

# métaphore

SEPTEMBRE 2019 - n° 94

Journal de NLPNL, Fédération des associations francophones des certifiés en programmation neurolinguistique

Associations locales

**Avec nous  
faites  
rayonner  
la PNL**

Délégations

Collèges



Fédération NLPNL des associations francophones des  
certifiés en Programmation Neuro-Linguistique

**Hypnose et PNL:  
« je t'aime, moi non plus »**

par Emmanuel Sabouret — 4

**« Décrypter ses rêves pour bien guider sa vie »**

par Chantal Motto — 7

**Entendre ce qui n'est pas dit, observer le teint du visage**

par Patrick Condamin — 10

**L'accompagnement du deuil**

par France Doutriaux — 13

**Hommage à Jean-Yves DETRICHE**

par Dora Pannoza — 13

**Université d'été du collège des coachs**

**Coaching individuel et psychopathologie**

par Angélique Gimenez — 14

**La reconnaissance du métier de coach**

par Laurent Fraisse — 14

**Coaching PNL en entreprise, 4 cas**

par Clément Boye — 15

**Coaching et Résolution relationnelle: le Théâtre Forum**

par Odile Cluzel et Clément Boyé — 16

**Université d'été du collège des enseignants**

**La radicalisation**

par Michel Fourneau — 17

**PNL et adolescents**

par Angélique Gimenez — 18

**La nutrition à tous les âges avec la PNL**

par Cécile Lagouche — 18

**Les outils de la PNL en Intervention de Reliance**

par Christiane Grau — 19

**Questionner le genre grâce à la PNL**

par Cha Prieur — 20

**L'accompagnement des Personnes âgées désorientées**

par Chantalle Servais — 21

**Evaluation de la satisfaction des participants  
à l'université d'été des enseignant-e-s et des OF**

par Mohammed Belkaid — 22

Métaphore et d'autres informations sur la vie de la Fédération NLPNL sont consultables sur notre site internet [www.nlpnl.eu](http://www.nlpnl.eu). En vous abonnant à la Newsletter vous serez informés toutes les trois semaines des événements à venir. Nous vous invitons également à visiter notre page Facebook <https://www.facebook.com/nlpnl/> pour ne rien rater de notre actualité.

**CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS 2019-2020**

Dès maintenant, réservez 2 dates importantes :

■ **La journée de partage du Collège des Psys, le 4 décembre 2019, sur le thème de l'accompagnement du deuil**

■ **Le 30<sup>e</sup> Congrès de la Fédération, le vendredi 31 janvier et le samedi 1er février 2020, avec Laurent Gounelle en ouverture.**

Pour plus d'informations, consultez notre site [www.nlpnl.eu](http://www.nlpnl.eu).





## LE MOT de la Présidente

Bonjour à tous,

**A**près le succès des universités d'été des collèges, nous vous attendons nombreux pour notre prochain congrès.

Il s'agit d'un évènement : en effet, nous fêterons les 30 ans de la Fédération NLPNL !

Pour cette occasion, le congrès commencera dès le vendredi 31 janvier après-midi avec un invité exceptionnel : Laurent Gounelle ; les festivités se prolongeront le vendredi soir avec un dîner spectacle, et le congrès se poursuivra toute la journée du samedi 1er février avec, notamment, une plénière assurée par le Dr Jean-Gérard Bloch, fondateur de notre Fédération.

Notre assemblée générale annuelle se tiendra le dimanche 2 février, une assemblée elle aussi bien particulière : les nouveaux statuts votés en janvier 2019 prendront effet, permettant pour la première fois aux collèges professionnels de faire entendre leurs voix aux côtés des associations. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de vos présidents d'associations et de commissions de collèges.

D'ici le 31 janvier nous espérons vous retrouver lors des diverses animations proposées sur notre site [www.nlpnl.eu](http://www.nlpnl.eu) : journée du collège des pys, conférences des différentes associations... autant de belles occasions de poursuivre « PNListique-ment » l'année !

Au plaisir de vous retrouver.

ANNE-BRIGITTE



## LE MOT des responsables de la publication

**L**e mois de septembre marque la fin de l'été, l'entrée dans l'automne qui prépare la nature au grand sommeil de l'hiver. Mais avant cela, il faut moissonner ce qui a été semé. Et c'est ce que nous faisons dans ce numéro. Et croyez-nous, avec tout ce que la Fédération NLPNL a semé pendant cet été, la moisson est abondante.

Pour vous qui n'avez pas pu participer à l'université d'été du Collège des Coachs ou à celle du Collège des Enseignants, vous aurez un aperçu des différentes interventions qui s'y sont déroulées. Pour les courageux qui ont bravé la canicule de cet été pour assister à ces évènements, ce numéro vous fera revivre les ateliers auxquels vous avez participé et vous fera découvrir ce que vous avez manqué car il vous a fallu choisir avec déchirement le sujet vers lequel aller.

Contenu éclectique qui balaie un large spectre allant de l'adolescence à la vieillesse, du théâtre aux problèmes liés au genre. Contenu enrichissant qui ouvre des perspectives à toutes les personnes qui souhaitent élargir leur horizon ! Cela prouve, si besoin en était, l'ouverture de la Fédération NLPNL

vers une pratique de la PNL qui touche à toutes les sphères de la vie.

La PNL se nourrit de la sagesse universelle comme nous le montre Patrick Condamin avec cet article inspiré par un proverbe chinois : « Entendre ce qui n'est pas dit, observer... ». Et la PNL se nourrit aussi de l'hypnose ou peut-être l'inverse ? Pour en savoir plus sur les liens qui unissent la PNL et l'hypnose, nous vous invitons à lire l'article d'Emmanuel Sabouret qui contribue pour la première fois à Métaphore.

Le rêve est un ancien conseiller qui vient de loin mais c'est aussi un conseiller moderne comme nous l'explique Chantal Motto que nous retrouvons avec plaisir dans ce numéro avec un article intitulé « Déchiffrer ses rêves pour mieux guider sa vie ».

Nous attendons vos retours sur ce numéro pour mieux vous servir. Nous lirons avec plaisir vos commentaires et autres suggestions à l'adresse [metaphore@nlpnl.eu](mailto:metaphore@nlpnl.eu). Le cas échéant, nous les transmettrons aux auteurs.

Bonne lecture.

EVELYNE ET EUGÈNE



# Hypnose et PNL : « je t'aime, moi non plus »



PAR EMMANUEL SABOURET

## Spécialisations

De nombreuses spécialités naissent chaque jour et peuvent se fondre dans la PNL. Prendre le temps de les étudier permet de faire des liens avec les techniques existantes. Les contenants sont les mêmes, mais les contenus sont différents. Les mots interprètent les croyances qui sont les souches des valeurs qui laissent cours à la perception de la réalité de chacun.

Maintenant, tout étudiant ouvre le champ des possibilités de faire des liens avec votre spécialité, mais apporte une connaissance de surface et une compréhension hâtive des techniques.

Lorsque j'ai commencé à étudier les structures et les techniques de la PNL, je vivais le symptôme de l'imposteur. La PNL m'a attiré par ses présupposés qui ouvrent la voie à toutes les possibilités. Malheureusement, le cadre de l'enseignement international ne me convenait pas. Les protocoles peuvent être enseignés de façon trop rigide ou le cadre de la psychologie avec lequel elle a été créée n'évolue pas toujours avec les connaissances de l'évolution de la neurologie.

Je me suis trouvé enfargé dans un vocabulaire et dans un cadre cognitif qui ne laissait pas de place à la systémie de la capacité neuronale. Le système cognitif du changement prenait beaucoup de place lors des cours, mais la réalité de la transformation ne se trouve pas dans le confort de la compréhension.

