

métaphore

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



LE MOT du Président de la Fédération

Ce matin, j'ai envoyé à la Mère Noël, ma liste de souhaits pour le journal *Métaphore*: encore plus de Contributions sur la PNL, encore plus de Contributeurs de tous niveaux de certification en PNL, de toutes professions, avec un zeste d'Humour et d'Humilité...
Toute l'équipe vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année...

PHILIPPE POPOTTE



ÉDITO

de la Présidente de
la Commission
Publications

Regardez sous le sapin, c'est tout plein de belles surprises pour les petits PNListes !!!
Régalez-vous, amis, de ces douceurs mais attention aux attrapes des lutins facétieux.

ANNE STEPOURENKO

Personnage
symbolique
de la PNL

Ton corps
et Toi

Les pratiques
narratives
et la PNL

Modélisation :
une approche
simple pour
améliorer la vie
quotidienne

Jeux
de PNL

La princesse

Adolescence

Apprentis PNL
heureux



Une histoire
commence:
...il était
une fois...



PAR BERTRAND HÉNOT

Les pratiques narratives et la PNL

Les pratiques narratives sont issues des travaux de deux travailleurs sociaux, l'un australien, Michael White, l'autre néo-zélandais David Epston.

Comme les fondateurs de la PNL, ces deux auteurs ont été largement influencés par « l'école de Palo Alto » où ils se sont formés. De même que Bandler et Grinder, David Epston a participé pendant 19 jours aux ateliers de Milton Erickson à Phoenix Arizona.

Nous vous proposons ici de découvrir quelques concepts narratifs majeurs et de faire des liens avec des concepts de PNL que vous connaissez déjà.

L'identité narrative

La carte n'est pas le territoire est un présupposé commun à toutes les approches liées au constructionnisme, et en corollaire, la carte crée le territoire : le monde dans lequel nous vivons est construit, en grande partie, par le langage. Il est créé à l'occasion des conversations. Le praticien PNL peut utiliser des questions, des recadrages et différents outils pour modifier la « carte » du sujet, en PNL son *modèle du monde*, et lui permettre l'accès à ses ressources.

L'intervenant narratif aide le sujet à déconstruire les *histoires dominantes* et à construire ses *histoires préférées* en lui posant des questions narratives.

L'histoire dominante

C'est l'histoire racontée par la personne elle-même, et par son environnement : la famille, les amis, les collègues, les travailleurs sociaux, les professionnels de la santé, la justice, la police. Cette histoire met en lien un certain nombre d'événements dans la vie des gens qui ont tendance à donner une explication rationnelle à des dysfonctionnements. Cette histoire dominante fournit ce que nous appelons des « expli-

cations pauvres », dans la mesure où elle n'offre pas de perspective intéressante : « J'ai du mal à contrôler ma violence parce que j'ai été battu par mon beau-père » Michael White constate que, lorsqu'ils sont confrontés de manière durable à des problèmes, les personnes ont tendance à en tirer des conclusions identitaires limitantes sur leur capacité ou leur valeur d'être humain : « Je ne vauds rien, je suis inutile, je n'ai que ce que je mérite dans la vie »¹. En PNL on appellerait cela des croyances limitantes qui maintiennent les personnes dans le monde des problèmes.

Dans ce monde, les émotions sont vécues d'une manière dissociée : on est coupé de ses émotions que l'on cherche à les rejeter. On est en colère d'être en colère, triste d'être triste, angoissé d'être anxieux. Le « message des émotions » et leur intention positive ne sont pas perçus.

La construction des histoires préférées

*La construction de l'identité narrative permet au sujet de devenir auteur de sa vie.*²

Il s'agit de mettre en lumière des événements dans la vie des gens qui n'ont pas été « historiés », c'est-à-dire *contextualisés* : « Avec mon oncle par contre c'était plus cool, on allait à la pêche ». Avec cette histoire de pêche, on a plusieurs pistes pour construire des histoires préférées : « Qu'est-ce que tu appréciais quand tu allais à la pêche ? Qu'est-ce que tu appréciais chez ton oncle ? Qu'est-ce qu'il appréciait chez toi ? Qu'est-ce que ça a eu comme effet de vivre ces moments-là avec ton oncle ? ». Ces histoires produisent des explications riches, elles sont à l'origine de riches développements. Nous sommes dans le monde des ressources, des

1 - Michael WHITE - *CARTES DES PRATIQUES NARRATIVES*

2 - Julien BETBÈZE - *THÉRAPIES BRÈVES : PRINCIPES ET OUTILS PRATIQUES*



croyances positives, des objectifs atteignables et écologiques qui mettent en mouvement et favorisent des relations de coopération.

Dans un premier temps, on peut rejoindre la personne dans son modèle du monde en écoutant le problème, et ensuite s'intéresser à tout ce qui *n'est pas* le problème. La dernière fois que le problème *n'a pas eu lieu* ou qu'il était *moindre*:

« Comment avez-vous réussi à maîtriser votre colère ce jour-là ? »

« Qu'est-ce qui fait que vous avez préféré faire un pas en arrière plutôt que de frapper quelqu'un ? »

« Qu'est-ce qui s'est passé dans votre tête qui fait que vous n'avez pas tout cassé ? »

Et plutôt que de re-re-raconter l'histoire familiale avec ses traumatismes successifs, la violence, les abus liés aux parents maltraitants, rechercher les tiers sécurisés et reconnaissants :

« Qui serait content et en même temps ne serait pas surpris et que vous ayez réussi à maîtriser la colère de cette manière ? »

Déconstruire l'histoire dominante avec l'externalisation des problèmes

La personne, c'est la personne, le problème, c'est le problème. La personne n'est pas le problème. L'habitude que nous développons en PNL d'intégrer les présupposés à nos pratiques langagières, va aider à construire un monde où : « Nous ne sommes pas nos comportements », donc nous ne sommes pas le problème.

Dans le domaine de la protection de l'enfance avec lequel je suis en relation dans mon activité de formation, des étiquettes sont souvent collées sur les gens : « Parents Toxiques », « Parent Maltraitant », « Homme Violent », « Mère Dépressive »...

Ces définitions identitaires constituent des explications pauvres, dans la mesure où elles n'offrent pas de grands espoirs. Elles maintiennent les professionnels dans l'impuissance et aboutissent souvent à des mesures d'éloignement.

Imaginons un intervenant social ayant à faire une enquête suite à une information préoccupante, un parent ayant été signalé comme « maltraitant ». Pour déconstruire cette définition identitaire peu porteuse d'espoir, on peut négocier une définition du problème acceptable pour la personne et pour les intervenants.

- « Des fois c'est compliqué »,
- « C'est compliqué... Comment ça se passe quand c'est compliqué ? »

- « Ça barde ! »

- « Ah oui ça barde ! Quel nom on peut donner à ces moments où ça barde ? »

- « Des coups de gueule »

- « Et qu'est-ce qui provoque ces coups de gueule ? »

- « La colère c'est sûr, y'a la colère et je me mets à gueuler ! »

- « Quand LA COLÈRE est là, qu'est-ce qu'elle vous fait faire ? »

- « Quels sont les projets que LA COLÈRE a pour vous ? »

- « Vous êtes d'accord avec cela ? »

Loin de déresponsabiliser les gens, les définitions *externalisantes* des problèmes contribuent à laisser de la place aux histoires vivantes (les *exceptions* à l'influence du problème) et à redonner du choix aux gens. Ils sont alors plus enclins à reconnaître l'existence du problème.

En effet, un problème qui occupe toute la place n'en est pas un puisque rien d'autre n'est possible. Pour accepter l'existence d'un problème il est utile de s'en séparer par l'externalisation et de se connecter à « tout ce qui n'est pas le problème ».





Déconstruire l'histoire dominante avec l'absent mais implicite

Ce concept nous dit que, si quelque chose est perçu comme étant un problème, c'est qu'une autre chose existe qui n'est pas le problème. Pour traduire cela en termes PNL, s'il existe un état présent indésirable pour la personne, il existe un autre état : **l'état désiré**. Cet état désiré n'est pas toujours conscient, il nécessite une exploration.

Le cheminement utilisé en narratif pour passer de l'état présent à l'état désiré, ou explorer l'absent implicite, est un peu plus long qu'en PNL car il passe par les valeurs, les principes de vie et explore plusieurs histoires.

Il permet d'accompagner des personnes dont l'attention est entièrement focalisée sur l'expérience traumatique et qui vont y revenir plusieurs fois avant d'être attirées par des histoires préférées.

La colère est souvent en lien avec l'injustice, le manque de respect, la maltraitance.

Comme nous l'avons vu plus haut, essayer de calmer les gens dans ce contexte renforce la colère. Au lieu de cela, nous pouvons rechercher ce que la colère nous apprend sur ce à quoi les gens accordent de la valeur :

- « Votre colère dit non à quoi ? »
- « À l'injustice ! »
- « Votre colère dit non à l'injustice et elle dit oui à quoi ? »
- « Ben, à la justice sans doute ? »
- « La justice, c'est important pour vous ? »
- « Est-ce que vous pensez que les gens devraient être davantage attentifs à la justice ? »
- « Est-ce que vous pensez que le monde tournerait mieux si l'on se souciait de la justice ? »
- « Est-ce que cela vous ait déjà arrivé de partager vos espoirs de justice ? »
- « Qui apprécierait et ne serait pas surpris de savoir que vous avez agi ainsi pour la justice ? »
- « Quels sont vos espoirs maintenant en lien avec cette histoire ? »
- « Comment pourriez-vous agir en relation avec ces espoirs ? »

Conclusion

La PNL et l'Approche Narrative sont deux approches sœurs, issues toutes deux de l'hypnose ericksonienne et de Palo Alto. Elles partagent les mêmes présupposés. L'approche narrative, comme PNL, accorde beaucoup d'importance aux « valeurs » ou « critères ». C'est l'identification de leurs valeurs qui donne de la valeur à la vie des gens.

