans le traumatiser, d'annoncer à son fils de quatre ans que ses parents se séparent. L'enfant commence à jouer avec les petits animaux que j'ai mis à sa disposition. Il en saisit trois : un loup, une panthère et un lionceau, et la bagarre commence entre le loup et la panthère, qui tombe de la table avec violence... Le lionceau s'en approche... L'enfant reprend la même scène cinq, six, dix fois... J'attends. Au bout d'un moment, il se tourne vers moi et me dit : *« Tu sais, Flore, dans ma classe, elle a deux maisons, une chez sa maman et une chez son papa ».*

LES « CLASSIQUES » DE LA PNL

De nombreuses techniques de PNL ont leur place dans ce travail d'accompagnement : désactivation, auto-ancrage, dissociation, swish, positions de perception, mentors, carré magique... et bien d'autres encore ! De plus, des supports spécifiques adaptés à l'âge de chaque enfant, vont l'aider à s'exprimer : animaux, personnages de la vie quotidienne ou de la fiction : photos relatives à ses centres d'intérêt (sport, voitures, fées, clowns, chevaux,

espace...), marionnettes d'animaux pour évoquer les rôles dans la famille, quitte à échanger les rôles.

Ce côté ludique plaît aux enfants et les aide à s'exprimer en donnant libre cours à leurs émotions. Les plus jeunes rient et découvrent leurs ressources. Ainsi :

- Laura, 5 ans, stoppe ses cris et ses colères car elle réalise qu'il existe d'autres moyens de se faire cajoler par sa maman.

- Antoine, 8 ans, réussit à être aussi concentré en classe qu'au tennis : belle victoire pour lui, il a évité d'être renvoyé de son école !

- Émilie, 9 ans, prend sa place dans la famille et apprécie même le rôle d'aînée qu'elle refusait !

- Nicolas, 13 ans, trouve le courage de s'exprimer et prend un vrai échange avec son père qui, jusque-là, ne faisait, selon lui, que lui « *mettre la pression en maths !* »

Et, comme toujours, c'est le « client » qui fait le travail. Les enfants, responsabilisés, sont surpris par la vitesse des changements qu'ils réalisent. Quand je demande comment ils ont réussi, ils répondent en général : « *Mais je n'ai rien fait !* » Pourtant le symptôme a disparu. Leur créativité et leur enthousiasme sont intarissables.

Puis, les différents personnages, qui sont comme des parties de lui, entrent en scène aussi.

L'enfant découvre :



- l'Innocent, toujours heureux et insouciant, qui ne sait même pas que le Dragon existe,

- l'Orphelin, seul, triste et incompris,

- le Justicier, sorte de « *super héros* »,

- le Vagabond, qui fait comme si le Dragon n'existait pas,

- le Guerrier, qui combat le Dragon,

- le Sage ou le Magicien, qui sait comment s'y prendre avec le Dragon. Il le connaît et il sait même à quoi il sert ! Frédéric, 12 ans,

me confiait un jour : « *Lui, il a tout compris, le Sage ! Il regarde le Dragon dans les yeux,*

avec toute sa force intérieure. Le Dragon le voit, il comprend qu'il a perdu d'avance et il s'en va. Même pas besoin de se battre ! C'est ça que je veux apprendre ! »



Le choix de photos qui représentent le Dragon et d'autres archétypes permet indirectement d'utiliser de nombreux « outils » PNL : visualisation, métaphores, dissociation, reconnaissance de ses propres ressources, ancrages, positions de perception, ponts sur le futur...

Qu'est-ce qui rend le Voyage si efficace ? La motivation de l'enfant, son désir de réussir et d'être fier de lui-même. Ainsi par exemple :

- Marion, 6 ans, a calmé sa colère envers sa petite sœur et a cessé de la taper. Elle a compris qu'elle est capable de patience, d'humour et même de profiter des bons moments avec elle. Enfin, une vie « normale » pour toute la famille !
- Enzo, 6 ans, a accepté plus facilement la séparation de ses parents : finis les maux de ventre qui les conduisaient régulièrement aux urgences !
- Julia, 9 ans, après de nombreux examens médicaux négatifs, a chassé « *la boule au ventre* » : elle a surmonté sa peur des évaluations en classe et a repris confiance en elle.

Il existe autant de Dragons et de solutions que de situations de vie. Ce travail créatif et passionnant sur les différentes parties de la personnalité, adapté et appliqué à l'enfant, devient un véritable outil de transformation, tant comportementale qu'émotionnelle et intérieure.

LE VOYAGE DU HÉROS

Parmi les exercices qui ont le plus de succès et d'impact sur les enfants et adolescents, citons le Voyage du héros. Ce thème a inspiré de nombreux professionnels comme C.G.Jung (« *Les racines de la conscience* »), Joseph Campbell (« *Le héros aux mille et un visages* »), Carol S.Pearson (« *Le héros intérieur* ») et plus récemment, Stephen Gilligan et Robert Dilts (« *Le Voyage du héros* »).

Ce travail aide à dépasser ses peurs et à se reconnecter à soi-même. Après avoir, comme toujours, vérifié l'écologie du changement, j'explique à l'enfant que nous allons travailler avec des « archétypes ». Ce mot savant à consonance magique éveille généralement sa curiosité. Je lui explique : « *Ce sont comme des personnages à l'intérieur de toi qui te font ressentir des choses et agir. Par exemple, on est tous parfois très joyeux, d'autres fois tristes ou en colère. Ou bien, on ne veut rien savoir ni rien entendre* ». Là, les jeunes spécialistes des cris et des caprices se reconnaissent et sourient. Je dis à l'enfant que nous allons représenter ce qui le tracasse par un Dragon.

LE TRÉSOR DES MÉTAPHORES

Dans d'autres cas, je raconte à l'enfant des histoires qui sont des métaphores de ce qu'il vit. Spontanément, il se met en état hypnotique, imagine le paysage merveilleux dans lequel vont se dérouler des aventures extraordinaires : rencontre avec un magicien, une fée ou un sage, découverte d'un trésor et d'un message secret qui lui est destiné, machine à changer, pyramide du courage, château des secrets... Je commence l'histoire et lui en donne la trame. Il la complète au gré de son imaginaire, la construit et la voit se dérouler sous ses yeux. Il ressent les choses et très naturellement, il l'adapte à ses besoins les plus profonds. Ainsi, il trouve des solutions qui sont vraiment les siennes, donc faciles à mettre en œuvre. Ensuite, il dessine ce qu'il a imaginé et raconte. Le changement est déjà là. Les plus surpris sont souvent les parents et les enseignants...



LE POINT DE VUE D'UNE PÉDIATRE

Dans la version traduite en espagnol de mon livre, « *Aider l'enfant avec la PNL* » (« *Ayudar a los niños a través de la PNL* », éditorial Alas, 2013), la pédiatre PNListe Dr Ana Moreno, co-traductrice avec le médecin homéopathe PNListe Mercè Pallarès, commente :

« *La PNL avec les enfants permet de résoudre des troubles de l'adaptation en apparence secondaires (les disputes entre frères et sœurs, les pleurs devant l'école) et agit de manière préventive pour éviter qu'ils ne deviennent chroniques ou pathologiques. De plus, ces techniques de PNL sont d'une grande aide au traitement des pathologies qui relèvent de la clinique comme le TDAH (Trouble Déficit de l'Attention/Hyperactivité), les TOC (Troubles Obsessionnels Compulsifs), l'encoprésie, l'anxiété, l'insomnie...* »

Disputes et jalousies dans la fratrie, angoisse de séparation, phobies, agressivité, absence de concentration, deuil, troubles du comportement... La PNL permet d'agir avant que la situation ne devienne insupportable ou ingérable pour l'enfant et son environnement. Les résultats, obtenus rapidement, s'inscrivent dans la durée.

Les parents, lorsqu'ils découvrent la PNL pour les enfants, participent activement et avec enthousiasme à ce travail qui contribue à créer un nouveau climat familial tourné vers plus de dialogue, d'ouverture et de joie de vivre.