## Un tout

Depuis de nombreuses années, je pratique l'hypnose. Je suis fasciné par Milton Erickson depuis mes vingt ans. Mes recherches et mes études en hypnose me permettent de faire des liens d'une grande simplicité avec les dernières recherches en neurologie. Bien entendu, ce qui est vrai aujourd'hui ne le sera pas forcément demain, mais ce qui est vrai aujourd'hui suffit à démontrer le travail effectué dans l'atteinte d'un objectif de l'instant.

La PNL m'a apporté des techniques de compréhension et d'intervention que je ne possédais pas dans les formations que j'avais suivies en hypnose ericksonienne.

Lorsque j'enseigne la PNL et l'hypnose, il m'est impossible de dissocier les deux. Enseigner ces deux techniques séparément serait enseigner la PNL sans le travail de la sémantique générale d'Alfred Korzybski, la grammaire générative et transformationnelle de Noam Chomsky ou les enseignements de Fritz Perls et de Virginia Satir.

Il est classique de trouver, lors de formation en PNL, deux ou trois jours d'hypnose. Au bout de ces quelques heures, les futurs coachs certifiés en PNL pensent travailler avec les outils de l'hypnose.

Au-delà du langage de Milton, l'hypnose est un moyen de communication qui crée le rapport, dirige le regard et la perception du sujet, apporte une confusion ou une saturation afin d'utiliser les outils de la PNL. C'est ensuite qu'il est possible de travailler en profondeur afin de changer la carte neuronale que beaucoup appellent l'inconscient. Il ne s'agit pas de faire une technique d'hypnose, mais d'utiliser les techniques de l'hypnose dès la prise de rendez-vous et tout le long de la séance.

## Le corps

L'inconscient est l'ensemble des automatismes qui *font le sujet*, ses croyances, ses valeurs, sa perception du monde à travers ses filtres. Ses automatismes sont ancrés dans le corps qui est régi par un système qui fait des liens sans cesse avec ses apprentissages passés, afin de faire au mieux et au plus simple.

Comme le démontre Antonio Damasio (médecin, professeur de neurologie, neurosciences et psychologie) dans son livre « Spinoza avait raison », un nombre incalculable de stimuli viennent percuter la peau. Ils poursuivent leurs chemins le long du système nerveux avant d'atteindre les neurones dirigés vers le tronc cérébral, pour être transmis aux hémisphères et être interprétés. Le stimulus atteint les récepteurs de la peau, environ 120 millisecondes, avant qu'il atteigne le tronc cérébral.

Antonio Damasio démontre que nos fonctionnements sont régis par des interrupteurs, des déclencheurs automatiques. Ils s'installent dans le corps et s'intègrent



comme des protocoles comportementaux tout au long de l'existence du sujet. Ils évoluent et se construisent par les émotions vécues de chaque instant.

## La structure profonde

Les prédicats enseignés en PNL sont la partie visible de cet iceberg dont nous sommes bien loin d'avoir perçu la profondeur.

L'hypnose permet de percevoir le langage profond de la réalité du sujet (le langage du corps) et de gagner un temps record dans le changement, en passant directement par l'émotion qui a encodé le déclencheur. En PNL, nous parlons des structures de la personne. Le travail effectué peut se faire plus facilement en travaillant le plus rapidement possible sur la structure profonde. C'est elle qui est la source des mécanismes automatiques comportementaux. Il s'agit de travailler avec ce qui régit les automatismes : le corps. Pourquoi s'en priver ?

Tout professionnel sait qu'en changeant les ancrages, il est possible de changer la perception émotionnelle. Seulement, ces ancrages sont bien plus profonds qu'un simple prédicat calibré dans un état de confort. Le changement se fait dans l'inconfort du mouvement, là où la réalité exprime le langage de la structure profonde. Il s'agit donc de mettre en place rapidement un état de conscience modifié pour échanger avec la partie qui possède la capacité du changement.

La PNL est une formidable boîte à outils d'intervention et l'hypnose est un traducteur de langage qui parle la même langue que cette structure profonde. Il ne s'agit plus de connaître la PNL ou l'hypnose, il est nécessaire de devenir PNL et hypnose.

## Les émotions

La force du coach est son identité et sa capacité à dépasser les limites qui lui ont été définies. Avoir des bonnes bases en neurologie et connaître la thérapie provocatrice, permet de mettre en pratique une sor-

tie de zone de confort rapide et donne la capacité du mouvement dans le changement.

La confusion et la perte de structure, accompagnées du fameux « rapport », permettent de guider un sujet à vivre de manière sensorielle un objectif défini. Les sens sont les sources des émotions, et je vous rappelle qu'elles sont les « encodeurs » de nos comportements.

Nous avons beau être des êtres émotionnels, nous ne sommes pas nos émotions.

Les événements qui les ont créées ne se passeraient pas de la même façon aujourd'hui. Les apprentissages du sujet et son expérience feront que ce sera différent. Il se pourrait même que le sujet ne prenne même pas conscience de l'événement. Cela signifie que les émotions qu'il vit à répétition et qui le limitent ne sont pas les siennes, mais elles appartiennent à une partie de lui qui n'a qu'une perception de ses possibilités. Si je parle d'émotions limitantes, c'est que je pense qu'il n'y a pas d'émotions positives ou négatives. Toutes les émotions sont nécessaires et ont une raison, une intention positive, un gain secondaire.

Les émotions sont nos amies, elles nous préviennent que quelque chose nous convient ou pas. Elles nous aident et nous encouragent, elles sont donc aidantes, ou bien nous alertent d'une difficulté de perception. Elles sont donc limitantes dans l'instant. S'arrêter un moment pour l'écouter et définir son message permet de reprendre le contrôle.

## Quatre langages

La confusion perçue par les intervenants entre l'association et la dissociation est souvent mal comprise. Nous sommes des êtres émotionnels et nos comportements, nos encodages fonctionnels, sont générés par nos émotions.

Se dissocier d'une émotion vécue lors d'un événement, c'est s'associer à une autre émotion ou un autre espace-temps. Le fait de se dissocier d'un événement







émotionnellement fort permet de s'associer à ses apprentissages et à sa maturité.

Il n'est pas question d'oublier un événement, mais de se dissocier de l'état émotionnel qui a construit une réalité autour de l'événement. Oublier une aventure, c'est supprimer une partie de l'apprentissage, donc une partie de l'être et ce n'est pas recommandé.

De la même façon qu'il est possible de travailler sur la douleur chronique en hypnose en diminuant les informations nociceptives sur le cortex cingulaire antérieur, il est possible de créer une nouvelle perception à l'encodage émotionnel limitant.

Il s'agit d'accompagner le sujet à observer l'événement en dehors de l'émotion limitante. Le sujet sera alors associé à une émotion aidante d'apprentissage qui créera un nouveau schéma émotionnel.

Dans un état de transe profonde, le cerveau inhibe la perception du corps qui ne répond plus aux suggestions conscientes. Le corps témoigne ainsi du fonctionnement de dissociation qui peut entraîner un choc vagal lors d'une dissociation émotionnelle forte.

Les clients expriment leur dissociation en émergence par des engourdissements, des déséquilibres, il peut arriver un malaise vagal ou des signes importants de confusion.

Milton Erickson décrit dans le Tome 1 « De la nature de l'hypnose et de la suggestion » que lorsque le sujet est en transe, les signes de catalepsie et d'absences de réponse idéomotrice démontrent l'absence de connexion entre la conscience et les réponses comportementales du corps.