Certaines techniques sont communes, la même manière d'utiliser la reformulation, les questions ouvertes, et la posture de l'accompagnant est semblable : ce que l'on appelle en PNL « trier sur l'autre » ou se « centrer sur l'autre » se dit en narratif « se décentrer », dans le sens où l'on n'est pas « centré sur soi ».

Mais alors que la PNL, me semble très adaptée dans les contextes de développement personnel, de coaching de performance, lorsque le sujet est en position de « client » ou « demandeur », l'approche narrative offre des pistes pertinentes lorsque la vie des gens est tellement saturée par les problèmes qu'il est difficile de trouver des exceptions ou ressources et de l'espoir. Il est par exemple possible de travailler avec des personnes en position de « visiteur » ou « touriste », des personnes qui sont là sous contrainte parce que d'autres pensent qu'elles ont un problème, et avec des personnes qui vivent dans le monde du trauma.

Avec la PNL, on peut avoir tendance à passer trop vite de l'état présent à l'état désiré, sans passer par les états ressources.

Par ailleurs, la PNL met beaucoup en avant la notion d'autonomie en mettant l'accent sur ce qui est « sous contrôle », alors que l'approche narrative invite davantage à se pencher sur le paysage des relations qui apporte du soutien et de la reconnaissance.

Avec les deux approches, les intervenants restent connectés à la notion d'intention positive et peuvent voir la personne comme un **sujet éthique**, c'est-à-dire une personne dont l'action est en relation avec des intentions. En étant en quête des *finer traces* de vie, les intervenants peuvent rétablir les processus de coopération et se connecter à ce qu'il y a de meilleur chez les personnes qu'ils accompagnent.

Vous voulez en apprendre plus?
Allez sur le site: www.npln.eu
ou lisez la newsletter 😊





Ton corps et Toi

PAR CHRISTIAN PAGÈS

Ton corps n'est pas Toi. Dans mon livre « *la parole énergie ou le pouvoir de la vibration juste* » j'insiste sur le fait que ta pensée n'est pas toi. Dans mon CD « *Sois Toi* » je te propose d'aller à ta rencontre. Et le long de mon parcours de vie j'ai guidé des artistes à rendre le corps intelligent. Pourquoi cela? Pourquoi suis-je si convaincu que nous sommes ailleurs, que nous sommes dans un monde différent de celui de notre conscience ou de notre matière? La sensation que je ne suis pas vraiment là, pas vraiment sur terre peut-être. Que je m'observe et me guide moi-même en utilisant des outils qui me sont confiés, dont j'ai la responsabilité et qui vont me mener sur le chemin de

l'histoire et de la réalisation de moi-même. Lorsque je donne à mon corps la possibilité d'exulter, je décolle, je suis ailleurs et seul lui, mon propre corps, est vraiment présent et me ramène sur terre. De quoi s'agit-il en fait? De quoi me parle mon corps lorsqu'il se détache de mon esprit et vit une aventure forte qui m'interpelle? Lorsque dans une séance de PNL je demande à mon coaché de me dire ce qui est le plus important pour lui et que je le fais monter et « voir » plus loin, plus haut, il décolle par le fait de son ressenti et fait appel à ses sens plus qu'à son mental s'il est vraiment en état méta.

Par ailleurs, je vois combien la personne qui découvre un exercice

corporel bien souvent s'impose de souffrance, de fatigue ou de stress, se blesse ou se mutile, parfois je lui fais prendre conscience de cet impact qu'elle a sur son corps et qui dépend de sa manière d'être ou de se conduire avec elle-même. Et c'est alors qu'elle reproche à l'exercice d'être difficile, au professeur d'être trop rapide ou de ne pas lui donner les moyens de « comprendre » comment faire. Je constate que le bourreau est elle-même, qu'elle est trop dure avec son corps alors que l'exercice n'y est pour rien, que le professeur vit sa vie de professeur et que peu importe s'il est bon ou pas. L'essentiel est ce que l'élève demande à son corps ou ce qu'il lui impose en matière de stress, d'énergie, de rythme intérieur, de type de respiration. Et il faut du temps pour découvrir tout cela. Pas seulement le temps de découvrir l'exercice, mais le temps d'une vie.

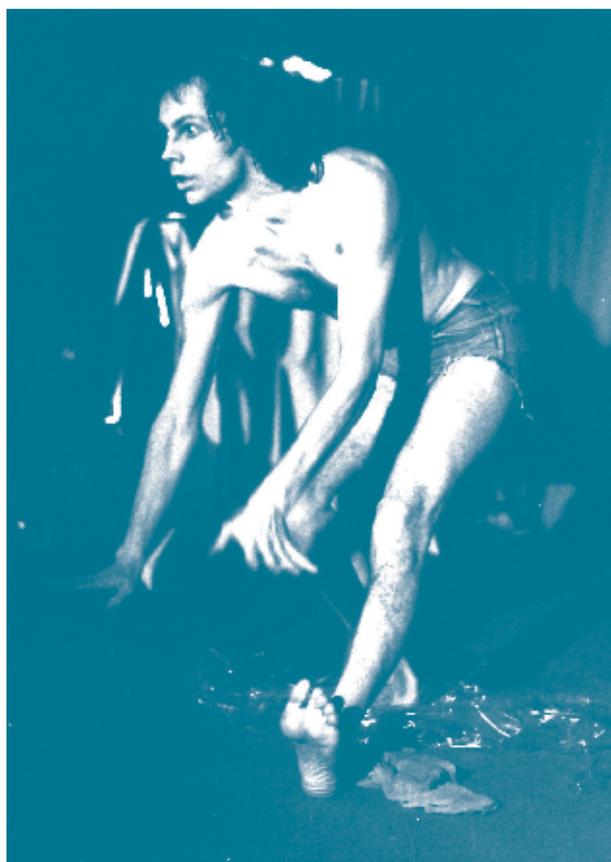
Ton corps n'est pas toi. Laisse-le vivre, respirer, prendre son temps. Ne lui impose pas Ton Stress, Ton esprit, Ton rythme. Si ton corps a besoin de s'éveiller sache qu'il peut devenir plus intelligent que toi si tu le laisses découvrir puis expérimenter à son propre rythme. Tu amplifies alors ton VAKOG et particulièrement



...comme
de la
dentelle!

le kinesthésique.

Tes perceptions s'aiguisent et s'affinent. Tu développes un langage intérieur qui te met en relation plus précise avec tes sens. Apprends à préparer ton corps, à lui donner le temps de s'habituer, à le respecter. Tu lui permets alors de participer activement à ton expérience sensorielle. Il peut lâcher prise et vivre l'aventure que tu lui proposes. Et pour l'exercice de la PNL la connexion entre corps et esprit devient efficace et profitable. Tu te donnes à toi-même, ou à ta part consciente, des moyens que tu refuses bien souvent à ce corps qui s'endort, devient idiot faute d'être écouté, reconnu et qui te le fait parfois savoir. Ce que tu donnes à ton corps, il te le rend. Laisse le vieillir, il te fera vieillir, laisse le mollir, il te fera mollir. Ton corps est un instrument multiple qui communique avec toi par des sensations, des retours de bâton et des plaisirs parfois. Apprends à communiquer avec lui, découvre le langage du corps. Nous touchons là un élément essentiel de la PNL. Mais oui, bien sûr. Le ressenti. Crois-tu qu'il s'agit de ton simple cerveau, de ton esprit, de ton intelligence? Il s'agit bien de ton corps. C'est lui qui détient la mémoire sensorielle.



Parle-moi de ton subconscient. Je te renvoie à l'histoire de ton corps, de tes sens, des sensations qui ont marqué ton chemin, de ce qui s'est ancré en toi. Cette sensation, cette impression qui a marqué ton esprit et ton histoire, est d'autant plus forte si elle fut vécue physiquement. Pourquoi nos protocoles intègrent-ils souvent l'espace, le déplacement, le mouvement? Parce qu'ainsi ton corps peut prendre sa place, intervenir et te rendre son histoire sensitive. Et alors le retour est souvent plus fort, plus marquant. Alors, n'hésite pas à t'en servir, toi le PNListe, toi, le thérapeute,

toi l'accompagnateur. Accompagne le corps, fais le vibrer, mets-le sur le parcours de son histoire spatio-temporelle. Le corps est intelligent et peut le devenir d'avantage comme Toi si tu t'en donnes les moyens, si tu t'instruis, si tu t'enrichis. Enrichis ton corps et celui de tes patients.