* VALÉRIE MOUNIER COLLONGE

- Maître-praticienne certifiée en PNL et Relation d'aide
- Coach familiale formée à la Thérapie familiale systémique
- Formatrice PNL pour enfants auprès de psychologues médecins et enseignants à Barcelone

la PNL est partout dans le monde

Encore plus au sud?
...oui oui c'est possible!
Lisez, c'est fleuri,
sympathique et enthousiaste

PNL

ÉCRIT PAR SÉVERIN BIKOBO MENGUENE

... en
Afrique

Un proverbe africain dit :

« *Lorsqu'il n'y a pas d'ennemis à l'intérieur, les ennemis de l'extérieur ne peuvent pas t'atteindre* ».

C'est dans l'optique décrite par le Président de la Fédération NLPNL que l'Afrique version PNL et berceau de l'humanité aimerait prendre la parole, pour partager son expertise, son bonheur, ses motivations ainsi que ses croyances en toute synchronisation dans le but de clarifier et de vivre concrètement ses objectifs en se basant sur la PNL.



Aujourd'hui la PNL peut s'exprimer en Afrique et plus particulièrement au Cameroun où elle prend progressivement de l'ampleur depuis 3 ans. La PNL a changé ma vie c'est-à-dire ma vision du monde et je pense qu'elle peut faire de même pour plusieurs centaines de milliers voire de millions de personnes en Afrique comme l'a si bien dit *Nelson Mandela* : « *En faisant scintiller notre lumière, nous offrons aux autres la possibilité d'en faire autant* ».

L'Afrique n'est pas seulement famine, pauvreté, guerres ou encore sous développement comme nous le montrent souvent les médias. L'Afrique, c'est beaucoup plus : l'amour, la douceur, la compétence, la connexion, la conviction, le courage, la créativité, la curiosité la délicatesse, le dynamisme, l'efficacité, l'écoute, l'entrepreneuriat, l'euphorie, l'accueil, la générosité, l'innocence, l'intuition, la sagesse, l'intelligence, la lumière, la métamorphose, l'optimisme, la paix, la pertinence, la puissance, le respect, la richesse, la responsabilité, le sérieux, la spontanéité, l'authenticité, la vertu, la victoire, la vie, l'utile et le nécessaire etc. Autant d'attributs (d'États Internes et de valeurs) qui peuvent être approfondis par la PNL pour propulser l'Afrique en général et le Cameroun en particulier vers d'autres cieux.



1 — L'objet de la PNL est d'appréhender comment un être humain construit sa propre expérience du monde, des autres et de lui-même et comment il peut la transformer à partir de l'étude des comportements, du fonctionnement mental et des réactions émotionnelles. Ceci, dans le but de permettre à chacun de se réaliser et de s'épanouir dans sa vie personnelle et professionnelle.

D'après cette logique, *la sagesse africaine* s'exprime ainsi : « *Ceux qui sont destinés à devenir grands sont caractérisés par la patience, ils sont forgés par les épreuves. Leurs racines se fortifient dans le secret. Le silence les construit et ils apprennent dans l'humilité, mais quand viennent leurs temps, ils sortent non pas comme des lionceaux, mais comme des lions* ».

2 — La PNL recouvre un ensemble de techniques génératives simples, efficaces et élégantes, applicables dans les domaines de la communication, de l'apprentissage et du changement personnel.



3 — Les champs d'application de la PNL sont nombreux et vont du développement personnel à la relation d'aide en passant par le management, la négociation, la médiation, le coaching, la santé, le sport, la pédagogie, les apprentissages de toute nature.

Comme l'a si bien dit *Nelson Mandela* : « *Nous devons utiliser le temps à bon escient et nous rendre compte qu'il est toujours temps de faire le bien* ».

4 — La finalité de la PNL est de promouvoir une qualité et une éthique dans l'enseignement et l'utilisation de la PNL qui se doivent de respecter la dignité, l'intégrité et l'autonomie de chacun.

*Compte tenu de ces 4 principes
de base et à mon humble avis,
avec la PNL,
l'Afrique est prête à relever le défi!*



En réponse à la
demande du Président,
Isabelle nous propose:



PAR ISABELLE
ASSEMAN*

La PNL et la Professionnalisation du Coach

Le contexte :

- Les courants théoriques et les « cadres de référence » qui sous-tendent la pratique du coaching sont très variés; certaines approches s'appuient principalement sur l'Analyse Transactionnelle, d'autres sur la Systémie, d'autres encore sur la résonance émotionnelle. Sans oublier le grand courant psychanalytique. Chaque professionnel du coaching choisit son cadre de référence principal en fonction de son parcours initial de formation, et/ou de sa sensibilité. Nulle approche n'est en soi meilleure qu'une autre.
- Néanmoins, une chose est certaine: nos clients, en perte de repères, cherchent à dénouer des situations complexes, et dans le même temps souhaitent trouver des solutions concrètes à leurs problématiques dans une perspective souvent très opérationnelle.
- Le Coach, accompagnateur des changements, a, dans ce contexte, un rôle majeur: guider le coaché, qu'il soit simple particulier, manager ou équipe, de manière la plus respectueuse, la plus appropriée, mais aussi la plus pragmatique qui soit.

Ayant moi-même expérimenté plusieurs approches, et côtoyé de nombreux coaches en exercice, j'ai maintenant acquis la conviction que la PNL peut grandement aider un coach à se professionnaliser, à « grandir » dans sa pratique, quel que soit le cadre de référence initial qu'il ait emprunté.

Pourquoi? comment la PNL se démarque-t-elle des autres approches?

Il faut revenir en premier à la **philosophie de la PNL**, et à **quelques-uns de ses principes fondamentaux**:

- Le « Modèle du Monde » est unique pour chacun, « **la carte n'est pas le territoire** », en d'autres termes, il n'y a pas de vérité universelle: quelle meilleure philosophie pour

un coach professionnel, garant d'une réelle ouverture vers chaque personne qu'il accompagne? ici pas de théorie psychologique enfermant a priori le coaché dans un « profil », pas d'outils de « diagnostics de personnalité »; chaque être est unique et se doit donc d'être découvert et écouté pendant l'accompagnement dans son unicité.

- Et que dire du postulat: « **Tout comportement est soutenu par une intention positive** »? Parfois mal comprise, cette affirmation permettra pourtant au coach d'aller chercher, derrière le comportement, l'Enjeu caché qui fait Sens pour le coaché, et pour lui seul. Ici pas de « jeux psychologiques », ni de « partie sabotage » par exemple. Le coach cherche à découvrir de manière neutre, et sans jugement, la finalité positive que chaque attitude et/ou comportement peut avoir pour le coaché. Et il ne cherchera à le modifier que si cela est réellement « écologique » pour la personne accompagnée, faisant ici preuve du plus grand respect de son client.

Ainsi donc, nous le voyons, les principes fondamentaux de la PNL s'inscrivent pleinement dans le rôle que devrait avoir « idéalement » un coach: absence de jugement et de projection a priori, neutralité bienveillante, respect de la personne. Un coach en cours de professionnalisation trouvera dans la PNL, de facto, intrinsèquement, une philosophie et un ressourcement en ligne avec la pratique qu'il souhaite exercer.

En second lieu, nous le savons, la PNL c'est un merveilleux outil de **communication interpersonnelle**. Quoi de mieux, pour le coach, afin de **créer le rapport** (l'équivalence de « l'alliance » en AT) et afin **d'explorer la demande du coaché?** car c'est bien le socle de tout travail d'accompagnement.

- La PNL apporte au coach des outils pour une connaissance fine des mécanismes conscients et inconscients du langage et des attitudes du coaché. Elle lui apporte des techniques d'exploration précise de ce qui se cache « derrière » les mots: l'écoute Verbale et Non-Verbale, le Méta-modèle, la Stratégie d'Objectif, le modèle SCORE, la métaphore iso-morphique, la Question Miracle, ne sont que quelques exemples phares des méthodes et outils concrets que le coach peut utiliser dans sa pratique, au service d'une meilleure compréhension des enjeux de son client.

Ainsi, combien de nous, coachs, sans même nous en rendre compte, n'écoutez-vous pas totalement, et faisons-nous du « tri sur soi » plutôt que « sur l'autre » ? N'existe-t-il pas des situations où nous nous engageons directement dans un accompagnement, sans avoir vraiment validé que l'objectif est « écologique » pour le coaché ?