Un travail en hypnose profonde permet de créer de nouveaux stimuli émotionnels, de retirer l'intervention du reptilien qui crée souvent la limite de réaction constructive, en agissant par la fuite, le combat ou la paralysie. De plus, les nouveaux stimuli ne seront pas perçus par le cortex frontal de la rationalisation et ne remettront pas en cause le changement.

En dirigeant la perception du sujet sur d'autres possibilités comportementales aidantes, le cerveau encode de nouvelles possibilités d'actions, les vit comme une

réalité et évite de passer par la décision du reptilien et de la conscientisation.

La dissociation permet donc de créer de nouveaux ancrages dans le corps et de transformer les ancrages corporels limitants.

L'hypnose dans l'accompagnement va plus loin qu'une mise en transe légère ou profonde, une association ou une dissociation.

L'hypnose étudie les quatre langages de l'être humain :

1. Ce qu'il exprime verbalement
2. Ce qu'il interprète dans un discours interne
3. Son ressenti émotionnel
4. L'ancre déclencheuse.

Stanislas Dehaene (psychologue cognitiviste et neuroscientifique) dans son livre « Le code de l'inconscient », explique par ses recherches la perception de l'inconscient et de la conscience par l'intensité du stimulus. Un stimulus ayant une intensité de 270 millisecondes commence à laisser une trace sur le cortex pariétal et préfrontal. La prise de conscience s'amplifie à partir de 300 millisecondes et devient consciente. Un stimulus inférieur à ces 270 millisecondes reste au niveau de l'inconscient, stimule des circuits spécialisés de l'insula antérieure et de l'aire motrice prés-SMA. Certains stigmates de ces stimuli se perçoivent pour un œil averti. La technique de l'hypnose *maîtrisée* permet de détecter les stimuli inconscients et donne à l'intervenant, la possibilité de travailler sur l'ancre déclencheuse.

Nous le savons tous, nous ne sommes pas dans la nécessité de connaître la source du problème pour accompagner un sujet. La partie qui a créé le problème est capable de trouver la solution avec l'évolution des apprentissages, lorsque la conscience s'autorise à le laisser faire!

Alors, faites confiance à la partie qui sait. ■

Emmanuel Sabouret - Coach professionnel en PNL  
Maître praticien en hypnose ericksonienne et conversationnelle  
Enseignant en hypnose ericksonienne et conversationnelle  
[www.cognition-academie.com](http://www.cognition-academie.com)  
[www.emmanuelSabouret.com](http://www.emmanuelSabouret.com)



# « Déchiffrer ses rêves pour bien guider sa vie »



PAR CHANTAL MOTTO

## Le rêve est un ancien conseiller qui nous vient de loin... :

Des rois et pharaons en Égypte suivaient les conseils d'analystes de rêves. Des médecins en Grèce antique soignaient des malades venus dormir et rêver dans un temple (Epidaure) dédié. Le rêve inspirait au médecin le processus de soin à prodiguer. Et ce ne sont que quelques exemples...

## Le rêve est aussi un conseiller moderne :

Le rêve a été redécouvert par Freud qui en a fait « la voie royale qui mène à la connaissance de l'inconscient », selon sa propre expression. Il a ensuite été exploré en profondeur par C.G. Jung qui y a retrouvé des symboles universels de diverses traditions (les mythes, alchimie, les spiritualités, etc.). Alors voyons ce que ce compagnon du quotidien peut nous apporter...

## Nature et fonction du rêve

### Qu'est-ce que le rêve ?

Une définition très synthétique du Rêve pourrait être celle-ci : le Rêve est un messager de l'inconscient vers le conscient.

### Pourquoi ce messager ?

Son but est louable : porter à notre conscience des éléments enfouis de notre histoire, de notre psychogénéalogie, mais aussi des potentialités et des réalisations possibles, que nous portons en nous. Ce sont ses bagages inconscients que nous allons découvrir à travers nos rêves.

### Ce que le rêve permet :

Il nous emmène visiter notre « caverne » intérieure, dans cette zone étrange qui se situe au-delà de notre conscience ; la face cachée et inconnue de notre être. En pénétrant dans notre inconscient, nous établissons une connexion avec ce qu'il contient et transporte. Un dialogue conscient-inconscient s'établit, et c'est le rêve qui nous ouvre les portes, le sésame de nous-même !

AVEC LE RÊVE, NOUS SOMMES À L'ÉCOUTE DE NOTRE CŒUR, DE NOTRE ÂME PROFONDE, À L'ÉCOUTE DE NOUS-MÊME.

## Comprendre le sens de nos rêves

### Du sens à plusieurs niveaux

Nos rêves peuvent se référer à des situations vécues pour illustrer une réaction inconsciente à un événement donné, ou bien pour y apporter un éclairage particulier. Mais le rêve peut aussi jaillir dans la spontanéité de l'inconscient, en dehors de toute relation avec un quelconque fait conscient. Il devient alors purement symbolique et, en cherchant le sens des symboles, nous lui donnons toute sa signification.

### Qu'est-ce qu'un symbole ?

Le symbole est un contenu avec lequel nous allons pouvoir nous expliquer. Le symbole, comme un médiateur, va exprimer (tel un logos, un verbe éternel incarné) quelque chose de nous et donner du sens. Les fables de La Fontaine en sont de beaux exemples ; le lièvre, le corbeau, le renard s'expriment à partir de leur caractère symbolique. L'être humain crée aussi ses symboles de façon inconsciente et spontanée.

### L'accès au rêve par le Symbole

Le travail que C.G. Jung a initié et que d'autres ont continué consiste à amplifier les motifs du rêve. En se posant les questions : « que veut dire le symbole dans nos traditions ? », « Quelles associations peut-on faire ? », « Quel rôle joue cet élément dans les mythes et croyances ? », nous ouvrons des champs analogiques permettant de proposer une interprétation qui fera sens pour chacun, en lien avec son vécu.

Faisons une comparaison avec les mythes, contes et légendes : de par leur dimension symbolique, les contes et les mythologies nous questionnent sur leur signification et nous mettent en position de découvreur de sens, voire de créateur de sens. Les mythes nous parlent parfois à 4 000 ans de distance, parce que l'universel qui est écrit dans ces histoires réside



aussi (résonne aussi) dans chaque individu. Avec les mythologies, nous avons accès à l'universel. Le rêve, lui aussi, nous donne un accès à cet universel.

Le concept psychologique d'archétype a été créé par C.G. Jung, partant du constat que notre inconscient est composé de deux niveaux : celui de notre inconscient personnel et un autre, plus profond et inné, que Jung a appelé inconscient collectif. Ce niveau d'inconscient n'est pas individuel mais universel, il contient des modes de comportements plus ou moins partagés entre les individus. Les mythes, religions, traditions philosophiques et les contes de fées sont une expression des archétypes. Nous trouvons dans nos rêves notre inconscient personnel, nous l'avons vu, mais nous y trouvons aussi l'inconscient collectif. Tout comme les mythes nous parlent, les rêves nous permettent d'établir un puissant dialogue entre inconscient personnel et inconscient collectif.

À travers les symboles archétypiques des rêves, notre transformation personnelle se met en résonance avec les représentations collectives qui, sous les traits des figures mythologiques, religieuses ou philosophiques ont dessiné les processus d'évolution de l'homme depuis les tout premiers temps de son histoire.

C'est ainsi que le décryptage du langage de nos rêves nous emmène à la rencontre de notre mythe personnel !