Guide les vers leur corps. Fais leur découvrir la richesse que le corps nous propose s'il est lui-même sur ce chemin de vibration et de résonance qui en fait une belle maison bleue faite de richesses et qui accompagne la vie. Tu as tout simplement la responsabilité de

ce corps qui t'est confié. Que ce soit le tien ou encore celui de ton accompagné. J'en reviens à cette notion de responsabilité. Pour moi il ne saurait y avoir ce laisser-aller qui consiste à dire « je fais ce que je peux et le patient fera le reste ». Bien sûr que c'est le cas. Bien entendu je fais ce que je peux. Et lui fera le reste. Mais à condition de faire au mieux et en commençant par ce que je fais pour moi-même et entre autres pour mon corps, ma voix les moyens qui me sont donnés. Car je sais que plus je serai expressif et juste dans ma relation à moi-même et aux autres, plus je serai efficace. J'ai pris la responsabilité d'accompagner



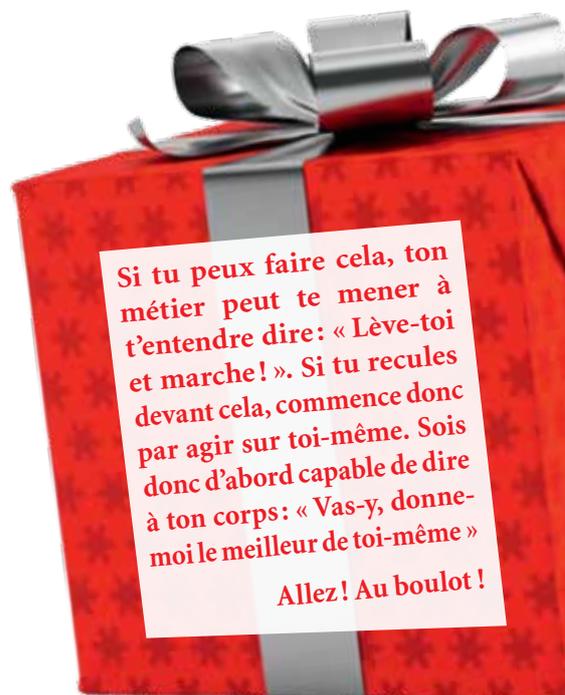
l'autre. Je ressens donc l'importance, le sens et la force de mon exigence et de ma responsabilité. Je communique cela à mon coaché. Je lui fais part de ces notions vis-à-vis de lui-même. Je le mets en face de sa propre responsabilité, du don qu'il fait à son corps, à sa voix, à ces « être » qui accompagnent sa vie, qui vibrent et qui résonnent en lui et lui rendent l'écho de son individu plus ou moins riche de son expérience sensorielle, qui lui donnent ses ancrés et ses possibilités d'action.

Quand je dis ces « être », je parle de son corps, de sa voix, de son regard, de ces parts de lui-même qui sont libres et indépendantes, qui lui font savoir ce qu'il est aussi, qui lui renvoient son état et son histoire. Car ton corps peut se libérer de toi, comme ta voix est un oiseau qui s'envole si tu ne la laisses pas en cage. Et cela, tu en es totalement responsable ou même, allez, j'y vais... « fautif ». Bien entendu ton corps est libre, comme l'est ta voix. Comme tu es libre toi aussi. Mais cette liberté se gagne. Elle n'est pas acquise. Elle dépend de l'action que tu mènes, de l'entraînement que tu te permets. N'accuse donc pas ton



corps, ne le méprise pas. Qu'il soit à l'image de ce que tu souhaites ou le contraire n'est pas le propos. Il est ce qu'il est. Et tu en es totalement responsable. Alors, et seulement au moment où tu sens cela, tu es libre, et lui aussi. Tu sais cela en fait, toi le PNListe, toi le thérapeute ou l'enseignant qui guides ou accompagnes et dis sans cesse à l'autre qu'il est libre, qu'il peut décider d'agir ou non. Et bien il en est de même avec le corps, avec tes modes d'expression et de communication, que tu utilises chaque jour et qui font la richesse de ce monde de communication et d'échanges constants.

Et ne me dis pas que tu ne peux pas y arriver. Tu peux si tu le veux, si tu le décides, si tu t'y mets, si tu prends le chemin qui te conduit vers la découverte et l'exploration et si tu développes petit à petit les bénéfiques qui te sont dus par ton exigence, ton insistance et ta générosité. Offre à ton corps ton écoute, ton temps et ton esprit de coopération. Et sois responsable de ce qui arrive alors. Et tu verras la transformation dont nous parle Gandhi, la tienne et celle du monde qui t'entoure. Si tu rencontres celui qui vit dans un fauteuil roulant et qui te dit qu'il n'a pas de jambes, sois capable de le contredire, de lui dire que tu les vois, toi, ses jambes et qu'il se trompe, et que s'il les renie elles ne se mettront pas à faire leur travail.



Si tu peux faire cela, ton métier peut te mener à t'entendre dire: « Lève-toi et marche! ». Si tu recules devant cela, commence donc par agir sur toi-même. Sois donc d'abord capable de dire à ton corps: « Vas-y, donne-moi le meilleur de toi-même »

Allez! Au boulot!



Modélisation : Une approche simple pour améliorer la vie quotidienne



PAR **PATRICK
CONDAMINE**

Le bon sens du paysan

Il était une fois un homme épuisé par une très longue marche. Par bonheur, il voit devant lui un paysan occupé à traire une vache; « bonjour brave homme, pourriez-vous me dire combien de temps je dois encore marcher pour atteindre la ville, car je n'en peux plus? » Le paysan se retourne lentement et montre un visage totalement inexpressif. « C'est bien ma chance, je suis tombé sur un idiot! » L'homme désespéré se remet en marche. Au bout de quelques minutes, le paysan lui crie:

- « 4 heures environ! »
- « Pourquoi ne l'avez-vous pas dit plus tôt? »
- « Il fallait que je vous voie marcher! »



Cette histoire est un excellent prétexte pour s'intéresser à la stratégie mentale du paysan pour évaluer ce temps. Bien entendu, nous ne saurons jamais sa stratégie, car il faudrait pour cela l'interroger. De plus, il est fort probable que le paysan lui-même ne se soit jamais posé cette question et ne sait pas comment il fait ce calcul. Mais au début, on sait deux choses:

- Le paysan est certainement déjà allé à la ville (ce qui permet la comparaison).
- Il faut qu'il voie l'homme marcher pour évaluer sa vitesse (visuel externe).

À partir de là, un grand nombre de stratégies mentales sont possibles - Par exemple:

- « je vois bien que je marche quatre fois plus vite que ce gros couillon qui n'est pas près d'être rendu! »
- Peut-être entend-il le rythme de ses pas et compare. Je fais deux fois plus de pas et mes pas sont deux fois plus longs. Je mets une heure, il lui en faudra quatre. (Auditif et visuel)
- Peut-être se met-il à la place de l'homme, dans son corps et dans ses muscles et parcourt-il mentalement la totalité du chemin qu'il a maintes fois parcouru avec son propre corps. (kinesthésique et visuel externe)

Sans doute fait-il autre chose, et le seul moyen de le savoir serait de l'interroger sur sa stratégie d'évaluation du temps. Souvent les gens sont aussi intéressés que nous-même de savoir comment ils font une tâche inconsciemment, et il est relativement facile d'obtenir les informations nécessaires.

La modélisation est le cœur de la PNL. Je n'entrerai pas dans le détail du concept lui-même, qui est enseigné dans le cursus PNL, mais de l'intérêt et de l'utilité de son approche. Autrement dit, je me concentrerai davantage sur le but (à quoi cela sert-il de modéliser, qu'est-ce que cela nous apporte?) plutôt que sur la technique elle-même - d'autant plus qu'il y a un grand nombre de techniques possibles, car me suis en effet rendu compte que les enseignants qui m'avaient appris quelque chose, étaient ceux qui me donnaient le goût et la passion d'une matière, plutôt que ceux qui savaient seulement l'expliquer.

La modélisation consiste à distinguer et copier une qualité, un comportement, une capacité ou un savoir-faire qu'en fait nous désirerions acquérir. C'est exactement la méthode d'apprentissage d'un enfant qui regarde et copie à sa manière les adultes, en apprenant ainsi à marcher ou à parler. Nous avons beaucoup à apprendre des enfants, et Milton Erickson le savait bien, lui qui a réappris à marcher après sa première paralysie, en copiant précisément la façon dont les enfants apprennent à marcher. C'est-à-dire, en oubliant probablement tout ce que savait l'adulte! Une partie des capacités du corps et du système nerveux dont il disposait avant sa maladie était détruite. Il fallait reconstruire!





Stratégies en herbe

Les enfants sont des experts dans le domaine de la modélisation. Ils regardent les adultes qui marchent autour du parc, avec une obsession farouche : apprendre à se dresser comme eux et marcher sur leurs deux jambes. Cependant, ils n'ont ni la musculature, ni le système nerveux, ni les connaissances nécessaires. Ils vont essayer, tester, mille façons pour atteindre leur objectif en fonction de leurs propres possibilités. Chaque enfant est différent, chacun réussit par des moyens originaux et personnels qui convient à ses capacités. Cela fait écho avec la célèbre formule du Suisse Piaget : « Si vous apprenez quelque chose à un enfant, vous l'empêchez de l'apprendre par lui-même ! »

La PNL nous offre des techniques précises et remarquables pour acquérir ce savoir-faire. Mais bien avant la PNL, des hommes comme Piaget se sont passionnés pour la manière dont notre cerveau apprend et s'enrichit de l'observation des autres.

Par ici la bonne soupe à la modélisation !

Une histoire juive cette fois, afin de rire avant de travailler plus sérieusement (selon Fran Burgess, les grands spécialistes du domaine de la modélisation en PNL ont en commun un esprit rebelle, un grand sens de l'humour et la passion des histoires et des contes ; je suis gâté !):

Un homme se marie et demande à sa femme de lui préparer une bonne soupe. Cette dernière s'exécute, et l'homme lui dit qu'elle ne sait pas préparer la soupe. Il la bat ! Le lendemain elle fait un effort, et elle est de nouveau battue. Le surlendemain elle lui dit : « de toute façon tu vas encore me battre, car cette fois, voulant bien faire, j'ai brûlé la soupe » L'homme mange la soupe avec un sourire béat et dit : « C'est exactement ainsi que ma mère la préparait ! »

L'histoire ne dit pas si l'homme a désormais mangé dans la main de la jeune femme, ni si elle a mis du cyanure dans la soupe une fois la confiance rétablie !

Pour continuer avec les histoires de famille !

J'ai longtemps fait rire toute ma famille : au moment de partir travailler, j'étais parfois extrêmement perturbé : « Ou donc ais-je mis mes clefs de voiture ? » Toute ma famille est morte de rire et les enfants chantaient selon un air de leur composition : « Papa a perdu ses clefs » Au bout d'un long moment, que la honte m'empêche de chiffrer, j'ai fini par demander à ma femme comment elle faisait pour n'avoir jamais ce problème. Elle m'a dit : « c'est simple, je pose mes clefs toujours à la même place en rentrant à la maison ! » Pas si facile pour moi le modèle, mais j'y arrive maintenant la plupart du temps. Les enfants ont quitté la maison, mais je dois avouer que lors d'une absence, ou d'un oubli de ce judicieux conseil, il arrive parfois encore que la chanson résonne dans ma tête !