Nul n'est parfait. Néanmoins, nous pouvons encore et toujours améliorer notre écoute en tant que coach, améliorer notre vigilance et notre acuité sur ce point ; la PNL peut grandement nous aider dans ce domaine.

Certains coachs, rodés à des techniques « d'interprétations », de « décodage », de « diagnostics », si celles-ci ne sont pas fondamentalement erronées, pourront par ailleurs, à n'en pas douter, gagner à compléter leur pratique par des techniques d'exploration et de communication interpersonnelle telle que la PNL.

En dernier lieu, bien sûr, la PNL c'est aussi une méthode d'accompagnement au changement **rapide et efficace**, qui s'aide d'outils **concrets et faciles à mettre en place** : Ici, elle se distingue d'autres approches par une méthodologie résolument **pragmatique**, orientée vers le « comment » plutôt que vers le « pourquoi ». Chaque outil répond à une problématique de changement bien spécifique identifiée lors de l'exploration du besoin.

Les enjeux du client sont-ils en lien avec le **Charisme et le Leadership** ? À cela, le coach, grâce à la PNL, répond de manière très pragmatique par des accompagnements qui **aide le client à renforcer sa cohérence interne : le travail sur la Vision, l'Alignement des Niveaux Logiques de DILTS, la Transformation Fondamentale, le message des Mentors**, voilà quelques-unes des techniques qui guideront le client de manière puissante et pragmatique vers une plus grande « croissance identitaire », une plus grande congruence, une plus grande confiance en lui, un meilleur Leadership.

• Les enjeux sont-ils en lien avec des croyances limitantes, si fréquentes dans les situations de changement ? Nous savons que la PNL nous offre de nombreuses méthodes concrètes de recadrages, et/ou de passage du doute à la certitude. Et pourquoi ne pas utiliser la Stratégie de Walt Disney ?

• Les enjeux sont-ils comportementaux ? Le coach, en s'appuyant sur la PNL, aide son client à adopter des comportements alternatifs appropriés, auxquels il n'a pas pensé jusque maintenant. Ou à identifier des comportements « modélisants » dont il voudrait s'inspirer. Nous connaissons les tech-



niques phares du Générateur de Comportement nouveau, et la technique du Recadrage en six points.

• Les enjeux sont-ils émotionnels lors de situations particulières ? Ici, grâce à la PNL, le coach utilise des techniques de dissociation, de « prise de recul », ou de recherche d'états ressources particulièrement aidants pour le client.

Bien sûr, il ne s'agit pas pour le coach d'utiliser ces outils de manière « mécanique » et automatique ; cela reviendrait, de manière paradoxale, à vouloir utiliser, « coller », diront les détracteurs de la PNL, une technique particulière en fonction de la situation rencontrée. Si nous y réfléchissons bien, et si la philosophie de la PNL est mal comprise, cela peut effectivement enfermer le coach dans une « procédure », à l'inverse même de l'adaptabilité et du « sur mesure » recherchés.

Néanmoins, nul doute n'est permis sur le fait que connaître ces méthodes d'accompagnement très pragmatiques et efficaces peut grandement aider un coach dans sa pratique.

Cela n'est pas antinomique, loin de là, avec l'intelligence de situation et l'agilité relationnelle intrinsèques au métier de coach.

Que dire en conclusion ?

Que pourra trouver un coach à travers la PNL ?

- Des principes fondamentaux de respect des besoins du client dans son unicité, socle intrinsèque du métier de coach.
- Un merveilleux outil de communication interpersonnelle, facteur d'une écoute améliorée, pré-requis indispensable à un accompagnement réussi.
- Une méthode d'accompagnement au changement résolument pragmatique, et qui s'aide d'outils concrets, particulièrement pertinente dans des situations complexes et un environnement critique.

Ainsi, quel que soit son cadre de référence initial, le coach cherchant à « grandir » dans sa pratique, pourra trouver de grands bénéfices à explorer le champs de la PNL, à un moment ou à un autre de son parcours de croissance professionnelle.

ISABELLE ASSEMAN*

- Coach certifiée. Formatrice et Superviseur de coachs
- Enseignante Certifiée en PNL accréditée NLPNL
- Membre fondatrice de Coach Pro Midi-Pyrénées et de son Comité de Déontologie
- Membre de l'équipe pédagogique du Diplôme Universitaire de Coaching à l'IAE de Toulouse



Recadrage et langage:
la PNL n'est-elle réservée qu'aux Psy?
Un exposé sans fausses notes.

Pour un ajustement en psychothérapie...



PAR DR GUILLAUME
POUPARD *

Prélude

Face à la « *psy attitude* », qui envahit l'espace du quotidien (magazines, émissions télévisées et radiophoniques) en prônant le droit au soulagement rapide de la souffrance... Face aux multiples formations brèves aux programmes alléchants : « *Déclic santé, accéder à son génie personnel, counselor, être auteur de sa vie, la modélisation symbolique, traiter les traumatismes...* », dont beaucoup se targuent d'une certification nationale voire internationale...

Une démarche réflexive peut être soutenue afin d'interroger, du point de vue de leur pertinence et de leurs conditions d'utilisation, les pratiques et les outils plus ou moins nouveaux qui émergent aujourd'hui dans l'espace de la souffrance psychique. Nous souhaitons volontairement dégager notre argumentaire de toute position idéologique et tenterons de relier nos choix techniques et méthodologiques aux caractéristiques singulières des patients que nous rencontrons.

Notre pratique de psychologue clinicien, précédemment en exercice dans la fonction publique hospitalière et aujourd'hui en libéral, se trouve traversée par de nouvelles situations sociales et psychologiques (précarité sociale, monoparentalité, télé réalité, monopole du principe

de plaisir, violences groupales...) qui ne manquent pas de nous interroger du point de vue des pratiques d'accueil et d'accompagnement de nouveaux modes d'expression de souffrance psychique (troubles identificatoires, addictions sans objet, polytoxicomanie, épuisement psychologique, situations incestuelles...).

Ainsi, à quels paradigmes et à quelles méthodologies nous référerons-nous pour dégager les hypothèses cliniques que nous soutenons dans notre pratique psychothérapeutique? Quels concepts étayent nos diagnostics et quelles grilles de lecture, situées au plus près du patient ou du groupe, nous orientent dans nos propositions d'indication?

De formation psychanalytique individuelle et groupale (psychodrame de groupe), il m'est apparu nécessaire de prolonger celle-ci vers d'autres grilles de lecture des phénomènes psychiques et d'interroger les modalités relationnelles et de prise en charge les plus ajustées aux problématiques des patients que je rencontrais. Un cursus formatif long en PNL, en hypnose ericksonienne et en thérapies brèves, réalisé dans différents organismes de formation, m'a permis d'enrichir et d'affiner l'étude des structures de l'expérience subjective (croyances, structure des émotions, rapport au

temps et à l'espace, stratégies mentales...) et de développer certaines formes de communication à plusieurs niveaux ou certaines stratégies d'intervention thérapeutique.

Par le détour d'une rencontre clinique en centre d'alcoologie, je tenterai de mettre en exergue l'intérêt d'une posture soutenant que les phénomènes psychiques peuvent être appréhendés sous de multiples aspects, là même où ils nous échappent par leur intrinsèque complexité. Cette rencontre clinique s'inscrit dans ma pratique de psychologue de la fonction publique hospitalière en centre d'alcoologie, auprès d'adultes addictifs à l'alcool, hospitalisés sur une durée de 5 à 8 semaines. La visée psychothérapeutique des entretiens est traversée par la brève durée de présence de ces patients, par l'engagement laissé à leur libre décision, par leur participation à de nombreux groupes et activités institutionnelles durant la journée et par ma présence limitée sur cette institution (2 jours). Le ou les premiers entretiens à visée diagnostique permettent que soient formulées une indication et une orientation au plus près des caractéristiques psychopathologiques (stratégies défensives, types d'angoisses, fragilité psychique, capacités associatives, rapport au verbal...) et des ressources potentielles des patients rencontrés.