## Le Rêve, guide de vie

### Un ami de rêve

Pour Jung : « le sens de la vie humaine, c'est prendre conscience ». En conciliant conscient et inconscient, nous accédons à une vérité plus profonde, nous sortons de l'illusion de toute puissance de notre moi conscient. En décidant d'écouter notre inconscient, en cessant la lutte contre ce que nous croyions être un ennemi, en considérant que nos ennemis sont nos peurs et nos combats intérieurs, en faisant place à la conciliation, en accueillant cet ami intime, le Soi - notre guide intérieur avec ses messages - nous avançons résolument vers la maturité, nous adoptons une nouvelle approche de la vie, détournée de ses superficialités, nous développons notre sagesse intérieure.

### Compagnon de route avisé

Jung rajoute au point de vue « causal » qu'a étayé Freud, le point de vue « finaliste » : au-delà du pourquoi avons-nous fait ce rêve, nous abordons le « en vue de quoi<sup>1</sup> » avons-nous fait ce rêve. D'un point de vue causal selon Freud, le rêve exprime un souhait, un désir refoulé. Sur le plan de la symbolique, différents symboles peuvent alors représenter le même souhait : par exemple manger une pomme, ouvrir une porte avec une clé, embrasser une femme expriment le souhait pour le rêveur d'avoir une aventure amoureuse avec une femme, autant de façons d'exprimer la même chose.

D'un point de vue finaliste, les associations faites à partir de symboles différents sont différentes. Les images oniriques variées ont donc des significations non similaires. Ainsi, les associations qui sont faites par le rêveur pour la pomme et pour la clé, en rapport avec son vécu conscient, seront différentes. « Manger une pomme » pourrait coder un enseignement dont la personne se nourrit et « ouvrir la porte avec la clé » pourrait signifier trouver les clés d'une relation avec autrui. « Le symbole a ainsi presque valeur de parabole, le rêve ne dissimule plus, il enseigne<sup>2</sup> ».

Comme nous l'avons vu plus haut, notre esprit et nos agissements sont autant influencés par l'inconscient que par le conscient, alors qu'on a généralement tendance à donner au conscient une place prépondérante et régisseuse. Dans une thérapie, prendre en compte les aspects inconscients livrés par les rêves devient utile pour que la personne tende vers son harmonie. L'inconscient nous montre une direction orientée vers une finalité, d'une portée supérieure, comme les oracles révélateurs de vérités futures. Selon Jung, en plus de sa fonction régulatrice et compensatrice (par l'expression d'éléments refoulés), le rêve a une fonction prospective : c'est une « anticipation de l'activité consciente future, une esquisse, un projet de plan exécutoire<sup>3</sup> ».

1 - In *L'homme à la découverte de son âme*, CG Jung, Albin Michel, 1990, page 264.

2 - In *L'homme à la découverte de son âme*, CG Jung, Albin Michel, 1990, page 210.

3 - In *L'homme à la découverte de son âme*, CG Jung, Albin Michel, 1990, page 219.





La quête initiatique qui consiste à trouver son « mythe personnel » et à donner du sens à sa vie, mène à la libération et à l'épanouissement de soi et de ses talents. Mais elle peut déranger nos habitudes, bousculer nos croyances conditionnées et présenter des épreuves difficiles à surmonter, car cette démarche nous met au pied du mur ! Il est alors fréquent de ne pas se souvenir de ses rêves, comme rempart absolu de notre forteresse intérieure.

Choisir d'épouser son destin, c'est partir à l'écoute de tout ce que nous sommes, sans rien occulter, pour trouver un sens à notre parcours, y compris à nos épreuves les plus dures. C'est aussi entendre nos aspirations profondes et les signes de la vie qui se présentent. Au bout du chemin, nous pourrons

savourer l'harmonie créée avec soi, avec son passé et son devenir, avec les autres et la nature. Ce faisant, nous aurons construit ce solide pont entre l'individuel et l'universel.

## Conclusion

Histoires écrites par nous-même pour nous enseigner, les rêves nous mettent en scène pour nous offrir les clés de notre monde intérieur. Le rêve accompagne notre transformation et montre notre capacité à progresser, à nous élever. Il nous aide à analyser le passé, à expliquer notre présent et il nous projette vers le futur. Il donne voix à notre Sage intérieur qui nous montre qu'il y a une finalité à notre vie et qui sait donner du sens à notre vécu quotidien. ■

## Quand les PNListes prennent la plume

### Déchiffrer ses rêves pour bien guider sa vie

Collection : Epanouissement, InterEditions  
Parution : septembre 2017

**Chantal Motto**

La voix des rêves est une voie vers soi. Si nous savons les interroger, nos rêves peuvent devenir des guides éclairés, nous reliant à nos émotions, sentiments et désirs profonds. Ils ont un sens et, dans cet ouvrage, l'auteure livre des clés pertinentes pour décrypter les messages de nos songes nocturnes. Décodant les mécanismes du rêve et les symboles qu'il utilise, illustré par de nombreux exemples, l'ouvrage fait comprendre que le rêve est un vrai guide précieux du quotidien : une voie royale pour se reconnecter à soi-même, trouver les bonnes réponses, se ressourcer et agir avec discernement. Il permet à chaque lecteur de trouver, dans cet univers captivant, des pistes utiles pour tracer son chemin de vie.



Ecrite par une psychothérapeute et coach expérimentée, il présente une approche sérieuse et fiable tant sur le plan de la théorie que sur le plan de la pratique thérapeutique.

L'auteure nous montre comment relier les messages des rêves à notre existence pour nous épanouir, développer notre confiance, prendre soin de nous et de notre santé, construire des relations positives et agir avec discernement.

**Chantal Motto** est psycho-praticienne, psychanalyste jungienne et coach. Elle

accompagne le changement, le mieux-être relationnel et la quête de sens. Passionnée de symbolique, elle mène des travaux de recherche depuis plus de vingt ans. Elle forme et supervise des thérapeutes et des coaches. Elle est auteure de plusieurs ouvrages : « Coacher les organisations avec les constellations systémiques » (Dunod 2016), « Déchiffrer ses rêves pour bien guider sa vie » (Dunod, 2017), « Nos héros mythiques, de vrais coachs de vie » (Eyrolles, 2018) ■

<http://www.chantalmotto.com>



# Entendre ce qui n'est pas dit, observer le teint du visage



PAR PATRICK CONDAMIN

**O**n dirait bien sûr un précepte de Milton Erickson ou de l'un de ses disciples. En fait, il s'agit d'un des nombreux proverbes que tous les enfants chinois apprennent en même temps que les idéogrammes si compliqués de la langue à partir de l'âge de six ans. Chaque proverbe permet en effet de retenir les quatre idéogrammes qui le composent. Ainsi la vue (mémoire) et l'audition (compréhension, histoire) sont sollicitées en même temps. Cette approche est décrite dans un petit livre passionnant de la française Christine Cayol qui a passé 13 ans en Chine : « Traverser la rivière en tâtant les pierres. » (un autre proverbe). À travers ce livre, on découvre une vision différente de la Chine et de son peuple.

## 1- Entendre ce qui n'est pas dit, observer le teint du visage

Lorsqu'on regarde le travail d'Erickson en hypnose à travers des films, on est surpris de l'attention soutenue de son regard, et parfois même de la proximité de son visage avec celui de son client, afin de mieux l'observer. C'est la même attention avec Rossi et Gilligan, par exemple. Je me souviens du conseil d'Anne Linden : « en tant qu'hypnothérapeute, vous pouvez être vous-même en transe, mais vous devez en permanence garder consciemment le contact visuel avec votre client ». Anne était intraitable concernant cette exigence. C'est d'ailleurs devenu l'une des leçons essentielles de la PNL : la calibration. Nous l'avons simplement redécouverte des siècles après la Chine. Les chinois s'intéressent à la peau (couleur, texture) ainsi qu'au souffle

et même à l'haleine, comme en médecine chinoise. Cette approche semble essentielle pour eux, alors que pour les occidentaux, ce sont les mots qui comptent. Il paraît d'ailleurs que la plupart des émojis chinois n'ont pas de bouche. La parole est secondaire ! Quelques occidentaux ont naturellement deviné l'importance du non verbal. Voici deux exemples dans le domaine du coaching :

### Un champion de l'observation

Aimé Jacquet, l'entraîneur de l'équipe de France championne du monde disait : « Chaque matin, je regarde avec soin tous mes joueurs au petit déjeuner, pour savoir comment je pourrai obtenir le meilleur de chacun d'entre eux à l'entraînement. Je les regarde attentivement afin de découvrir leurs dispositions particulières du jour ».