Un modèle de revanche...

Je me fais battre au tennis par un collègue plus expérimenté que moi, mais globalement nettement moins sportif. Cela est un peu vexant : j'ai les muscles et il a la tête ! À la fin du premier set, je décide de lui demander comment il fait pour jouer si bien. Notons, et c'est très important, qu'il ne le sait sûrement pas lui-même, car nos stratégies sont souvent inconscientes ! Et je lui propose d'analyser son jeu si brillant en détaillant précisément la séquence de chacun de ses gestes, et en précisant l'utilisation de chacun de ses sens, en insistant sur la vision, l'ouïe et le toucher. (Que vois-tu, qu'entends-tu ? que sens-tu ? à chaque étape). Cela l'intéresse naturellement de découvrir comment il réussit. Mais d'un autre côté, ce qui m'intéresse moi, c'est de savoir ce qu'il fait et que je ne fais pas. J'évalue rapidement deux différences essentielles entre son jeu et le mien.

- Lorsque son adversaire frappe la balle, il écoute avec attention le bruit du choc, car cela lui donne des informations importantes sur la balle qu'il va recevoir : forte, faible, coupée, etc.

- Juste avant de frapper la balle lui-même, il jette un coup d'œil rapide sur son adversaire. Cela lui permet de voir où je me dirige, et de placer sa balle à l'opposé !





Sans doute y avait-il beaucoup d'autres différences que je n'ai pas su détecter. Mais le mieux étant l'ennemi du bien, j'ai fait cela et j'ai gagné le second set !

REMARQUE GÉNÉRALE: On modélise un objet et non un sujet! La PNL ne modélise pas une personne, mais une qualité, un comportement, ou un savoir-faire! *Dans un défilé de mode, on regarde le top-modèle et on achète la robe!*

C'est pourquoi certaines pratiques, communes à la plupart des religions, comme le culte des saints me semble inadéquat. Modéliser une personne conduit parfois à des déceptions. Certains saints ou prophètes ont choisi le bon moment pour franchir la porte du ciel, car à notre époque ils auraient peut-être franchi (d'abord?) la porte d'un hôpital psychiatrique... La femme admirable qu'est mère Thérèse a fort bien posé le problème en écrivant un livre où elle montre avec beaucoup d'humilité ses imperfections, ses faiblesses et ses crises de foi. Et son témoignage honnête pose des questions intéressantes, tout en mettant encore plus en valeur son œuvre et son dévouement.

PNL et modélisation

Revenons-en à la PNL, Bandler et Grinder ont écrit plusieurs livres sur la modélisation. Par exemple, un livre technique, et remarquable s'appelle « Les techniques hypnotiques de Milton Erickson » les fondateurs de la PNL modélisent dans ce livre une qualité incontestable et reconnue de Milton Erickson à travers l'analyse du langage qu'il employait dans ses séances d'hypnose. L'un des fondateurs de la PNL était en effet un linguiste.

Un autre psy a fait l'erreur de modéliser Milton Erickson lui-même. Il l'a fait si bien, et de manière tellement parfaite, qu'il s'est retrouvé, comme le grand homme malade un fauteuil roulant! Le champ de la modélisation dépassait cette fois les seules qualités désirées! On trouve chez certains saints les stigmates du Christ, ce qui me fait penser à un processus proche du précédent!

On peut modéliser le génie stratégique de Napoléon, sans avoir la moindre affection pour d'autres comportements plus discutables du grand homme. De même, si Boris Fischer fut un des plus grands génies des échecs, sa culture générale ne dépassait pas celle d'un enfant de douze ans. Il n'empêche que c'est à juste titre, qu'un nombre considérable de joueurs d'échecs ont modélisé sa compétence stupéfiante et sa créativité inouïe au jeu d'échecs.

On raconte qu'un client de Bandler et Grinder souhaitait modifier un de ses comportements qu'il trouvait gênant. Le simple fait d'être en hypnose lui permet de trouver par lui-même une solution élégante, qui fonctionne et qui dure dans le temps. Cependant, comme cela arrive souvent, les fondateurs de la PNL sont intrigués par cette réussite, et ils se demandent comment l'inconscient du patient a réussi ce miracle en hypnose. Après avoir demandé l'autorisation du client, ils vont remettre ce dernier en hypnose et demander respectueusement à l'inconscient du client comment il a obtenu ce merveilleux résultat. C'est ainsi que naîtra l'une des techniques fondamentales proposées par la PNL: le recadrage en six points. Cette technique est enseignée dans toutes les écoles de PNL et s'avère particulièrement efficace pour modifier un comportement gênant.

J'ai parfois eu des clients qui ont résolu en hypnose des problèmes complexes, sans que je ne sache comment ils avaient fait. Par déontologie je ne demande pas à en savoir davantage, car mes clients viennent pour aller bien, et non pour perfectionner mon travail, mais je suis sans doute passé à côté de l'opportunité d'apprendre des techniques nouvelles particulièrement efficaces.





PAR ANGÉLIQUE GIMENEZ

Apprentis PNL heureux

Enseignante en PNL depuis quelques années, je m'émerveille à chaque session de formation de ces belles transformations dont nous sommes les « impulseurs ». Certains viennent pour se former à la communication, certains viennent motivés par ma passion de la PNL, certains ont déjà pressenti que la communication va passer par la relation et quelques-uns ont envisagé qu'il y mettrait

leur être ! Une fois qu'ils ont sauté dans le « bain », qu'ils se sont immergés, qu'ils prennent plaisir à faire les premières brasses, ils s'y découvrent « bons nageurs » et ne finissent pas se sentir heureux comme des poissons dans l'eau !... Bientôt Noël, je crois que la PNL est un vrai cadeau et lire ces quelques témoignages en est un pour moi... J'espère que vous prendrez plaisir à lire et peut-être nous ferez-vous le cadeau d'écrire

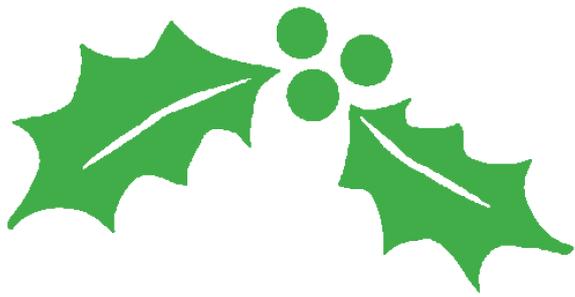
à votre tour. La commission de *Métaphore* vit toujours vos écrits comme des cadeaux. D'horizons et de motivations différents, j'ai eu envie de demander à certains de mes stagiaires, en cours de praticiens, « comment c'est pour eux maintenant, avec la PNL ? ». « Qu'est ce qu'était la PNL avant de la vivre pour vous ? Ce qu'elle est, maintenant, en quoi elle vous est importante et ce que cela a changé pour vous, en vous ? »

 **Élisabeth, ex-commerciale de 61 ans, ayant repris ses études pour accompagner les autres... Après une formation pour être thérapeute analytique, la voilà qui accompagne avec une fine analyse de PNListe en formation. Jolie façon d'illustrer le principe dialogique... ce que nous aurions opposé apporte une grande richesse... la PNL s'ajuste à tout et à tous... pour le bonheur des autres...**

« Je profite de cet enseignement sans modération, et toujours apprenante, je vis la PNL avec sécurité, confiance, bienveillance. Quel bonheur de communiquer à des personnes dont le mal-être s'exprime difficilement une possible ré-assurance. Il faut parfois plusieurs séances avant de découvrir une anorexie tant les stratagèmes sont nombreux et adroitement conduits et, associant une lecture psychanalytique et un savoir-faire PNListe, je permets l'émergence des belles intentions positives inconscientes refoulées. Avant de vous rencontrer Angélique, je m'étais formée à la thérapie analytique et je souhaitais

m'orienter vers le coaching sans idée précise de la façon dont je pourrais accompagner. La PNL m'a ouvert les portes de présupposés qui réchauffent les cœurs malades et offrent ainsi la possibilité d'un autre regard sur soi davantage teinté d'indulgence et de tolérance. J'affectionne tout particulièrement les prédicats et le mouvement des yeux qui en disent long sur notre « intérieur » et nous permettent d'ouvrir des portes jusque-là fermées ou entr'ouvertes mais pas encore explorées. À ce jour, ma pratique du niveau technicien a confirmé mon désir de poursuivre dans cet accompagnement qui permet à tout un chacun de pouvoir atteindre ses objectifs réalisables tout en se promenant tel le cheval de Milton ERICKSON qui s'autorise à brouter avant de poursuivre sa route. Sur le plan personnel, j'accepte d'accorder du temps au temps tout en travaillant toujours sur mes émotions de manière à ce que je puisse être disponible et à l'écoute de ceux qui me donnent leur confiance. »





Des bienfaits de la PNL... Cécilia, régisseuse dans une grande résidence... encore plus pétillante depuis la PNL!

J'ai été encouragée à me former à la PNL HUMANISTE sur l'initiative de ma formatrice, Angélique.

Il y a tout juste deux ans, la PNL n'était pour moi qu'une vague pratique de développement personnel, dont PSYCHOLOGIE MAGAZINE faisait parfois l'éloge au travers de ses articles. Aujourd'hui, l'utilisation des outils PNL fait partie intégrante de ma vie quotidienne, bien que je n'aie que le niveau de TECHNICIEN. La PNL est devenue un mode de fonctionnement, un modelage de pensée, qui tend à remplacer mes anciens schémas; et surtout, elle s'est révélée être un formidable moteur.