Allegro ma non troppo

«... Mozart est hospitalisé pour la seconde fois dans ce centre d'alcoologie. Il souhaite me rencontrer bien qu'il fut réticent lors de sa première cure. Il avance qu'il saura rapidement si un travail peut s'engager notamment à partir de ce qu'il « verra dans mes yeux » ce qu'il tente de m'expliquer en ouvrant grand ses yeux tout en souriant : sa confiance tient à ces indicateurs qu'il sait extraire chez l'autre.

Mozart est âgé d'une cinquantaine d'années, c'est un grand musicien qui souffre de problèmes d'alcool depuis de nombreuses années déjà. Malgré quelques sevrages et quelques cures en centre d'alcoologie, il continue toujours à s'alcooliser... Il s'alcoolise quand il est seul, il s'alcoolise dès qu'il est seul... Il avance des difficultés à s'exprimer en groupe, se dit très solitaire et utilise l'alcool pour vaincre le stress et la timidité et afin de supporter ce qu'il ne peut exprimer. Il dit ne pas avoir eu de relations affectives avec ses parents : froideur relationnelle, non prise en compte des désirs voire rejet ; seul son grand-père partageait et soutenait sa passion pour la musique qui débuta très tôt et le conduisit à l'obtention d'un premier prix de musique puis à l'enseignement. Sa carrière musicale est interrompue lorsqu'il se fait « virer », à cause de ses alcoolisations, l'année du décès de son père.

Lors des premiers entretiens psychothérapeutiques, Mozart manifeste des mouvements d'inhibition certains (replis corporels, tendances refus, verbalisation limitée, temps de latence longs...) sauf quand je lui

propose une présence étayante par des questions, des relances, des suggestions... Ses mouvements agressifs et libidinaux n'apparaissent que peu dans son récit au profit d'un discours assez aseptisé. Les concepts de pensée opératoire, d'alexithymie m'apparaissent alors comme des pistes d'investigation intellectuelle pertinente. Cependant, il est à noter que Mozart possède des capacités d'insight évidentes et de repérage des changements subjectifs consécutifs à nos rencontres, même si la durée de ceux-ci est brève et si l'état interne désagréable qui l'envahit alors de nouveau continue d'être l'élément central de sa plainte.

Il me semble important d'*ajuster* les outils et méthodes que je pourrais employer face aux caractéristiques contextuelles, psychopathologiques et transféro-contre-transférentielles suivantes, recueillies lors des premiers entretiens cliniques :

- tendance à la restriction
- banalisation
- accent porté sur le factuel
- affects minimisés
- demande d'étayage
- anxiété diffuse
- tonalité dépressive de l'humeur,
- hétérogénéité des registres de fonctionnement, perméabilité des limites,
- fragilités narcissiques
- ressources mobilisables
- alliance thérapeutique positive...

Le recours aux présupposés (orientation, présent, ressources disponibles pour un changement, intention positive des comportements...), aux concepts (sous-modalités senso-

rielles, niveaux logiques, croyances limitantes, perception du temps...) et aux techniques (semi-directivité, synchronie interactionnelle, ancrages de ressources, dissociation visuelle/kinesthésique, ligne du temps, intégration d'états dissociés...) *issus de l'hypnose ericksonienne et de la programmation neuro-linguistique* m'ont alors paru plus propices à accompagner une problématique de dépendance, d'intériorisation et de restauration des objets internes, d'élaboration des fantasmes destructeurs et de soutien des processus de liaison.

Là où le recours unique au verbal ne semble pas suffire pour que se maintiennent le processus associatif et la perception d'une présence suffisante du thérapeute pour Mozart, j'opte

alors pour le détour *par la figuration graphique et la synchronisation non-verbale*. Le tracé des éléments recueillis lors d'un questionnement semi directif nous permet de faire émerger ses *croyances limitantes* sur son environnement, sur ses capacités (*niveaux logiques* de Dilts, 2006) et de mettre en relief la liaison entre cer-

tains processus mentaux et ses états internes désagréables (*index de la conscience, modèle TOTE*). La mise en exergue d'un *déclencheur auditif* (« je n'y arriverai pas ») et du contexte de survenue de ses alcoolisations (quand il est seul) constituera le point de départ de mon intervention psychothérapeutique. La notion de temporalité et le travail sur *la ligne du temps* (Turner, 2003) seront des

Jusqu'alors son «chef d'orchestre interne» était débordé par la clef d'ut, qu'il n'arrivait pas à faire taire...

outils pertinents à partir desquels des transformations mutatives, face aux processus répétitifs mortifères, pourront être opérées.

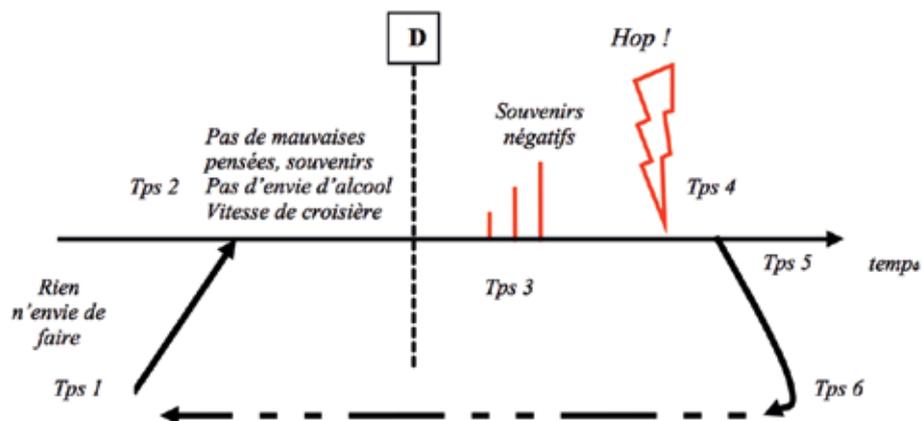
Concernant la singularité du vécu affectif de Mozart, nous pouvons insister sur l'expérience subjective de froideur, de rejet ainsi que les attaques dénarcissisantes dont il dit avoir été l'objet. De plus, l'existence d'*injonctions parentales* (Berne, 1964, 1972) du type « ne sens pas », « ne réussis pas », « n'ai pas de sentiment », ouvrant sur *des scénarii* de type « sans joie », « sans pensée » ou sur des *jeux psychologiques* (Berne, 1964, 1972) ou systémiques (Poupard, Martin, 2012) qui favorisent la passivité par abstention ou par sur-adaptation au désir de l'autre se répéteront dans le cadre de la dynamique transféro-contre-transférentielle.

Ce faisant, comment et dans quelles conditions peut se déployer « l'appareil à penser les pensées » ? Quel contrat thérapeutique co-défini et quelle modalité relationnelle soutenir afin qu'émergent les forces de vie nécessaire au processus de changement ? Enfin, si l'on avance que la musique est apparue comme un objet environnant sur lequel ont pu se déplacer les investissements pulsionnels libidinaux, quelle place pourra-t-on lui réserver au cours de ce travail psychothérapeutique ?

Au cours des séances, Mozart soulignera le sentiment de nécessité pour lui de recourir à des conduites d'alcoolisations comme moyen de se protéger d'images mentales désagréables, causes de sa souffrance. L'écrasement de l'espace et du temps dont témoigne son récit (« *je vais bien et hop! je bois...* ») seront le point de départ d'un questionnement centré sur ses stratégies mentales. La conviction d'impré-

visibilité, l'absence de déclencheur repéré, *les équivalences complexes perceptuelles* informulées ne pouvant que le conduire à un sentiment majeur d'impuissance, dont seule la proposition de *cadres de différences* permettra un dégagement à partir de la construction d'une analogie musicale. En effet, Mozart sera invité à caractériser son expérience répétitive à partir du vocable musical :

- Temps 1 : clef de *sol* qui conduit.
- Temps 2 : clef de *fa* romantique, monotone.
- Temps 3 : clefs de *ut* excitatrices initiatrices, provocatrices.