### Noyé sous les paroles

Je me souviens d'une cliente qui désirait raconter sa vie et ses difficultés lors d'une première rencontre. Elle voulait tout dire et m'inondait d'informations. Un moment je lui ai dit : « STOP ! À quoi venez-vous de penser ? ». Très surprise, elle a déroulé le fil à l'envers. Elle venait de survoler un événement fondamental de sa vie qu'elle avait en fait oublié. Bien sûr, nous avons décidé de travailler (tâter) cette histoire et cela l'a soulagée. Elle s'est demandé par la suite, comment j'avais deviné qu'il y avait là, sous le flot du langage, un événement important dont elle n'avait pas pris conscience elle-même. - Eh bien, c'est tout simple, je vous regardai, et un instant votre visage s'est transformé légèrement (forme, couleur de la peau) et vos yeux se sont légèrement mouillés. Mais



vous passiez si vite en voulant tout dire, que vous n'avez pas eu le temps de prendre en compte le message de votre corps. Je l'avais juste aidée à « tâter les pierres ».

### Il est bien laid ce bébé

Une jeune mère française en Afrique était ravie de présenter son nouveau-né aux femmes africaines de son voisinage. À sa grande déception, les femmes ont pris successivement le bébé dans leurs bras, l'une après l'autre en disant : « qu'est-ce qu'il est moche, il a une trop grande bouche, des mains trop petites, ce bébé, quelle sale tête il a, etc. ». Elle s'est rassurée par la suite en découvrant que c'était une coutume africaine pour chasser le diable à la naissance, afin qu'il ne vienne pas s'approcher du bébé. Si elle avait moins écouté les mots, mais regardé ces femmes câliner l'enfant avec amour et confiance, elle se serait aperçue du langage non verbal. Elle aurait ainsi saisi plus facilement l'humour de la situation. Peut-être que cette coutume est aussi un rappel aux jeunes mamans : « tu penses que ton bébé est la huitième merveille du monde. Mais ce n'est bienfaisant ni pour toi ni pour ton enfant » la mère découvre combien les frontières et l'humour seront ses alliés pour faire grandir sainement son enfant. Bien sûr cela rappelle le mythe de Narcisse, fils de la magnifique nymphe Liriope. Lorsque cette dernière va demander au devin Thiresias si son fils aura une vieillesse heureuse, ce dernier répond : « S'il ne se connaît pas ». Narcisse, devenu un adulte, amoureux de son propre reflet, refusera les amours humaines et se tuera.

### Le salut africain

Pour revenir à l'Afrique et conclure ce chapitre, je transmets à mon tour le fameux salut africain que m'a enseigné Robert



Dilts. Il consiste d'abord à se mettre en face de la personne que l'on veut saluer. On dit tour à tour les simples phrases suivantes, lentement, en écoutant l'autre, en le regardant avec soin, et en pensant profondément ce que l'on déclare :

- « Je te vois »
- « Je suis là »
- « C'est bon de te voir »
- « C'est bon d'être là »

Après un temps, on échange les rôles. Essayez donc, c'est simple, c'est un vrai plaisir, et cela fait du bien !

## 2 - Traverser la rivière en tâtant les pierres

Ce deuxième proverbe parmi une dizaine répertoriés fait justement le titre du livre de Christine Cayol : Le mot chinois traduit par tâter, signifie aussi toucher, masser, sentir. Les pierres sont sous l'eau, on ne les voit pas, mais





on « expérimente » leur stabilité et leur forme avec le pied quand on traverse. À l'inverse, pour les occidentaux, les pierres sont des repères solides et visuels. Les montagnards repèrent leur chemin grâce aux cairns, ces amas de roches posées les unes sur les autres, et ces derniers posent souvent leur propre pierre au-dessus de l'édifice en passant. Christine Cayol parle des pierres que sème le petit Poucet afin de visualiser le chemin de retour.

Or cela suggère la profonde différence de la mentalité chinoise : traverser est une affaire de patience, de lenteur, de sensation. Cela demande un ajustement permanent ; l'eau bouge, les équilibres sont précaires. On a le temps et on avance calmement dans un environnement incertain.

### Équilibre et harmonie

C'est l'une des grandes leçons d'Anne Linden : « savez-vous la différence qu'il y a entre équilibre et harmonie ? L'équilibre c'est celui de la balance de Roberval : le moindre objet sur l'un des plateaux va le rompre. L'harmonie c'est différent : si quelque chose intervient, l'harmonie l'absorbe et se réorganise. C'est un lien beaucoup plus fort et plus engageant, l'harmonie prend en compte le fait que le monde change ». Un mariage équilibré est en danger : les protagonistes évoluent et l'environnement aussi. Un mariage harmonieux contourne naturellement les cailloux du chemin ! La relation est élastique et absorbe cette évolution. Pour avancer, les chinois n'ont pas besoin d'y voir clair, mais de ressentir...

Cette pensée chinoise parle sans doute à beaucoup de thérapeutes et de coachs.

Que faisons-nous dans une séance sinon aider notre client à traverser vers une autre rive en tâtant les pierres ?

### Diriger en se promenant !

Bill Hewlett, le fondateur charismatique de Hewlett-Packard rappelait souvent cette règle d'or : « Management by wandering around ». Il m'est arrivé plusieurs fois de le rencontrer à la cafétéria, en train de discuter passionnément avec les plus simples employés. Très âgé, et depuis longtemps retiré des affaires, il constate que la société qu'il a fondée ne va pas comme il le souhaite.

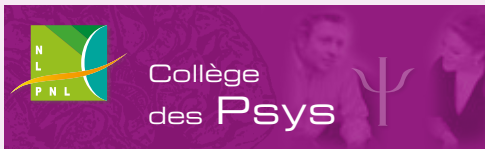
Bill Hewlett a pris son bâton de pèlerin, et a rencontré les cadres et les employés de sa société aux quatre coins du monde. Lorsqu'il est revenu après un périple de plusieurs mois il a dit : trois choses ne vont pas dans la société :

- Il y a trop de managers : un chef dirige au minimum 10 personnes.
- Les réunions sont trop longues : une réunion ne doit pas dépasser une heure.
- Les cadres ne sont pas suffisamment chez les clients. La moitié du temps au moins est à consacrer aux clients.

En quelques mois, ces règles ont été implémentées partout, et la société s'est instantanément remise à vivre : circuits de décisions beaucoup plus courts, et orientation client au lieu d'orientation interne.

Le livre de Christine Cayol, à la base de cet article, m'a permis de percevoir différemment, et de m'inspirer de certains liens qui unissent les chinois de la base au sommet. Si vous lisez ce livre, vous trouverez sans doute d'autres pierres à tâter à votre tour. ■

patrickcondamin@gmail.com



PAR FRANCE  
DOUTRIAUX,  
PRÉSIDENTE DU  
COLLÈGE DES PSYS

## JOURNÉE de PARTAGE le 4 décembre 2019 L'accompagnement du deuil

Que nous apporte la PNL pour faciliter  
le passage de ce moment de vie?  
Comment répondre au mieux à la demande de nos clients?