Voyons plutôt ses bases:

« Toute personne a en elle les ressources nécessaires pour parvenir à ses objectifs »; « nos échecs sont des sources d'informations qui nous invitent à agir autrement »: voici déjà de quoi entrevoir le bout du nez de l'espoir, si ce n'est du succès.

« A un moment donné de sa vie, toute personne fait le meilleur choix possible compte tenu du contexte et des ressources dont elle dispose à ce moment-là »: quant à ces présupposés-là, ils ont été de réels libérateurs pour moi! Du déculpabilisant sur ordonnance!

« La carte n'est pas le territoire »; « Nos limites sont les représentations de nos limites »: la carte c'est tout plat, le territoire (la réalité), c'est du 3 D! Et si c'est moi seule qui me suis auto-limitée jusqu'à présent, que de perspectives d'ouvertures s'annoncent devant moi!

La PNL a ainsi rendu légitime mes facultés

naturelles d'observation, de synchronisation digitale et analogique. Elle m'a permise de les aiguïser, les rediriger et les renforcer. J'use et j'abuse de la reformulation. En repérant mon système représentationnel, en trouvant mes sous modalités essentielles, mes situations ressources, j'ai gagné en conscience, en clairvoyance; j'ai acquis une meilleure communication avec mon entourage familial. En m'appuyant sur mes ancrages positifs, en portant une attention particulière au feed-back, en focalisant sur des objectifs communs, j'aborde différemment les situations conflictuelles dans mes relations professionnelles. D'une manière générale, j'abandonne peu à peu les rapports de force qui

régissaient ma vie (dominer pour ne pas être dominée). J'ai commencé à lâcher prise avec la perfection, le contrôle... Je m'autorise plus de choses: je me laisse le droit d'être triste ou fatiguée. Depuis la PNL, j'accepte mieux lorsque je me sens faible et vulnérable... Laisser la place à mes émotions ne me terrorise plus autant. J'ai plus de respect pour mes besoins, mes envies, je suis plus

proche de moi, tout simplement. J'ai moins peur de me montrer aux autres telle que je suis: que d'apaisement gagné dans cette évolution! La PNL m'a donné confiance en mes ressources, donc plus de confiance en moi. À bientôt 50 ans, je me sens enfin « capable de ». La PNL HUMANISTE est une des voies vers un enrichissement individuel et collectif. Présente à portée de main, et à portée de bourse, dans la société ses bénéfices seraient perceptibles: à quand l'option dans les écoles et les entreprises?





Cécile, ingénieur nutritionniste, diététicienne, qui voulait bien faire son métier...

Dans mon métier de diététicienne, j'ai rapidement compris que pour aider les gens, il ne suffisait pas de leur faire un programme alimentaire adapté à leur constitution et à leur dépense énergétique. L'alimentation ne se résume pas à des nutriments et des calories. Le plaisir hédonique, la convivialité sont des paramètres incontournables, mais pas les seuls non plus... J'entendais souvent : « j'ai un rapport malsain à la nourriture ! » : frénésie de manger, besoin de se remplir, de combler un « vide », envie de se faire plaisir, de se récompenser et aussi parfois de se punir. J'ai toujours œuvré dans le sens de bien se nourrir pour respecter son corps, de s'écouter (faim, satiété, plaisir de manger) pour savoir apporter ce qui nous convient, mais malgré cela, certaines personnes ne s'y retrouvaient pas, et n'atteignaient pas leur objectif, trop empêtrées dans leur rapport à la nourriture. Je vivais cela comme un échec, car je n'avais pas trouvé de solution pour les sortir de là.

Avec la PNL, on ne va pas chercher à tout prix à trouver la solution du patient, ou pire à essayer d'être nous-mêmes la solution ! On va plutôt l'accompagner pour qu'il puisse trouver SA solution avec ses propres ressources. C'est nettement plus efficace à long terme et drôlement plus « léger » à gérer en tant que thérapeute !



Sarah, ex-responsable dans un service d'aide à la personne, devenue sophrologue et en cours de formation – praticien en PNL... et qui dit souvent : la PNL, c'est la sophrologie de la tête!

Avant de vivre la PNL, elle était pour moi un souvenir d'université faisant partie du département « Arts, Communication, Langage », département créé en 1998 dans la ville de Nice. Elle était de la « Programmation Neuro-Linguistique »... Trois mots qui avaient un sens au niveau cognitif. Elle faisait donc partie à mes yeux des sciences humaines dans lesquelles j'étudiais à l'époque. Pourtant elle n'avait pas plus de sens que cela... Un sens très théorique et dénué d'expérience, d'expérimentation, de pratique... Par ailleurs, les échos que j'en avais eus la plaçaient dans le secteur de l'entreprise, du management... secteur qui m'intéressait peu à l'époque.



Un des présupposés est : « la carte n'est pas le territoire ». La PNL est à elle seule devenue à mes yeux, le traducteur de carte sans lequel au final peu de choses seraient désormais possibles... Dans ce voyage en compagnie de moi-même, d'un autre, ou d'un groupe d'autres, comment se repérer soi-même, et les autres sans cette traduction que permet la PNL?! Elle est devenue pour moi, un traducteur de cartes du monde et je prends conscience qu'avant j'avançais à l'aveuglette, sans trouver ma boussole et sans réaliser forcément que les autres avaient en mains d'autres cartes pour leur voyage et pas forcément de boussole eux non plus... je le réalisais vaguement mais encore une fois de façon très théorique et passagère auparavant... je le savais mais ne l'avais pas expérimenté, je le savais mais rien n'était ancré, imprimé en moi, dans mon corps et dans mon cerveau...



J'avoue qu'aujourd'hui, encore débutante, je me demande déjà comment c'était possible avant ? Les outils commencent à prendre leur place en moi, je les intègre petit à petit et ils deviennent même de l'ordre de l'instinct parfois, voire même du réflexe pour certains. Sans elle je vivais. Aujourd'hui avec elle, j'Existe et me construis ma place. Elle est importante à mes yeux et est devenue une alliée de taille. Elle fait des erreurs de la vie, qui auparavant m'auraient mise en colère puis donnée du vague à l'âme, de belles opportunités d'évolution et d'avancement. Elle les transforme en outils, en petites marches d'un escabeau vers le progrès, vers une amélioration personnelle et donc une amélioration de mon existence. Un recadrage permet de gagner tellement de temps sur des ruminations qui auraient été stériles habituellement, et de rebondir vers du positif, vers du meilleur, du Bon, du Bien, même du Beau... le Bon, le Bien, le Beau, les éléments indispensables à la Vertu dans la philosophie grecque et qui sont présents en PNL en transformant les cercles vicieux en cercles vertueux. Qu'il est bon d'être dans la bienveillance et sans jugement envers soi-même... et envers les autres ! Elle permet une meilleure écoute de soi et des autres afin de ne pas se laisser enfermer dans les échecs ou les déceptions, les tristesses diverses... ces échecs qui nous prennent toute notre énergie et tout l'espace de notre tête lorsqu'ils sont difficiles à gérer... à digérer. Aujourd'hui, je prends chaque erreur et je lui dis presque « merci » de me donner l'occasion d'avancer encore plus loin et d'une plus belle façon. Je n'irais pas jusqu'à dire que j'ai confiance en moi maintenant, mais elle me donne, pas à pas, de la confiance et de l'assurance... J'ose écrire d'ailleurs quitte à être lue par d'autres et à me confier. Elle me donne confiance en moi car elle fait éclore et développe la confiance que j'avais déjà en l'Humain. Elle me replace à ma juste place et me permet de me libérer de mes peurs, de me libérer des préjugés, d'être à l'écoute de ce qui est chez moi ou chez l'autre, et de l'accepter comme ce qui est et non plus comme j'aurais eu peur que cela soit, ou comme j'aurais aimé que cela soit.

Elle me permet en plus d'une boussole, d'avoir un microscope et un beau télescope qui me donnent l'occasion d'apercevoir la beauté et l'émerveillement de ce qui est tout simplement là. Car il est bon de traduire une carte et d'avoir cette dose de tolérance et de bienveillance... mais sans profiter du spectacle cela serait bien dommage. La PNL me permet de profiter du spectacle, de flouter les représentations humaines pour voir la beauté des possibilités du monde qui s'offre à nous, des humains qui s'offrent à nous dans la relation. Elle est un éveilleur de sens, un éveilleur des sens, un éveilleur d'essence de qui je suis, toujours en lien avec le monde. Il est vrai qu'elle permet des stratégies de réussite à mettre en place, il est vrai qu'elle permet une véritable communication, mais pour moi et en moi, elle est un véritable dévoilement. Elle donne naissance à un dévoilement de qui je suis (elle me déchiffre ma carte du monde), un dévoilement de ressources et de possibilités (elle fait reculer les représentations et les limites), elle est un dévoilement de vie (VAKOG), un dévoilement de bienveillance, d'empathie, de lien et d'Amour de l'Humain, et une source inépuisable d'Espoir. Pour résumer, il m'est très difficile de définir ce qu'est pour moi aujourd'hui la PNL tant elle est devenue partie intégrante de moi-même, de ma vie. Elle n'est pas un outil dont je me sers de temps à autre comme on se servirait de n'importe quel outil. Ce qu'elle est, est au service de l'humain, et en même temps me semble être là déjà en lui, comme toujours déjà là... et les outils construits par modélisation, dévoile notre humanité et les multiples ressources qu'elle possède. Elle est donc à mes yeux foncièrement Humaine et emplit de ses qualités foncièrement humaines elles aussi, que sont l'amour, la joie, l'empathie, le langage. Elle est une des clés vers une vie pleine de sens, pleine de valeurs, une vie pleine et un chemin vers la liberté pour ne pas dire vers le bonheur.