Nous explorons graphiquement, gestuellement, rythmiquement et auditivement ces différentes clefs et Mozart conviendra que la croissance dans les niveaux d'*ut* est similaire à l'augmentation d'états internes désagréables. À partir de cette métaphore, la nouvelle question se pose d'envisager les conditions et les ressources nécessaires à la modulation de ses « *ut internes* ». Poursuivre de filer la métaphore graphiquement lui permettra de souligner qu'il s'agit pour lui de passer d'une clef d'*ut* à la clef de *fa*, soit de tensions massives et brèves à des états internes plus modérés c'est-à-dire de faire l'expé-

rience d'une meilleure régulation de ses « *émo... sons* ». Jusqu'alors son « chef d'orchestre interne » était débordé par la clef d'*ut*, qu'il n'arrivait pas à faire taire... c'était la rébellion, la révolte, elles voulaient faire entendre leurs voix... si elles ne sont pas bridées, elles prennent le dessus... supprimer les *ut* ce n'est pas possible. Alors il faudrait passer de la clef de *fa* en clef de *sol*... les *ut*, on en a besoin, mais elles sont perturbatrices, provocatrices, percutantes, métalliques, désorganisatrices, indépendantes. Brider les *ut*, les mettre en sourdine. On peut trans-

former les *ut* en *fa*-accompagnatrice et garder la clef de *sol* qui est entraînante, chaude, active, conductrice, bienfaitrice... transformer la clef de *ut* en *fa*... elle est dépendante de la clef de *sol* pour se faire entendre, la clef de *fa* n'a pas la capacité de résister aux attaques, elle ne peut pas se battre contre la clef de *ut*.

Le passage par ce moment de travail dans la thérapie de Mozart vise à mettre en relief l'intérêt du travail métaphorique (Malarewicz, Benoit, 1988) comme voie d'accès aux ressources disponibles d'un patient à partir d'une exploration à distance de celles-ci. Le détour par la figura-

tion graphique a eu pour objet de faciliter l'accès à des représentations mentales et à des affects jusqu'alors non disponibles, et de soutenir l'activité de liaison du préconscient. De plus, il a permis d'affiner le recueil d'informations issues des entretiens précédents de mettre en exergue les ressources disponibles pour un changement; démarche complémentaire de celle réalisée lors du diagnostic clinique et de la définition de l'indication psychothérapique.

Du point de vue de la dynamique transféro-contre-transférentielle, il nous semblait nécessaire que le thérapeute se laisser imprégner par ce que le patient lui « donne à ressentir », afin de pouvoir écouter « les cris de détresse et les terreurs innommables de l'enfant », puis les transformer, dans un second temps, en paroles audibles (Bion); ce à quoi pouvait contribuer l'établissement d'une *synchronie interactionnelle* (Bandler et Grinder, 1975). De plus, *recourir à la dissociation* (Gorisse, 1985; Malarewicz, 1986; Michaux, 2006), à *l'ancrage de ressources* (Bandler et Grinder, 1975), au travail sur les *sous-modalités* (Bandler, 1990) ont permis que soient traversées certaines expériences sensorielles sans que soient trop débordées les capacités pare-excitatrices de Mozart. Enfin, une exploration centrée sur les *parties internes en conflit* a visé une collaboration sinon une réorganisation de celles-ci (Bandler et Grinder, 1999; Phillips, 2001).

Crescendo, poco a poco, ad liberum...

Si nous avons avancé l'intérêt de l'adéquation de nos pratiques et l'ajustement de nos outils aux singularités et aux spécificités des patients que nous rencontrons, il n'était pas question pour nous de prôner l'adhésion à l'intégration de toutes les techniques et de tous les outils qui ont fleuri et fleurissent aujourd'hui dans les supermarchés du coin.



Face à l'apparente simplicité d'usage de certaines techniques thérapeutiques, nous soutenons la nécessité d'un haut niveau de formation en psychologie et en psychopathologie comme conditions minimales d'un accompagnement thérapeutique éthique. Ce faisant, si la complexité des phénomènes psychiques nécessite une lecture pluri focale de la souffrance psychique, nous prétendons alors qu'elle ne peut être appréhendée qu'à l'issue d'un diagnostic clinique rigoureux et approfondi des mécanismes de défense, des types d'angoisse, du rapport à la réalité, de la qualité des objets internes...

Sans cela, les propositions techniques envisagées ne pourront que se résumer à un regroupement de recettes pour une lutte sans compromis contre un symptôme gênant, au lieu de se présenter comme des aménagements pour une exploration de champs jusqu'alors aveugles.

De plus, on ne peut que souligner l'importance d'un travail personnel ouvrant sur une plus juste appréhension de la dynamique transféro-contre-transférentielle. Enfin, il nous apparaît que la prise en compte de l'inscription d'un sujet dans ses groupes sociaux doit maintenir notre intérêt pour une approche plurielle de phénomènes complexes au sein de laquelle la psychanalyse individuelle ou à l'épreuve du groupe (Kaës, 2007) conserve pour nous une place centrale.

Intégrer la grille de lecture et parfois certains des outils des formations complémentaires dans lesquelles je me suis engagé, me permet aujourd'hui de ***maintenir vivant un modèle complexe d'appréhension des faits psychiques***. Mais aussi, de ***garantir l'écologie des systèmes en jeu au sein lors de la création de choix nouveaux***. Ce faisant, la dynamique de changement que nous accompagnons ne peut être déterminée par la brièveté de la thérapie mais par l'orientation délibérément centrée sur les processus plutôt que sur les contenus (Poupard, Martin, 2012); Ainsi, d'autres possibles singuliers pourront émerger chez ceux que nous rencontrons.

Les clés du succès ?

La PNL !

BIBLIOGRAPHIE

- Bandler, R., 1990. *Un cerveau pour changer*. Paris : Dunod.
- Bandler, R., Grinder, J., 1975. *The structure of magic*. Palo alto : Science and behavior book.
- Bandler, R., Grinder, J., 1982. *Les secrets de la communication*. Le jour éditeur.
- Bandler, R., Grinder, J., 1989. *Transe-formations*. Paris : Dunod.
- Berne, E., 1964. *Des jeux et des hommes*. Paris : Stock.
- Berne, E., 1972. *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?* Paris : Tchou
- Dilts, R., 2006. *Changer les systèmes de croyances avec la PNL*. Paris : Dunod.
- Gorisse, J., 1985. *L'hypnose en psychothérapie*. Le courrier du livre.
- Kaës, R., 2007. *Un singulier pluriel*. Paris : Dunod.
- Malarewicz, J-A., 1986. *L'hypnose thérapeutique*. Paris : ESF.
- Malarewicz, J-A., BENOIT, J-C., 1988. *La stratégie en psychothérapie ou l'hypnose sans hypnose de milton h. erickson*. Paris : ESF.
- Michaux, D., 2006. *Hypnose et dissociation psychique*. Satas.
- Phillips, M., 2001. *Psychothérapie des états dissociatifs*. Satas.
- Poupard, G., Martin, VS., 2012. *Les thérapies brèves*. Coll 128, A. Colin. Paris.
- Poupard, G., Martin, VS., 2012. *50 exercices de systémie*. Eyrolles. Paris.
- Turner, J., 2003. *La ligne du temps*. Paris : Dunod.

* **GUILLAUME POUPARD**

- Docteur en Psychopathologie
 - Psychothérapeute
 - Superviseur
 - Enseignant certifié en PNL en Hypnose et en Thérapie brève
- www.poupard.fr



Ici nous gardons les pieds sur terre!
Au galop? Au trot?
Non, Caroline nous met au pas!



PAR CAROLINE
DIGUET

Accompagnement thérapeutique et coaching avec cheval et PNL

Qu'est ce donc que tout cela ?

Attention surtout faites la différence avec tout autre forme de travail avec le cheval : rien à voir avec l'équitation. Ici, pas de monte, juste un contact visuel, pédestre, tactile ou pas avec le cheval, qui devient un collègue, un outil « magique » et très PNListe pour le coach ou le thérapeute. Il y a quelques années, je croise H.Louwerse, un des pionniers du horse coaching. Habituee aux chevaux depuis mon enfance la démarche m'interpelle. Enfant je me rappelle que je me promenais dans les écuries du ranch voisin en allant confier tous mes secrets à ces grandes bêtes. Ils me faisaient peur en même temps l'envie était plus forte. 2 ans après cette rencontre, pendant ma formation de maître praticien en PNL, je décide d'acheter un cheval et de me former (merci Michel, Marie et le protocole « Disney »). Ce fut d'abord une rencontre « magique » avec Tao, une jeune jument devenue ma collègue. J'ai suivi une formation aux USA, une en France. Après des heures de travail, de nouveaux chevaux et de riches échanges, les premiers clients... beaucoup de bonheur !