Autour de 3 outils présentés par

- Pascal SERRANO: Le protocole de Kohlieser;
- Marie-Ange GUILLAUME: Le protocole de Deuil;
- France DOUTRIAUX: Le deuil et la ligne du temps.

Nous partagerons nos modes d'accompagnement, les questions que nous posent nos clients, et que nous nous posons. De nombreux aspects pourront être évoqués:

- le bouleversement émotionnel et son accueil;
- la reconstruction d'un nouveau futur;
- l'isolement;
- les interdictions et croyances autour du deuil;
- deuil « normal » et deuil pathologique.

Frais de participation:

- 35 € pour les adhérents NLPNL,
- 55 € pour les non adhérents,
- Gratuit pour les membres du collège des psys.



La journée se déroulera de 10h à 17h à Paris,  
à l'Institut Repère, 78 avenue du général  
Bizot, 75 012 Métro M. Bizot, ligne 8

[https://www.weezevent.com/  
laccompagnement-du-deuil](https://www.weezevent.com/laccompagnement-du-deuil)

Au plaisir de partager nos pratiques ! ■

France DOUTRIAUX, présidente du  
collège des psys NLPNL, 06 81 97 64 29



## Hommage à Jean-Yves DETRICHE

C'est avec une infinie tristesse que le Collège des Coachs PNL a appris la disparition brutale de **Jean-Yves DETRICHE**, victime malheureuse d'un accident de la route.

**Jean-Yves** était Membre de la Commission et un Collègue ô combien dynamique et joyeux. Il a participé avec grand enthousiasme aux premiers travaux de remise en route de notre Collège, en juin dernier.

Nous garderons notamment de lui, le souvenir de sa bonne humeur contagieuse, de son ouverture d'esprit pour toujours dépasser les limites et bien sûr, de son enthousiasme et de sa grande compétence en tant que Coach.

Tout le Collège présente ses plus sincères condoléances à Marie son épouse, à ses Enfants et à toute sa Famille et ses Amis. ■



PAR DORA  
PANNOZZO  
PRÉSIDENTE  
DU COLLÈGE  
DES COACHS

## Coaching individuel et psychopathologie



PAR ANGÉLIQUE GIMENEZ

« Être coach et savoir-faire avec les troubles psycho-physiopathologiques : déceler, agir avec la PNL et orienter vers des soins adaptés ».

Après avoir interrogé les participants sur leur état présent et sur ce qu'ils savent de la psychopathologie, je leur ai annoncé le « programme du jour » pour que nos cerveaux soient sereins ; le principe est simple : expliquer ! Car un cerveau humain a besoin de comprendre ce que l'on va faire, comment le faire, de sentir qu'il contrôle et savoir vers où l'on va, quel sens nous donnons à notre présence ici et maintenant. C'est la base de la cohérence de soi : le CCS (Comprendre, Contrôler et donner du Sens). Et nous voilà partis pour un voyage tranquille et riche pour tous. Nous avons donc abordé la définition de la psychopathologie, par la même occasion, déposé quelques peurs et croyances et démystifié certains mots : anamnèse, symptômes, syndrome, psy-

chopathologie, physiopathologie, psychotraumatologie.

Un exercice en petits groupes a permis à chacun de réaliser la nécessité de posséder des notions de psychopathologie pour être au clair sur nos limites et être vigilant à ne pas accepter des objectifs qui ne seraient pas réalistes et écologiques, faute d'avoir bien saisi la nature de certains troubles comportementaux chez nos clients.

Voilà donc, une grande partie de ce que j'ai voulu transmettre : soyons des accompagnants très éclairés sur les limitations de façon à mieux encourager vers des solutions qui satisfassent un plein épanouissement neuro-psycho-physio-sociologique. J'ai partagé les exemples avec le public et je crois que nous avons su nous reconnaître à plusieurs niveaux, entre accompagnants, en regardant nos cas « clients », en prenant un certain recul... Cette expérience me conforte dans l'idée que tout accompagnant a

une fonction thérapeutique et qu'il est parfois plus facile de « livrer un lourd paquet » à son coach qu'à un psy !

J'ai vécu cette expérience comme un vrai temps constructif de part et d'autre : l'intérêt du public et ma satisfaction d'avoir été portée par cet intérêt manifesté sur les visages attentifs malgré les fortes chaleurs et l'absence de clim !

J'y ai mis ma plus belle énergie du jour pour enthousiasmer chacun et j'ai oublié la chaleur et nos différences initiales... voilà une forme de dissociation tout à fait positive.

Je suis donc vraiment reconnaissante aux organisatrices et à mon public du jour d'avoir fait preuve d'autant de présence et j'aurai plaisir à recommencer.

Cabinet ANVISAGE  
06 23 85 87 09  
contact@anvisage.fr

## La reconnaissance du métier de coach



PAR LAURENT FRAISSE

Mon ressenti sur quelques échanges lors de l'Université d'été du collège des coaches :

L'envie et la curiosité du collège des coaches de NLPNL à s'intéresser au processus de certification des coaches professionnels au sein d'ICF ont permis de mettre en relief la valorisation de notre métier et la légitimité reconnue par nos clients.

L'abondance de questions pour comprendre quelles sont les différentes étapes pour devenir adhérent ICF, acquérir les différents niveaux de certifications (ACC, PCC, MCC) a permis de lever les éventuels freins à cette démarche.

Notre mission qui consiste à promouvoir la professionnalisation des coaches a été partagée avec enthousiasme et le fait de

rappeler qu'il est nécessaire de suivre une formation crédible et continue, d'avoir une pratique régulière du coaching professionnel, d'adhérer aux règles déontologiques d'ICF et d'être supervisé tout au long de sa vie professionnelle est intégré pour chaque participant.

L'idée d'inviter et inciter les coaches PNL à suivre une formation certifiante ICF fait son chemin et nous œuvrons entre le collège des coaches de NLPNL et le Conseil d'Administration ICF pour aller dans ce sens. ■

Laurent FRAISSE, certifié PCC Relations Partenaires ICF France



# Coaching PNL en entreprise, 4 cas

**D**epuis plusieurs années, la PNL est entrée dans l'entreprise. Elle y est trop souvent entrée par la petite porte... Mais aujourd'hui, de nombreux coaches l'utilisent en la nommant. A cette « table ronde », nous sommes 4 à avoir présenté comment nous l'utilisons en entreprise, de manière visible dans nos coachings ou dans nos cohésions d'équipe : Dora PANNOZZO, Clément BOYÉ, Brigitte DESHAYES, Claire FLAVIGNY.



PAR CLÉMENT BOYÉ

Le coach PNL est un professionnel, dont la mission est d'accompagner les individus ou les groupes dans les trois dimensions : des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être. Son approche est orientée solutions et fonction positive des comportements. Ses maîtres-mots : Ressources, Flexibilité, Modélisation, Contexte, Expériences, Congruence (soi et les autres).

Les 4 cas :

1<sup>er</sup> cas : Une grève de 15 jours avec blocage des discussions syndicales (avec Dora PANNOZZO)  
*Problématique* : Revendications sur les grilles de salaires et les temps de pause  
*Objectif* : Trouver un accord satisfaisant pour la Direction et les Syndicats  
*Déroulement* : Réunions de préparation avec la direction et participation des syndicats à une table ronde  
*Protocole choisi* : Négociation des parties  
*Résultats* : un accord sur la base d'une valeur commune + un consensus entre toutes les parties  
*L'apport de la PNL* : Flexibilité, Écoute, Mise à jour des ressources de chaque partie, Prise de conscience

d'une intention positive et commune, Planification d'un plan d'actions réalisables, vérifiables et écologiques.