Vous vous souvenez de la tère partie, l'Enfance, Mensonges...

et bien ça continue avec l'adolescence!



Mensonges Trahison Loyauté (2)

PAR PATRICK CONDAMIN

La mythologie grecque



Le livre de Jean-Pierre Vernant, l'univers, les dieux et les hommes est la meilleure description de la mythologie grecque que je connaisse. Voyons ce qui se passe : Lorsque les dieux ont réglé, plutôt violemment, leurs querelles personnelles, les hommes (à cette époque, il n'y a pas encore de femmes chez les humains) et les dieux vivent ensemble et partagent leur repas. La nature est luxuriante, et permet de boire et de manger sans travailler ! Zeus demande à Prométhée, qui lui a rendu quelques services dans le passé, de partager un taureau entre les hommes et les dieux. Prométhée rebelle et rusé, va débiter la bête, séparer la viande des os, cacher la viande dans une panse peu attirante et recouvrir les os d'une graisse appétissante. Zeus choisira cette dernière, se ridiculisant quelque peu. Il va donc se venger des hommes en les privant du feu qui jusque-là était disponible naturellement (le feu de Zeus tombait auparavant régulièrement et automatiquement sur les frênes !). Prométhée l'indomptable va aller au ciel et voler le feu en le cachant dans une branche de fenouil (le fenouil est sec à l'intérieur et humide à l'extérieur) sauvant ainsi l'humanité. Il sera puni par Zeus à avoir le foie rongé par un aigle, et sauvé plus tard par Hercule.

L'histoire d'Adam et Ève est bien proche



En désobéissant à Dieu, cette dernière permettra à l'humanité de prendre son indépendance. L'arbre de la connaissance du bien et du mal est pour moi la prise de conscience des valeurs de l'humanité. Et notons bien que la révolte que les textes décrivent comme la tentation d'Ève, vient à mon avis d'une particularité bien différente de celle couramment avancée : Ève est la seconde (créé à partir d'une côte d'Adam) et donc, conformément à la théorie exposée précédemment,

naturellement portée à la rébellion. (L'explication par la duplicité féminine a du plomb dans l'aile, mais tant pis !) Exactement comme dans l'histoire de Prométhée, l'adolescence de l'humanité passe par la trahison. Elle a aussi un prix, l'abandon du paradis terrestre, qui signe notre condition d'homme libre et responsable. Il y a dans ces deux histoires concernant la genèse de l'humanité des similitudes intéressantes. L'adolescence de l'humanité, comme sans doute l'adolescence de l'homme passe parfois par quelques mensonges et trahisons. Ève, comme probablement Prométhée, sont des cadets portés naturellement à la rébellion !

Le petit chaperon rouge ancienne norme... Ou les suggestions aux adolescentes



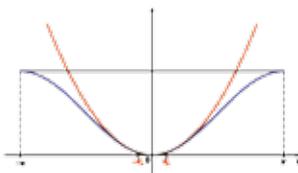
Il existe de nombreuses versions du Chaperon rouge et c'est passionnant de les comparer ! Une version très ancienne nous décrit une petite demoiselle fort coquine. Après lui avoir demandé d'ôter un par un tous ses habits, et de les jeter dans le feu, le loup déguisé en grand-mère lui demande de se coucher à côté de lui. La demoiselle, se rendant compte que la plaisanterie dépassait un peu les bornes de la bienséance, dit au loup : d'accord, mais avant, il faut que j'aie fait mes besoins dehors. Le loup accepte à condition de l'attacher avec une corde pour être sûr qu'elle revienne, on le comprend ! En un tour de main, le chaperon rouge file dehors, entoure la corde à un arbre afin que la tension rassure le loup, défait le nœud qui l'attache, et prend ses jambes à son coup (le conte ne le dit pas, mais on peut le supposer, dans le plus simple appareil !) Bien sûr, les contes transmettent un savoir, une connaissance. Cependant, le conseil est particulier : Pour sortir d'une situation difficile, jeunes filles mentez ! Je me souviens du conseil judicieux que le père d'une de mes clientes, fort jolie au demeurant, lui avait donné : « Ma fille n'avoue jamais ! ».



La belle histoire de Pinocchio conforte notre propos

Pour pouvoir vivre sans fil, c'est-à-dire accéder à l'adolescence, la marionnette va se mettre à mentir, et son fameux nez s'allonger. Cette histoire semble d'ailleurs avoir été inspirée d'une histoire vraie : en 1857, une petite fille est adoptée par le gardien de l'opéra. Carlo Collodi, l'auteur de l'histoire et ami du gardien avait remarqué avec amusement que la petite se grattait le nez, lorsqu'elle inventait des histoires extraordinaires afin d'expliquer à son père adoptif pourquoi elle avait manqué l'école. (Je me doutais bien que Pinocchio devait être une fille...)

Il y a dans le Nouveau Testament une histoire passionnante : comme c'est la parole du Christ, on l'appelle une parabole



Voici ce que raconte la parabole de l'enfant prodigue, redite par un conteur.

Il était une fois un homme riche qui avait deux fils. Arrivé à sa majorité, le second demande sa part d'héritage à son père. Le père, un homme riche pour l'époque, vend des terres et des moutons, et lui donne volontiers la part qui lui revient. Ce cadet va parcourir le monde et dépenser tout son argent en fêtes, boissons et bien d'autres plaisirs.

Pendant ce temps, l'aîné, obéissant et respectueux, reste sagement administrer la propriété de son père en se disant : c'est évidemment moi qui plus tard, en aurais l'administration. Lorsque le cadet revient comme un mendiant après avoir tout dépensé en plaisirs plus ou moins avouables, le père « tue le veau gras », invite tous les voisins, et fait une grande fête en son honneur. L'aîné n'en revient pas : « Mon père, tu n'as jamais rien fait de semblable pour moi ! »

J'ai toujours eu un certain plaisir à écouter la confusion des sermons qui suivaient ce texte...

Mais sans doute avez-vous remarqué quelques étranges analogies avec l'histoire de l'ours... Passer de l'adolescence à l'âge adulte implique parfois quelques trahisons...

Brassens nous montre, dans une chanson célèbre, que cette trahison n'est pas toujours du goût des parents !

<i>Philistins, épiciers</i>	<i>Notaires</i>
<i>Tandis que vous caressiez</i>	<i>Mais pour bien</i>
<i>Vos femmes</i>	<i>vous punir</i>
<i>En songeant aux petits</i>	<i>Un jour vous voyez venir</i>
<i>Que vos grossiers appétits</i>	<i>Sur terre</i>
<i>Engendrent</i>	<i>Des enfants non voulus</i>
<i>Vous pensiez : « Ils seront</i>	<i>Qui deviennent chevelus</i>
<i>Menton rasé, ventre rond</i>	<i>Poètes...</i>



Cas clinique : un bel échec en thérapie !

Un jeune homme d'une vingtaine d'années vient me consulter, accompagné la première fois par ses parents. Le pauvre est manifestement limité intellectuellement, assez pataud, mais gentil. Il traîne à la maison et ne fait pas grand-chose. Ses parents souhaiteraient qu'il trouve des objectifs et les réalise, et je me sens l'homme de la situation...

Effectivement, mon travail avance au fil des séances, le garçon améliore sa communication avec ses parents, se met à faire du sport, fréquente une amie, se met à consulter la presse et à s'intéresser à l'actualité.

Il m'a fallu 7 consultations pour me rendre compte que mon client inventait de toutes pièces un monde idéal... pour son thérapeute. De cette histoire, j'ai appris quelques notions, à mes dépens, il faut bien le dire :

- D'une part quand on évite de fréquenter le mensonge, chez soi et chez les autres, on n'en a pas l'expérience, et on peut se trouver dans une position de faiblesse comme ce fut mon cas.
- D'autre part, il faut se méfier de l'eau qui dort : ce gamin qu'on m'avait présenté comme un peu débile avait manifestement une compétence suffisamment aiguisée pour me duper.
- Enfin si j'avais détecté et reconnu cette compétence, j'aurais pu capitaliser dessus pour l'aider à réorienter et rendre utile cette ressource remarquable.

Ajoutons que cette faiblesse est assez courante dans notre métier. Voici un exemple : une femme vient me voir, persécutée d'odieuse façon par un mari manipulateur pervers. Elle m'explique qu'auparavant, elle a tenté avec lui une thérapie de couple. Mais son mari était tellement agréable avec la psy qu'elle lui a dit au bout d'une heure : « Je ne comprends pas de quoi vous vous plaignez avec un mari si attentionné et charmant ! » Évidemment vous avez déjà anticipé la phase suivante du mari : « Tu vois, j'accepte de voir un psy avec toi pour te faire plaisir et tu n'es même pas capable de recevoir ce qu'il te dit ». En réalité, un manipulateur pervers ne va jamais voir un psy, sauf s'il peut le manipuler pour son propre bénéfice !



Jeux de PNL!

non pas «derrière la magie», mais derrière le rideau!



PAR ANNE STEPOURENKO

Je vous propose de pénétrer discrètement dans les coulisses d'un dialogue entre PNListes...

Pour cela, imaginons une situation fictive composée de bribes piochées dans plusieurs situations vécues pour n'en faire qu'une. Une sorte de patchwork, un échantillon de ce qui peut se passer souvent, sans que personne ne s'en rende compte, mais qui finit par ennuyer tout le monde! Venez, venez...