« Un cheval pense, ressent les choses, prend des décisions. » Ray Hunt

Quel
VAKOG!

Un peu d'histoire

Il fut tour à tour notre proie, puis Symbole de puissance, de liberté, de force, de vitesse et enfin de sagesse, il est notre compagnon depuis toujours. Admiré, honoré et divinisé par les Grecs, adulé par les Indiens et les Arabes. Sans lui les USA seraient inexistants. Le cheval a une longue histoire... Des milliers d'années au service de l'homme, c'est dire s'il nous connaît bien ! Il y a 80 ans les chevaux peuplaient encore nos villes, pour nous servir au quotidien. L'arrivée des véhicules motorisés a changé notre rapport aux chevaux et ses fonctions dans notre société.

Pourquoi travailler avec le cheval ?

Il fait partie des proies. Il a de ce fait des acuités sensorielles hyperdéveloppées. Il possède les mêmes sens que l'humain, toutefois dans un autre monde :

- Il peut sentir une mouche se poser sur sa peau, son sens kinesthésique est très fin.
- Sa vision panoramique lui permet de calibrer le moindre de nos mouvements.
- Sa vision nocturne est performante.
- Sa perception des couleurs est dichromatique (trichromatique chez l'humain).
- Son ouïe est plus fine que la nôtre.
- Ses oreilles sont indépendantes l'une de l'autre...
- Son odorat est plus performant que l'odorat humain.
- Il est doté d'un 6^e sens, une boussole intégrée qui lui permet de retrouver sa route.

Le cheval est un sage. Si nous prenons le temps de l'écouter, il nous apporte de grandes leçons de vie, il nous apaise et nous aide à nous reconstruire.

Cet animal sans jugement ignore le mensonge, sa route est celle de l'authenticité, il possède une excellente mémoire, de la bienveillance et une grande patience (de belles qualités de PNListe). Lorsqu'un cheval nous voit, il perçoit notre état interne. Il possède une étonnante capacité de synchronisation. Le cheval fait prendre conscience à la personne de ses comportements, sans aucun jugement, et permet une prise de conscience et l'acceptation de ceux-ci. Travaillant sur ce que l'on nomme l'intelligence émotionnelle. C'est à la fois un collègue et un outil performant : une séance avec lui équivaut à 3 à 4 séances de coaching ou de thérapie avec un humain.



Le cheval est désormais à nos côtés pour nous faire évoluer spirituellement (Cf. Linda Kohanov ou encore Klaus Ferdinand Hempflink).

Champs d'action et résultats

Le management, le leadership, la confiance, le respect, l'estime de soi, la cohésion d'équipe ou familiale, le recentrage, la prise de décision, et la concentration sur objectif, la prise de conscience des comportements, autant de thèmes que nous rencontrons souvent dans nos professions. Tous les publics sont concernés : les entreprises, les particuliers et les adolescents, sur lesquels nous obtenons de très bons résultats.

Pour toutes ces raisons, cet animal grégaire est un excellent accompagnant, et un très bon PNListe, bienveillant, patient, sachant parfaitement calibrer, se synchroniser et nous décharger de nos états négatifs. Il possède un respect naturel des préceptes de la PNL.

Le cheval vit au présent, dans l'ici et maintenant sans remords ni projection. Il est aujourd'hui indispensable aux coachs ou thérapeutes utilisant le cheval de suivre un cursus complet en PNL pour une meilleure compréhension de l'animal et un accompagnement efficient et harmonieux entre le client, le cheval et le thérapeute ou coach.

*Je ne parle pas votre langage
mais quand vous passez du
temps en ma présence et écoutez
votre cœur, alors vous pouvez
entendre ma voix...*



Déroulement d'une séance

Tout d'abord, oubliez tout préjugé et arrivez là... comme le cheval, sans jugement, juste présent. La bienveillance et la patience de l'animal accueilleront vos problèmes.

Après une conversation avec le coach ou le thérapeute, vous serez mis en relation avec un ou plusieurs chevaux selon ce que vous voulez travailler. Il s'agit là d'un rapport pédestre, visuel, tactile ou pas, (le cheval n'est pas monté) sans contrainte pour le cheval ni pour l'humain. Nous rentrons là dans le monde du non verbal qui représente 80 % de la communication humaine. Le coach ou le thérapeute pourra vous demander une action avec le cheval ou juste vous laisser ensemble partager un moment d'un quart d'heure à une heure. Ce moment sera suivi d'un débriefing puis de quelques séances de PNL voir d'une deuxième séance avec le cheval si nécessaire.

Depuis que je pratique ces méthodes, il est rarement nécessaire de faire plus de trois séances par le cheval avec la même personne. Les résultats sont exceptionnels !



BIBLIOGRAPHIE :

- *Black beauty* de Anna Sewell, l'autobiographie d'un cheval.
 - *Les chevaux ne mentent jamais*, Chris Irwin.
 - *Le cheval, guérisseur de l'homme*, Ulrike Dietmann
- Site : <http://www.Corpocoach.com/>

Mensonge Trahison Loyauté

ouhla!
c'est pas PNL
ça!



PAR PATRICK
CONDAMIN

Il est bon parfois de traiter avec légèreté et même de rire des choses graves. Cela permet de prendre une certaine distance et de laisser émerger sa créativité. Mon objectif est justement de partager des approches, des considérations et des points de vue originaux concernant ces thèmes. Conformément à mon éducation d'une part, et peut-être en raison de certaines capacités qui me manquent, je suis entraîné vers la loyauté inconditionnelle. D'un autre côté, ma fréquentation des contes et le travail thérapeutique m'ont

obligé à considérer ces comportements avec un œil différent. Alors si à votre tour, vous inventez d'autres points de vue à la lecture de cet article, mon objectif sera rempli. L'idée que je défends est la suivante : éviter de connaître et fréquenter le mensonge nous rend vulnérable. D'une part, elle empêche de comprendre et d'anticiper le comportement de certaines personnes, d'autre part elle nous prive d'une réaction utile, et même dans certaines situations dangereuses pour nous.

... mais
c'est très drôle!
En 3 temps, Patrick
Condamin nous raconte
des histoires et tout
d'abord: celles de
l'ENFANCE

Le diable en rit encore

Tous mes lecteurs sont des menteurs. La démonstration en est simple comme bonjour, et d'ailleurs c'est bien de cela qu'il s'agit : bonjour ! En effet, au moment de la conception, le fœtus est composé pour moitié des gènes du papa (ceci est par ailleurs rassurant pour la moitié masculine de mes lecteurs). Le problème c'est que le corps humain est programmé pour éliminer -sans vergogne- tout corps étranger. Devant une telle perversité, le fœtus est programmé pour envoyer à sa conception un message à la maman : « Je suis exactement comme toi !!! » Tout manquement à la règle est puni de mort !
La vie commence par un mensonge et, comme je le dis plus haut : le diable en rit encore !



Autonomie: Winnicot et les mamans ours bruns

Cette histoire m'a été racontée par Robert Dilts, mais comme c'est mon droit et mon devoir de conteur, je l'adapte à mon propos et à mon public ! Sinon que deviendrait la tradition orale !

Donc, je ne sais pas si les mamans ours brun ont lu Winnicot, mais, en tout cas, elles élèvent seules leurs oursons (en général deux oursons, c'est plus mignon), selon les trois principes du maître destinés aux mamans : elles les câlinent, les protègent, et leur donnent l'autonomie.

On voit souvent les oursons jouer et faire des câlins dans les films. Développons les deux autres points. Lorsqu'un danger menace, la mère émet un grognement particulier. Aussitôt les deux oursons obéissants grimpent dans un arbre. La maman ours règle en général le problème de façon efficace et expéditive et, peu de temps après, un nouveau grognement



différent autorise ces derniers à redescendre. Cette affaire est réglée comme du papier à musique, et on ne lésine pas sur la sécurité quand on est ours brun !