2<sup>ème</sup> cas : Une situation de harcèlement professionnel (avec Clément BOYÉ)  
*Problématique* : Disqualification de la manager, engendrant dévalorisation et démotivation  
*Objectif* : Offrir à la manager des outils de communication, de management, de détachement et d'assertivité  
*Déroulement* : Contrat tripartite pour 9 séances de 2 heures et 1 séance de débriefing avec le dirigeant de l'entreprise  
*Protocoles choisis* : Recadrage des croyances sur sa valeur et sa responsabilité + Mise à distance avec la technique de dissociation simple, les changements, les sous-modalités  
*Résultats* : Détachement et remotivation + Meilleure gestion des états émotionnels de la manager + Capacité à recadrer immédiatement ou en différé  
*L'apport de la PNL* : Mise en confiance + Définition des objectifs tripartites + Outils de communication et de gestion des relations du manager.

3<sup>ème</sup> cas : Co-création d'une identité visuelle pour un créateur d'entreprise (avec Brigitte DESHAYES)  
*Problématique* : Distorsion entre l'image voulue et l'image perçue du créateur d'entreprise  
*Objectif* : Créer un logo qui lui ressemble + Amener le créateur d'entreprise à devenir co-auteur de son image  
*Déroulement* : 3 séances de coaching de 2 heures  
*Protocoles choisis* : Clarification d'objectif + Score + Niveaux logiques

*Résultats* : Mise au jour de l'identité visuelle et personnelle du créateur d'entreprise + un positionnement clair + une communication cohérente + une image de marque unique et identifiable + un logo qui lui ressemble  
*L'apport de la PNL* : Travail sur l'expression des valeurs et de l'identité du créateur d'entreprise + Recherche des ressources.

4<sup>ème</sup> cas : Demande de coaching d'une entreprise pour son salarié, agent d'entretien (avec Claire FLAVIGNY)  
*Problématique* : En raison de 2 accidents de voiture, le salarié ne conduit plus, or l'entreprise a besoin de ce service pour du transport occasionnel de matériel  
*Objectif* : Accompagner le salarié à retrouver confiance en lui, pour une reprise à terme de la conduite  
*Déroulement* : Entretien préalable avec la direction et accord des 3 parties (6 séances)  
*Protocoles choisis* : Débriefing selon le protocole du Dr Gisela Perren-Klinger + Cercle d'excellence + Recadrage + Missions  
*Résultats* : Salarié très motivé et déculpabilisé + Accroissement de sa confiance en soi et de son estime de lui + Reprise progressive de la conduite, d'abord avec un ami, puis seul  
*L'apport de la PNL* : Activation et ancrage des ressources + Identification et canalisation des émotions + Reconnaissance des valeurs + Recadrage avec les présupposés de la PNL. ■

## Coaching et Résolution relationnelle avec le Théâtre Forum

**J**e suis intervenue à l'Université d'été du collège des coachs NLPNL pour partager et faire vivre ce que je sais du Théâtre Forum. L'après-midi fut formidable. Les participants, intéressés dès le début, malgré l'heure de la sieste, se sont rapidement pris au jeu.

Car il s'agit effectivement d'un jeu où nous jouons des scènes problématiques devant un public de spec-acteurs. Dans le Théâtre Forum, une fois la scène jouée, les acteurs reprennent au début et n'importe quel personnage peut être remplacé par un spec-acteur. Pour le public, il s'agit de dire « stop » puis de se mettre en 2<sup>ème</sup> position et de chercher à jouer la scène différemment.

Comme en co-développement, le problème est apporté par un « client » qui cherche d'autres solutions que celles qu'il a développées lors de la situation initiale. C'est drôle, ludique et très intéressant. Les scènes proposées peuvent être managériales, scènes de coaching ou toutes scènes de la vie courante. À chaque fois, la per-

sonne cliente de la mise en scène s'était sentie coincée dans des comportements automatiques, sans avoir de choix. Elle met en scène le problème et le fait jouer jusqu'à ce qu'émergent des solutions différentes qui vont lui redonner de la flexibilité pour une prochaine fois.

Pour l'occasion, je proposais des scènes pré-écrites (coach se justifiant lors d'un entretien tripartite, coach avec un client en colère, manager « remontant les bretelles » de son équipe pour la motiver). Ces scènes ont été préparées dans trois sous-groupes: le temps d'enfiler les costumes des différents rôles..., des rires et les premières simulations avant le passage devant le public au complet.

Lorsque les scènes sont jouées: sidération, amusement, dépit, grognements... , admiration... se succèdent dans le public. Finalement ce n'est pas simple de dire stop et d'aller au-devant... de l'inconnu.

Le miracle du Théâtre Forum, c'est cette capacité de rejouer la scène à l'infini,



PAR ODILE  
CLUZEL  
BERNHARDT

grâce au collectif. De dire « non ça ne me convient pas, j'y vais ». Un théâtre de l'action. Un théâtre de la réaction. Jusqu'à ce que nous arrivions tous ensemble à d'autres solutions.

Temps de débriefing en grand groupe sur l'intérêt de cette technique dans nos métiers respectifs et clôture autour d'un pot final. Le temps a passé vite!

Ce fut un très bel après-midi, riche en rebondissements et en action. Merci à tous les participants PNListes qui ont contribué à faire de ce moment, un temps de partage et d'implication, et merci à l'ensemble de l'équipe du collège des coachs NLPNL qui s'est fortement investie pour faire de cette université d'été un week-end exceptionnel ☺■

[ocluzel@atoutcoach.fr](mailto:ocluzel@atoutcoach.fr)

## Le Théâtre forum

**N**ous remercions en tout premier lieu Odile Cluzel pour sa brillante prestation. Elle nous a embarqués, après quelques rapides explications, dans un voyage exploratoire au cœur de la méthode du Théâtre Forum en nous la faisant vivre au travers de cas virtuels.

Cette approche appelée aussi le « Théâtre de l'opprimé » a été créée au Brésil par Augusto Boal sur un mode théâtre de rue pour permettre aux habitants des favelas d'exprimer et de réguler leurs violences et conflits.

Aujourd'hui, cette méthode est utilisée dans les entreprises ou au sein de groupes pour permettre de faire émerger des problématiques et les régler par une mise en scène évolutive.

En quoi cela consiste?

Une problématique est posée par un demandeur. Un groupe est constitué et le demandeur va prendre la place du metteur en scène pour donner au groupe les consignes sur comment jouer la scène correspondant à la problématique.

Le groupe répète la scène jusqu'à ce que chaque acteur connaisse son rôle. Puis le groupe joue devant un public qui peut à chaque instant intervenir en disant stop et ainsi arrêter le jeu. Celui qui dit stop prend la place de l'un des acteurs et joue la scène autrement.

De fil en aiguille, un recadrage de sens s'opère et les tensions tendent à disparaître.

Le demandeur est en retrait et en fin de processus fait un débriefing sur ce qu'il retient



PAR CLÉMENT  
BOYE

pour que, dans la réalité, cela se passe différemment pour lui.

Ce véritable atelier-formation en moins d'une demi-journée a laissé tous les participants dans un état de bien-être, d'euphorie et de communion collective démontrant l'efficacité du procédé.

Merci encore à Odile pour son animation douce, sensible et contenante. ■

Membre de la Commission du  
collège des coachs NLPNL

## Université d'été

### Université d'été du Collège des Enseignants et des organismes de formation

L'objectif de cette université d'été était de réunir des praticiens de la PNL, et en même temps de développer l'attractivité de la PNL pour des néophytes et des étudiants. Il y a eu 53 personnes (11 non-adhérents, 15 étudiants et 27 adhérents dont 11 enseignants).