Situons un contexte tout d'abord: une réunion comme aiment en organiser les PNListes... une dizaine de personnes, toutes professionnelles de la communication, toutes hautement maîtrisées! Elles se sont congratulées, elles ont échangé des chaudoudous et des blablas de bienvenue, elles semblent satisfaites de faire partie de cette grande famille PNListe. Tout va bien. Vous avez tous vécu cela, ce « chaud au cœur » du début... Mais, me direz-vous, quel intérêt de se pencher sur une situation somme toute banale et bien huilée où tout le monde semble heureux? Patience... Le PNListe a besoin d'un peu d'échauffement, comme un sportif! Les sujets fusent et les débats commencent. Prenons des cobayes, Jean et Colette. Jean prend la parole:

– *Il me semble que l'Enseignant PNL devrait... ou bien je pense qu'une association a le droit de...* (je vous passe les détails qui importent peu). Ce qui est intéressant, ce sont les réponses... Lisez plutôt ce que répond Colette... Choisissez entre, agressive:
– *Tu es toujours tellement directif...*
Et, victime:
– *Écoute, ne m'agresse pas en permanence!*



Ou encore, menaçante:

– *Il n'est pas question que je travaille avec lui...*
Peut-être celle-ci, rebelle?

– *C'est grotesque cette idée! Alors on n'a plus le droit de faire comme on veut, mais c'est une dictature ici!* Vous suivez toujours? Devant cette avalanche de reproches, de jugements et de plaintes (parmi lesquelles ne s'est hélas glissée aucune reformulation!), Jean riposte:
– *Oui, mais ceci... Oui, mais cela...* pauvres arguments factuels vite balayés par quelques attaquants dans le groupe en délire, emmenés pas Colette en position de force!

Parfois Jean tente de reprendre les termes du message qu'il a entendu:

– *Tu veux dire que tu trouves notre conversation agaçante?* (Tiens, lui aussi pratique l'interprétation! Imbroglio...)

Vous l'aurez compris, de critiques en remarques acerbes, l'écoute active a du plomb dans l'aile et le ton monte. Le climat s'en ressent. Jean est épuisé, le groupe s'énerve, des clans se forment... ça chuchote in petto, les regards échangés n'ont plus rien d'amène!

Petit rappel: de temps en temps, dans le groupe, une bonne âme revient sur les bases en rappelant *que nous sommes tous des PNListes professionnels, soucieux de rendre nos échanges verbaux et non-verbaux fluides et positifs!* Aaamen... Évidemment, les fidèles acquiescent: c'est l'effet « bonne conscience PNL! » et puis une fois des sourires échangés... ça recommence de plus belle!

Au sortir de la réunion, Colette s'ébroue: « *Ah, quel bonheur de bien s'entendre et de pouvoir se dire les choses en face!* » Jean lui fait remarquer qu'il a une tout autre opinion de « l'entente »



et qu'ils sont tous sur les nerfs, en fait. Sur ce, elle lui répond *qu'il est négatif* (et bing encore un jugement...). Elle jubile de savoir pagayer dans les conflits alors qu'il peine visiblement. Il refuse d'ailleurs cette étiquette plombée que Colette lui colle au front et accuse réception en dénonçant l'erreur :

– *Je donne simplement mon avis et je constate des faits voilà tout !*

À ce moment-là se produit un revirement de Colette, qui utilise une riposte assez souvent adoptée par le PNListe pris de court.

Lisez plutôt : forte de sa satisfaction personnelle, elle botte en touche, tir associé à un non-verbal triomphant et ricanant : « *Eh bien tu penses ce que tu veux... dans ton modèle du monde !* »

Fin de l'histoire ! Que voulez-vous ajouter de plus ? Elle a planté le clou du spectacle, atteint le summum de la mauvaise foi s'il en est, et annoncé l'échec et mat du PNListe joueur ! CQFD !

Empathie ? Connais pas... Bienveillance, rapport ? Connais pas non plus... Bonne intention ? Heu... Que celui qui n'a jamais rencontré cette situation me jette la première pierre...

L'Analyse Transactionnelle est antérieure à la PNL. Je me demande pour quelle raison les adeptes de la PNL ne se servent pas de ses principes fondamentaux, largement éprouvés ? Les « jeux » d'AT existent, ils sont précis et décrivent parfaitement les situations difficiles. Leur analyse fine indique surtout comment sortir des pièges cachés dans ces jeux ! J'ai donc un jeu à vous proposer, lecteur ! Et même 2 jeux !

– Le premier consiste à donner votre avis sur ce qui s'est passé et à imaginer d'autres réponses possibles à la place de jugements ou de reproches. Écrivez une métaphore par exemple et envoyez-la au journal.

– Le second fait appel à votre mémoire... Avez-vous vécu une situation semblable ? Décrivez ce qui s'est passé. Qu'avez-vous mis en place pour vous dégager ?

Je pense qu'en travaillant davantage l'écoute (reformulation, synchronisation verbale) et en s'appliquant à calibrer puis à modifier ses réponses, l'inconfort ne pourrait n'être qu'un souvenir ! Alors, lisons des livres de PNL ! Mais cela n'active que le canal visuel. Eh bien parlons de PNL, afin d'activer aussi notre canal auditif ! Cela ne suffit toujours pas. Il subsiste toujours ceux qui ressentent le plaisir de batailler, d'attaquer et ceux qui ressentent l'ennui de remettre les trains sur les rails ou la gêne de porter un bouclier contre toutes les piques qui leur sont envoyées ! Malheureusement, ce sont souvent les premiers qui l'emportent.

Et si le kinesthésique faisait la différence ?

Si seulement chacun balayait devant sa porte et vérifiait, grâce au feed-back et au ressenti :

- que son message est bien posé,
- que des bénéfices secondaires ne polluent pas la situation,
- que l'autre en face est satisfait (vous savez, « gagnant-gagnant » ?).

Si seulement chacun prenait conscience :

- de la signification des mots qu'il prononce,
- de la possibilité de présenter des excuses,
- de l'utilité de la position basse...





Le Maître dit :

En chemin, j'ai raconté une histoire qui a provoqué de la motivation chez tous ceux qui l'ont entendue



PAR LIONEL ALBO

Il était une fois un roi qui avait une fille qu'il adorait. Un jour il se mit en colère contre elle et prononça ces mots : « Que le Pas-Bon t'emporte ! ». Elle regagna sa chambre mais au matin, elle avait disparu. Le Roi très attristé la chercha partout. Alors le Vice-Roi prit un serviteur, un cheval, de l'argent et il partit à sa recherche. Il la chercha dans les forêts, champs, déserts...

En traversant un désert, il remarqua un chemin détourné. Il se dit : « Cela fait si longtemps que je chemine sans la trouver, je vais emprunter ce chemin... » Il le suivit et arriva en vue d'un très beau château autour duquel se tenaient des soldats bien rangés. Il avait peur qu'ils ne l'empêchent d'entrer, mais il se risqua. Il se dirigea vers le château mais personne ne se mit en travers de son chemin. Il entra dans la salle du Trône où siégeait un Roi, entouré de soldats et d'un grand nombre de musiciens. Tout était magnifique. Personne ne lui posa de questions, pas même le Roi. Il goûta à des mets succulents puis s'allongea dans un coin pour voir ce qui allait se passer. Le Roi ordonna de faire amener la Reine. Lorsqu'elle apparut, des cris d'allégresse retentirent et les musiciens jouèrent et chantèrent. Elle trônait à côté du roi. Le Vice-Roi reconnut la princesse. Celle-ci promena son regard sur la salle et le reconnut également. Elle se dirigea vers lui et lui demanda : « Me reconnais-tu ? » Il répondit : « Oui, tu es la princesse qui a disparu. Que fais-tu ici ? » Elle lui répondit : « Je suis ici à cause des paroles qui ont échappé à mon père. Et l'endroit du « Pas-Bon », c'est ici. »

Il lui dit alors que son père était très triste et la cherchait depuis de nombreuses années. Il lui demanda : « Comment puis-je te faire sortir d'ici ? » Elle lui

répondit : « Tu ne pourras le faire que si tu choisis un endroit où tu devras jeûner pendant un an. Tu auras le temps de souhaiter me sortir d'ici. Le dernier jour de l'année, tu jeûneras aussi et tu ne dormiras pas. » Il partit et fit ce qu'elle lui avait dit. Le dernier jour de l'année, il jeûna et ne dormit point. En se rendant chez la princesse pour la délivrer, il aperçut de très belles pommes sur un arbre. Il en eut très envie et en mangea une. Dès qu'il l'eut mangée, un profond sommeil s'empara de lui. Il dormit très longtemps. Son serviteur essaya de le réveiller, en vain. Puis il s'arracha au sommeil et demanda au serviteur : « Où suis-je ? » L'autre lui raconta toute l'histoire : « Tu dors depuis tant d'années ! » Il se sentit très triste.

Il s'en fut retrouver la princesse qui se plaignait tristement : « Tu as perdu, parce que tu n'as pas su te retenir et que tu as mangé la pomme. Il est vrai que ne pas manger est très difficile, en particulier le dernier jour, car c'est à ce moment que le Yetser Hara est le plus fort. C'est pourquoi tu dois à nouveau choisir un endroit et y rester un an et le dernier jour, tu ne dormiras point ni ne boiras de vin. » Il partit et fit ce qu'elle avait dit.

Le dernier jour, il vit une source curieuse. Il dit à son serviteur : « As-tu vu ? C'est une source, ce devrait être de l'eau mais elle est rouge et son odeur est celle du vin. » Il y goûta et aussitôt il tomba et s'endormit pour soixante-dix ans.

De nombreux soldats passèrent par là avec leurs charriots. Puis vint un carrosse où se tenait la princesse. Elle s'assit près du Vice-Roi et tenta de le réveiller, mais rien n'y fit. Elle commença à se plaindre : « Après tant d'efforts, tant de peine, tant d'années pendant lesquelles tu as souffert pour me délivrer, voici que tu as de nouveau tout perdu. »





Elle pleura abondamment et reprit : « Quel dommage pour toi et pour moi ! Je suis ici depuis si longtemps et ne puis sortir. » Puis elle prit son foulard, écrivit dessus avec ses larmes et le posa à côté de lui avant de s'éloigner.