Quant aux troisièmes principes, la maman ours enseigne aux oursons comment se nourrir, chasser, trouver du miel et autres douceur proposée à profusion par la forêt. Puis, quand elle estime que les oursons sont suffisamment âgés, en général à l'âge de deux ans, elle les emmène dans un endroit éloigné qu'ils ne connaissent pas. Elle grogne et les oursons grimpent dans l'arbre. Elle s'en va et ne reviendra jamais. Les oursons ont le choix entre rester dans l'arbre et mourir de faim, ou désobéir : c'est-à-dire redescendre de l'arbre sans plus attendre le grognement d'approbation de maman ! Espérons qu'ils feront le bon choix...

Est-ce à dire que l'autonomie passe par la trahison ? Uniquement chez les ours bruns sans doute ! Alors, continuons nos découvertes !

Nos petits anges

Il y a un moment qui réconcilie vraiment les parents avec la vie... après une journée un peu dure: c'est de regarder nos tout petits dormir du sommeil du juste. Ils respirent une innocence inconditionnelle qui réconforte et nous rassure de les avoir mis au monde! Mais demain est un autre jour!

Première expérience: Maman donne le sein à sa petite fille, papa rentre dans la pièce. Le bébé quitte le sein quelques instants pour accueillir papa, au minimum d'un regard, plus souvent avec un sourire avant de reprendre sa tétée. Même scène avec un garçon. Ce dernier ne bouge pas d'un pouce à l'arrivée de papa, et reste plongé dans sa prenante (et passionnante) occupation. Naturellement, on peut en déduire que les garçons ont davantage faim et qu'ils n'ont pas entendu papa entrer... Mais bon!

Deuxième expérience: On laisse son enfant adoré pendant une semaine, aux grands-parents par exemple, afin de partir enfin en vacances égoïstement tous les deux, pour une semaine aussi nécessaire que méritée. Lorsqu'on rentre, notre enfant fait semblant de ne pas nous reconnaître, se retourne et se jette avec amour dans les bras des grands-parents... Cruelle et déchirante vengeance pour l'avoir quitté, mais rassurez-vous, à partir du second bébé cela fait nettement moins mal. Au troisième, le truc est éventé!

Petite histoire d'une grande farce

Ce jour-là mes parents ont eu la bonne idée de sortir et laisser les trois enfants sous la garde d'une femme honnête, mais pas vraiment futée! J'ai 6 ans, mon frère 4 ans et ma petite sœur 2 ans. Nous faisons semblant d'attacher un drap avec des ficelles aux poignets de notre petite sœur (moyennement rassurée malgré nos explications), puis faisons tout le bruit nécessaire pour attirer notre baby-sitter. Mon frère et moi expliquons sérieusement à cette dernière que nous avons décidé de tester un nouveau parachute en jetant notre petite sœur par la fenêtre, avec le drap comme parachute. Comme nous l'avions espéré, la baby-sitter est affolée et nous demande de jurer de renoncer à notre projet. Nous acceptons cette transaction, en échange de son engagement de ne pas le dire à nos parents.

Trente années passent! Ma mère est invitée un jour à la maison et me dit: « Tu sais, tu ne devrais pas laisser tes enfants seuls dans le jardin: Les enfants sont capables de n'importe quoi! Je ne devrais pas te le dire parce que j'ai promis, mais quand vous étiez jeunes, vous avez bien failli jeter votre petite sœur par la fenêtre... » Cet événement n'avait en soi changé ni le caractère de ma mère, adepte à contrôler, ni le mien, adepte à se rebeller. Ce qui est intéressant dans cette histoire est la façon dont un mensonge anodin peut rester sur le cœur des années durant! Et on peut imaginer que dans des cas plus lourds, il établit des croyances et les transmet sur plusieurs générations.

En repensant maintenant à cette affaire avec un œil de psy, le dégât collatéral a peut-être été cette brave baby-sitter, car nous ne l'avons plus jamais revue, à notre grande déception d'ailleurs; pour une fois que quelqu'un se laissait facilement manipuler dans cette maison... Après tout, peut-être a-t-elle appris que la vérité n'est pas toujours une alliée et qu'elle doit être manipulée avec autant de méfiance que le mensonge.

Un exemple plus consistant de loyauté filiale

Une femme fait son arbre généalogique dans lequel elle se rend compte d'une bizarrerie: elle n'a pas de grand-père paternel. Elle fera de nombreuses recherches pour se rendre compte que finalement son grand-père a été fusillé à la Libération pour collaboration et que la famille l'a rayé de la carte. Donc ce grand-père n'a jamais existé!!! Bien sûr, il s'agit d'un mensonge, mais tout de même assez mal ficelé! Chacun sait que le coup de l'ange Gabriel ne se produit que rarement... Le mensonge pour être plus discret aurait pu être mieux caché. Par exemple, il a été abattu par un sniper alors qu'il traversait la rue à la Libération. Que penser d'un mensonge cousu de fil blanc? Malgré tout, celui-ci a duré longtemps, sans doute jusqu'à ce que la honte de la famille s'émousse et que les petits-enfants décident de reconstituer le puzzle... Ou pas!

L'Adolescence et
l'Adulte dans les prochains
numéros 



Métaphores, Clean, Modélisation Symbolique et PNL



PAR NOÉMIE
DEHOUCK*



Il m'est souvent demandé s'il y a des liens entre PNL et Modélisation Symbolique? S'il faut avoir fait de la PNL avant de découvrir la Modélisation Symbolique?....

Oui à la première question. Non à la seconde.

Jennifer De Gandt a eu la brillante idée d'inviter Penny Tompkins et James Lawley au Congrès NLPNL de 2001 en me disant : « Tu dois venir »! Bienheureuse injonction, j'ai eu une véritable révélation!

Depuis lors tout en restant ouverte à ce qui se passe je ne me lasse pas de poursuivre mon développement personnel avec cette approche et je l'utilise dans ma pratique thérapeutique et de coaching au quotidien, à l'état pur dans 90 % des situations à partir du moment où il y a un Objectif Désiré de changement. Les 10 % restants j'utilise des activités autour des submodalités ou de l'écologie ou de l'ancrage toujours enrichies par de la Modélisation Symbolique qui permet de démultiplier la puissance, l'appropriation ou le développement.

La Modélisation Symbolique, est entre autres la riche héritière de la PNL, de L'hypnose ericksonienne, du génie de David Grove père du Clean et de la théorie des systèmes complexes...

Petit rappel historique...

David Grove étudie avec John Grinder et Richard Bandler à la fin des années 70. Il étudie l'hypnose ericksonienne au début des années 80 avant de développer son approche originale du travail sur l'expérience subjective au milieu des années 80. En 1989 David Grove et Bazil Panzer publient : « *Resolving Traumatic Memories : Metaphors and Symbols in Psychotherapy* » Penny Tompkins et James Lawley sont tous deux enseignants certifiés en PNL et inscrits au « conseil de l'ordre » des psychothérapeutes du Royaume Uni avant de commencer à étudier avec David Grove en 1995. Ils utilisent les processus de modélisation de la PNL pour modéliser David Grove. Ils publient leurs premiers articles sur le travail de David dans le magazine de PNL britannique « Rapport » en 1996. En 1997 ils écrivent leur premier article sur la Modélisation Symbolique comme une nouvelle méthodologie de modélisation. À de nombreux égards elle retourne aux racines de la PNL en posant la modélisation comme méthodologie centrale, y compris comme processus de changement.

Les principales différences entre la modélisation Symbolique et la PNL « classique/traditionnelle »

- La reconnaissance de l'importance de la métaphore dans le langage d'une personne et dans ses représentations internes (en lien avec la Linguistique Cognitive en plein essor).
- L'utilisation du Clean Language de David Grove comme modèle linguistique principal utilisé par le facilitateur.
- La confiance en une méthodologie de modélisation émergente plutôt qu'en des techniques préétablies.
- Et avec tout cela, le facilitateur clean est ainsi minimaliste et pratique le « less is more » sans modération tandis que son homologue en PNL serait sans doute beaucoup plus actif.