Plus tard, il se réveilla et demanda à son serviteur : « Où suis-je donc ? » L'autre lui raconta toute l'histoire. Les soldats... puis le carrosse... la princesse qui avait pleuré sur son sort. Le Vice-Roi aperçut le foulard. Il le tint face au soleil et y lut les lamentations de la princesse. Elle disait qu'il devait à présent chercher un château de perles sur une montagne d'or : « Là tu me trouveras. » Il partit seul à sa recherche. Il marcha et la chercha de nombreuses années. Un château de perles et une montagne d'or ne se trouvaient sûrement pas dans un endroit habité... Il partit donc à sa recherche dans les déserts.



Un jour, il rencontra un géant à qui il raconta toute son histoire. Il lui dit qu'il cherchait une montagne d'or et un château de perles. L'autre lui répondit que cela n'existait sûrement pas et le dissuada de chercher. Le Vice-Roi pleura beaucoup et dit : « Cela existe, c'est sûr. »

L'homme sauvage reprit : « À mon avis, ce sont des sottises, mais puisque tu insistes, je vais te faire une faveur. Je règne sur les bêtes sauvages et je vais les appeler. Elles parcourent le monde entier et peut-être l'une d'elles connaît-elle la montagne et le château. » Il convoqua les bêtes sauvages. Elles répondirent toutes qu'elles n'avaient jamais vu de telles choses. Il lui dit : « Tu vois bien qu'on t'a raconté des sottises. » Le Vice-Roi insista encore et encore, disant : « Cela existe certainement. » L'autre lui dit : « J'ai un frère dans le désert qui règne sur tous les oiseaux. Peut-être savent-ils, étant donné qu'ils volent haut dans les airs. Peut-être ont-ils vu la montagne et le château. Va voir mon frère de ma part. »

Il se mit en route, et finit par rencontrer un autre géant. Il lui raconta toute son histoire et dit que c'était son frère qui l'envoyait. L'autre essaya bien de le dissuader mais le Vice-Roi l'implora. Le géant finit par appeler les oiseaux et les interrogea tous, mais ils ne savaient rien de la montagne ni du château. Le Vice-Roi insista encore. Alors l'autre lui dit : « Plus loin dans le désert vit mon frère. Il règne sur tous les vents qui parcourent le monde. Peut-être savent-ils. »



Il partit à sa recherche, pendant de nombreuses années. À nouveau il rencontra un géant lui raconta toute l'histoire. Ce géant, lui aussi, le dissuada de chercher mais le Vice-Roi l'implora. Alors, l'autre lui fit une faveur. Il allait convoquer tous les vents. Il les appela et les interrogea tous. Aucun ne connaissait ni montagne ni château. Le Vice-Roi se mit à pleurer abondamment et dit : « Je sais que cela existe. » Cependant, un des vents arriva en retard. Le gouverneur des vents se fâcha : « J'avais ordonné... Pourquoi n'es-tu pas venu ? » Le vent répondit : « Je suis en retard parce que j'ai dû transporter une princesse vers un château de perles sur une montagne d'or. »

Le Vice-Roi fut très content d'avoir entendu ce qu'il voulait entendre.

Le gouverneur des vents dit au Vice-Roi : « Puisque cela fait si longtemps que tu cherches, que tu as fait tant d'efforts, prends ce vase ; si tu y plonges la main, tu en retireras de l'argent ». Puis il ordonna au vent de le conduire. La tempête se leva et emporta le Vice-Roi aux portes d'une très belle ville où se tenaient des soldats qui lui refusèrent l'entrée. Il plongea la main dans le vase et soudoya les soldats. Il lui fallut ensuite toutes les ressources de son intelligence pour faire sortir la princesse mais à la fin, il la délivra.

(Et le Maître ne nous a pas raconté comment il la délivra).





Personnage symbolique de la PNL



PAR ANGÉLIQUE GIMENEZ

Si la PNL était un animal, il serait une chimère avec de grandes oreilles de lapin, d'immenses yeux de chouette, un interminable cou de girafe, un long bec de pélican, de petites narines fines et délicates qui perçoivent l'odeur des émotions, un corps de zèbre dont se demanderait s'il est noir à rayures blanches ou blanc à rayures noires... et sa crinière changerait de couleur au gré des sentiments qui émanent de celui qui le regarde... sa crinière intérieure moirée d'une teinte permanente et indéfinissable... mélange azuré des couleurs de l'arc-en-ciel...

Si la PNL était une couleur, elle serait d'une teinte subtile, un rose ou un bleu léger, fascinante de transparence apparente et d'impénétrable densité...

La PNL serait au fond cette petite chimère dont la couleur varie de façon adaptative comme ces petits objets de céramique qui changent de couleur avec la météo et qui fascinent les enfants... mais au fond on détesterait maîtriser cette capacité à varier ainsi au gré de l'humidité de l'atmosphère. Beaucoup préfèrent y voir une forme de magie plutôt que l'ingénieuse finesse scientifique d'une réalité physico-chimique!

On penserait en regardant cette chimère à sa fascinante variété et variabilité, à son assemblage atypique et riche à la fois, on oublierait qu'elle n'est pas réelle mais qu'elle est la plus belle représentation de l'imagination humaine!

Vous me trouvez sans doute bien légère avec ce sujet sérieux? Et si vous pensiez à ce qui est important dans cette chimère-là? En vous imaginant découvrir ce portrait, je me dis que le plus important c'est le lien, la puissance des mots et que la créativité humaine dépasse les limites du raisonnable pour nous faire « résonner »

Cette chimère, je l'appellerais: imanimal ou animaginaire ou humanimé! Qu'en pensez-vous?



Courrier des lecteurs

Je viens de trouver mon article dans *Métaphore* et souhaite te remercier. J'ai trouvé aussi quelques améliorations de style bienvenues que tu as vraiment rédigées dans l'esprit et le ton du texte, une vraie pro!!! Un grand merci. Bises
VALÉRIE

Bonjour très souriante M^{me} Stepourenko, heureux de vous écrire encore aujourd'hui. Un débrief très riche, une expérience sans précédent, une écoute et une attention qui me galvanisent davantage. Merci beaucoup pour ce retour... ah oui il faut pratiquer, pratiquer et pratiquer en se fixant des objectifs clairs.
SÉVERIN

Maintenir NLPNL à flot est quelque chose qui est important pour moi et j'y contribue à ma manière par mes articles.
JEAN-LUC

Je m'adresse à des PNListes. Et en même temps j'ai un style particulier. Je tutoie, je vouvoie, je passe de l'un à l'autre... Parfois, je ne détaille pas pour laisser aussi l'imaginaire voyager. Je préfère surprendre, déranger toucher plutôt que convaincre, surtout quand je parle de sensations.
CHRISTIAN



**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

Pensez
au Congrès!

NOUVEAU
Notre bureau administratif
282 rue des Pyrénées
75020 Paris

ESPACE ORGANISMES CONTRIBUTEURS sponsors 2014



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 0180490416

nam
communication

PRESENCEPNL
بازيليا

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 - 17000 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 STRATÉGIES - 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 DÔJO
(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 et 03 26 50 10 42
ressources.strategies@wanadoo.fr
www.ressourcesetstrategies.fr



INSTITUT LE CHÊNE
(Jacqueline COVO)
138 Av. Ledru-Rollin
75011 PARIS FRANCE
Tél: 01 43 79 25 41 et 06 61 56 77 33
www.institut-le-chene.com
Institut.le.chene@free.fr



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



PROGRESS :
(Geneviève HAIZE)
02 35 07 70 89
71 bd Charles de Gaulle
76140 Le Petit Quevilly
www.pnl-communication.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 et 04 26 01 23 88
infos@activpnl.com
http://www.activpnl.com



ANDANTE
(Marie et Richard OUVRARD)
04 92 87 31 61 et 06 87 78 46 35
3 place de l'Hôtel de Ville
04100 Manosque
www.coachingandante.com



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



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



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



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



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



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



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 Signols
83149 Bras
Tél: 09 77 92 31 52 et 06 80 87 82 61
contact@apiform.net
www.apiform.net



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



ÉCOLE DE PNL HUMANISTE
(Hélène ROUBEIX)
5 bis rue Maurice Desvallières
77240 Seine-Port
Tél: 01 64 41 95 98
www.pnl-humaniste.fr



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



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



PAFEPI.COM
(France POGGIO-ROSSET)
1 Impasse des cyprès
11200 Escalles
Tél.: 06 81 09 84 21
contact@pafepi.com
www.pafepi.com



ÉCOLE DE PNL Ovest Atlantique
Marie-Christine Clerc
Contact : 06 32 66 39 62
pnlformations@gmail.com
pnl-formations.fr



CQP NL
4848 Papineau, H2H
1V6 Montréal
Québec - Canada
Tél. 514.281.7553



ÉCOLE DE PNL de Lausanne
Avenue Louis-Ruchonnet 2
1003 Lausanne - Tél.
+41 (0)21 552 0800



ANVISAGE
(Angélique GIMENEZ)
270 chemin du PUISS
83720 TRANS-EN-PROVENCE - FRANCE
Tél: 06 23 85 87 09
Email: contact@anvisage.fr
Site: www.anvisage.fr

CONTACTS NLPNL

Pour contacter les membres du bureau fédéral:
federation@nlpnl.eu
Pour contacter votre association locale
Atlantique: atl@nlpnl.eu
Méditerranée: mediterrance@nlpnl.eu
Nord: nord@nlpnl.eu
Paris - Île de France: idf@nlpnl.eu
Poitou-Charentes: nlpnlpoitoucharentes@nlpnl.eu
Pour envoyer un article:
anne.stepourenko@free.fr

SIÈGE SOCIAL ET CORRESPONDANCE

Fédération NLPNL
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