Cependant le champ de la PNL est déjà influencé par la Modélisation Symbolique et le Clean Language. Les premières personnes en France comme au Royaume Uni sensibilisées au Clean et à la Modélisation Symbolique sont au départ des PNListes d'une part d'autre part plusieurs Instituts de PNL proposent au moins la découverte du Clean et/ou de la Modélisation Symbolique (ex : L'École de PNL humaniste) et la philosophie « clean » est de plus en plus incorporée à d'autres approches afin de les enrichir et leur permettre ainsi de mieux répondre aux nouveaux défis de ce siècle et de participer activement aux nouvelles explorations.

Expérimentez et participez : Monique Esser l'a fait puis elle a écrit un article intitulé :

« *Revenue chez moi par une modélisation symbolique* »
(www.cleanlanguage.co.uk/articles/authors/2348/Esser)

Découverte à poursuivre dans « *Métaphores d'avant-garde* » sur www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/331/1/metaphores-davant-garde/page1.html

* Formatrice. Superviseur Clean



Des nouvelles du Collège des Psys de NLPNL

SES MEMBRES

Le Collège des Psys de NLPNL compte 28 membres. Cette année une Commission a été élue pour animer ce collège : Anne-Claude Benhamiche, Nicole Catona, Patrick Condamin, Claire Flavigny, Laura-Michèle Geber, Michelle Vinot et Annie Rapp Présidente. Nathalie Laboureur fut ensuite cooptée. Quatre nouveaux membres ont été admis au Collège depuis le début de l'année. Les critères d'admission sont les mêmes que ceux pour obtenir le CEP. Le candidat envoie un dossier, étudié par Claire Flavigny, puis il est reçu par une Commission de Pairs, constituée de 3 membres du Collège et présidée par Nicole Catona. Cette commission peut également étudier les candidatures pour le CEP. L'admission au Collège des Psys donne droit d'apparaître dans l'annuaire des psys sur le site de NLPNL et sur celui de la FF2P.

SES ACTIVITÉS

Le Collège organise des colloques et des journées ouvertes à tous afin de faire connaître au public la PNL thérapeutique et les thérapeutes spécialisés en PNLt. Notre dernière invitée, le 15 mars 2014, était Monique Esser qui appartient à l'univers universitaire et à celui de la PNL, avec une Journée d'échange et de réflexion sur « La PNL en Psychothérapie ». Le dialogue avec M. Esser s'est établi à partir de son dernier ouvrage qui présente le déroulé de plusieurs thérapies conduites par elle-même et d'autres thérapeutes. Anne-Claude Benhamiche, partageant son expérience d'ancienne journaliste, a mené cette interview avec notre invitée. Une vidéo complète de cette journée a été enregistrée. Plusieurs membres de la Commission se sont aussi mobilisés pour aider Monique Esser à obtenir le soutien financier dont elle avait besoin pour l'édition de son livre. Finalement, c'est l'association NLPNL d'Île de France qui a débloqué les fonds.

Prochaine conférence :

« *Derniers développements de la PNL : place du corps dans la PNL* » Jane Turner, le samedi 4 octobre 2014 à 14h au Dojo. Lire l'article sur le sujet dans Métaphore : m67dec2012bd 09_13 derniers développements pnl.pdf

SES RÉFÉRENCES

Le Collège des Psys de NLPNL est relié à la communauté des psychothérapeutes (appelés maintenant psychopraticiens) français et européens.

Dans les années 1990, naît l'EAP (European Association for Psychotherapy) à Vienne en Autriche pour faire reconnaître la psychothérapie comme une profession autonome. Elle crée un Certificat Européen de Psychothérapie (CEP) exigeant plus de 2000 heures de formation. Depuis ce temps, la PNL thérapeutique fait parti des méthodes reconnues par cette instance. L'EAP regroupe des associations par méthode et des associations par pays. NLPNL est membre :

- de l'Association Européenne de Psychothérapie PNLt (EANLPt)
- de la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse (FF2P) regroupant pour la France toutes les méthodes

Une école française, l'École de PNL Humaniste d'Hélène Roubeix, a été reconnue comme une « EAPTI — AGRÉÉS PAR L'EAP ET LA FF2P » habilitée à préparer ses étudiants au Certificat Européen de Psychothérapie (CEP)

SES PROJETS :

Actuellement Michèle Vinot, membre du Collège et élue au CA de la FF2, organise avec brio les grandes manifestations de la FF2P :

- La 6^e journée d'étude de la FF2P à Paris « Les enjeux de la déontologie en psychothérapie. Quel juste cadre pour notre profession ? » C'était le 28 juin 2014
- Le 1^{er} Congrès de la FF2P en Ile-de-France « Identités et Appartenances. Quelle place du psy dans un monde en mutation ? » les 28 et 29 novembre 2014

Le Collège des Psys de NLPNL sera présent à ce Congrès avec Anne-Claude Benhamiche qui coordonne cette action. Récemment, la communauté des PNListes a aussi été sollicitée pour soutenir le projet de recherche de Reconnaissance de la PNL de Frank Bourque.

En tant que Présidente de ce Collège, je m'intéresse aussi particulièrement au partage d'expériences entre professionnels expérimentés. Par exemple quelles approches chacun utilise et a mises au point dans sa pratique de thérapeute. Un groupe de recherche a travaillé sur les problèmes de dépendances et d'addiction (alcoolisme et boulimie). Annie

Urgent

Au prochain Congrès 2015 de NLPNL sur le thème « *la PNL au cœur de l'Interculturel* » le collège des psys animera l'après-midi un des ateliers d'1h30. Les Membres du Collège des Psys de NLPNL qui ont de l'expérience dans le domaine des thérapies interculturelles sont invités à faire part de leur expérience lors de ces Ateliers. Contacter Annie Rapp pour l'organisation.

Courrier des lecteurs

Merci pour cette énergie, elle est contagieuse
et se transmet avec joie.

DORA

Anne, j'ai dû écrire « juste » et toi lire avec aussi
beaucoup de justesse car moi revue par toi, cela donne
tout à fait ce que je voulais dire, merci !

ANGÉLIQUE

À propos du livre de Monique Esser « *La psychothérapie
en PNL* » et de l'article que François Balta lui consacre
dans les Numéros 72 et 73 de *Métaphore*

J'ai trouvé cet ouvrage à la fois brillant et émouvant. Brillant par les références théoriques de Monique Esser, chercheuse universitaire et émouvant par les récits nous faisant entrer dans l'intimité – très pudique – de ces deux personnes, un patient et son thérapeute.

« *S'exposer ainsi aux regards, c'est, bien sûr, s'exposer aussi à la critique* » écrit François Balta. En effet, je l'ai trouvé dans la posture du superviseur bienveillant attirant l'attention sur les éléments à améliorer ! « *Il y a donc indéniablement une dimension systémique au travail en PNL* » dit-il. Dès lors, François Balta nous donne un excellent conseil, fort de l'orientation systémique de sa propre pratique, celui d'inverser les choses, et de commencer par la vérification écologique de l'État Désiré avant toute approche de changement.

Je tomberais d'accord avec lui dans sa conclusion de se servir du dernier livre de Monique Esser « *La PNL en Psychothérapie* » comme d'une référence technique et bibliographique pour la formation initiale des thérapeutes en PNL et d'une actualisation de leurs connaissances pour les professionnels expérimentés.

ANNIE RAPP

Pensez
au Congrès !



La PNL
au cœur de
l'interculturel

congrès NLPNL
samedi 24 janvier 2015

Résidence Internationale de Paris
44 rue Louis Lumière - 75020 Paris

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS www.nlpnl.eu

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
Caycédienne, Développement personnel...

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

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 — Tél. 05 46 00 65 24 — 06 12 83 80 04



EFPNL
Ecole de Formation PNL

ÉCOLE 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 — www.efpnl.fr



FRANCE PNL

73, bd de Magenta

75010 PARIS

09 52 04 95 14

contact@france-pnl.com

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

www.institut-repere.com



Jordi TURC (Enseignant certifié)

Formation agréée 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 — www.activpnl.com



LeDôjô

3 rue des Patriarches

75005 PARIS

contact@ledojo.fr

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

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 - www.ifpnl.fr



PAUL PYRONNET
INSTITUT
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

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
- STATÉGIÉS-ICMC-HEUROÁ 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
(Alain THIRY)
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