Le déroulement s'est effectué dans une ambiance accueillante, conviviale, légère et « chaude ». L'enthousiasme des conférencier-e-s et la curiosité bienveillante des participant-e-s ont donné un cocktail rafraîchissant et dynamisant tout au long des interventions. Le format court et la diversité

PAR **MOHAMMED BELKAÏD**  
PRÉSIDENT DU COLLÈGE DES  
ENSEIGNANTS ET DES OF



des thèmes des conférences et des ateliers ont permis de nourrir l'intérêt des participants. Le planning prévu des interventions a été naturellement respecté.

Les échanges entre participant-e-s et conférencier-e-s ont été spontanés, chaleureux et courtois. Un réel engouement s'est manifesté du début jusqu'au moment de l'évaluation écrite de l'université d'été. ■

## La radicalisation

Pour rencontrer le désarroi et les peurs de parents et d'éducateurs confrontés (ou qui craignent de l'être) à ce qu'ils appellent « radicalisation », j'ai proposé dans diverses structures un cadre de compréhension qui dégage une piste d'action préventive. D'abord de quoi parle-t-on? Il y a de multiples « radicalisations » et pas seulement religieuses. Il s'agit d'un mode de fonctionnement dicté par des croyances très rigides et exclusives inspirées par la « racine », « l'essentiel » de théories ou des lectures littérales et lacunaires de certains textes. Ce ne sont pas les croyances (processus internes) qui peuvent poser problème (aux parents ou à la société) mais bien les comportements alimentés par les états internes liés à ces croyances. À l'aide du schéma de l'Index de Conscience, rappeler que seuls les comportements externes sont régis par les lois de la Nation, chacune et chacun a un droit inaliénable à avoir n'importe

quels processus internes (croyances) et états internes (sentiments) : ce que nos lois contrôlent ou limitent c'est leur expression dans le comportement (y compris verbal). Donc, on ne peut et on ne sait pas empêcher une personne de croire ou d'éprouver! Épargnons-nous donc certains discours bien-pensants, (« ne crois pas ceci ou cela ») inopérants, voire contre-productifs.

Ces croyances rigides, *rejetantes* (radicales) viennent se loger dans un système de convictions déstabilisé par une désillusion, un vécu de trahison (par exemple par le monde des adultes) : une croyance se brise, elle offre un espace pour qu'une autre, rigide, fermée, très forte (donc plus stabilisante) s'installe. Le schéma des Niveaux Logiques nous aide à comprendre comment les croyances amènent à mobiliser des « ressources » pour adopter des comportements inédits.

PAR **MICHEL  
FOURNEAU**



Ce qui pose problème à la famille et/ou à la société c'est le passage à l'acte violent (comportement inédit)! Le passage à l'acte (hétéro ou auto-agressif) signe une incapacité à verbaliser! C'est là que nous pouvons avoir une action préventive! Écouter! Écouter même des propos très dérangeants, garder le rapport en s'intéressant tant soit peu à une carte du monde tellement différente (et partant dérangeante). L'écoute favorise l'expression et la verbalisation et réduit la probabilité de passage à l'acte; c'est en gardant le rapport que l'on pourra suggérer ce qui pourra (peut-être) faire « recadrage » à un moment donné. Oublions donc le fantasme de la « déradicalisation sous contrainte » et gardons à l'esprit « ce que tu combats se renforce, ce que tu utilises se transforme ! ». ■

michel.fourneau@skynet.be





PAR ANGÉLIQUE GIMENEZ

## PNL et adolescents

« **P**NL et adolescents: comment croiser les cartes du monde parents/adultes et adolescents? »

J'ai eu envie de partager, à travers un atelier rythmé, ma pratique de la PNL, avec un monde plein de richesse et de « complexité », justement, le monde des adolescents. Avec les participants, nous nous sommes interrogés, ensemble, autour de l'adolescence, en expérimentant les différentes positions perceptuelles :

- Être adulte face à un adolescent : Que change en nous le comportement de nos adolescents? Que nous disons-nous des adolescents et qui dit « ces choses-là »? Qui a décidé que les parents subissaient la crise d'adolescence? Vous me voyez venir avec de futurs recadrages!
- Être adolescent : C'est comment? De quoi vous souvenez-vous ado? Et surtout pouvez-vous vous penser, sentir, voir, entendre en adolescent dans le monde actuel? La vraie seconde position perceptuelle est là! Pas dans votre ado qui a vécu une autre époque... Et si vous développiez une vraie « position 2 » plutôt qu'une « position 1 aux critères désajustés car les temps ont changé! »
- Prendre la fonction de médiateur entre adulte et adolescent pour développer une position 3 : envisager le « nous », en médiateur impliqué dans la relation pour mieux résoudre les conflits de contenu (et de générations!).

Deux groupes de médiateurs furent constitués « les médiateurs-adultes », et les « médiateurs-ados », version « grand-frère », pour mieux travailler cette 3<sup>e</sup> position perceptuelle, impliquée et en même temps neutre vis-à-vis de l'adolescent.

Nous avons travaillé les croyances limitantes, les préjugés, les comportements inadaptés coté adultes/parents et adolescents puis nous avons cherché des solutions en nous centrant sur les Intentions Positives Inconscientes de chacun. Le moment le plus touchant fut sans doute de réaliser qu'au-delà des mauvais comportements et des croyances « négatives », les adultes et les adolescents cherchent à protéger le lien, à **éviter une rupture!**

La relation avant tout car, sans elle, nos jeunes générations ne pourront évoluer sainement vers des objectifs qui soient les leurs, originaux, novateurs et en même temps **réalistes**. Les adultes doivent protéger et accompagner ce sens du réalisme, d'une réalité « en mouvement » et veiller à l'écologie relationnelle. 😊

Cabinet ANVISAGE - 06 23 85 87 09  
contact@anvisage.fr

## La nutrition à tous les âges avec la PNL

**L**e Diététicien(ne) Nutritionniste est spécialiste de l'ensemble des règles à suivre pour une alimentation équilibrée, en particulier dans le cas de pathologies. S'il reste dans son métier de base, ces règles risquent de générer des croyances type « Il faut que... », « J'ai le droit à... vs je n'ai pas le droit de manger... » et donc frustration, perte des repères intuitifs, risque de Troubles des Conduites Alimentaires (TCA) et dans tous les cas échec à long terme des changements alimentaires chez ses patients.

Pour améliorer sa pratique, il est nécessaire de se poser une question simple: Pourquoi mange-t-on ou encore mieux où, quand et comment mange-t-on?

Si manger répond à un réel besoin physiologique vital, manger apporte aussi plaisir, partage, réconfort... et correspond à des habitudes ancrées souvent de longues dates (traditions, lien social...), il est donc indispensable de

prendre en compte tous ces facteurs pour avoir des résultats durables.

La PNL offre de formidables outils de prise en charge diététique holistique afin de trouver un juste équilibre entre les règles diététiques, les sensations et émotions.

Elle permet de créer un lien thérapeutique sécurisant, d'affiner le diagnostic au travers des méta-programmes et des Niveaux logiques, de faire émerger l'objectif du patient (au-delà d'un simple poids sur la balance) et d'accompagner le patient vers une alimentation en pleine conscience, écologique à la fois pour son corps, son cœur et son esprit! ■

Ingénieur en nutrition et diététicienne nutritionniste  
diet.cecile.lagouche@gmail.com



PAR CÉCILE  
LAGOUCHE

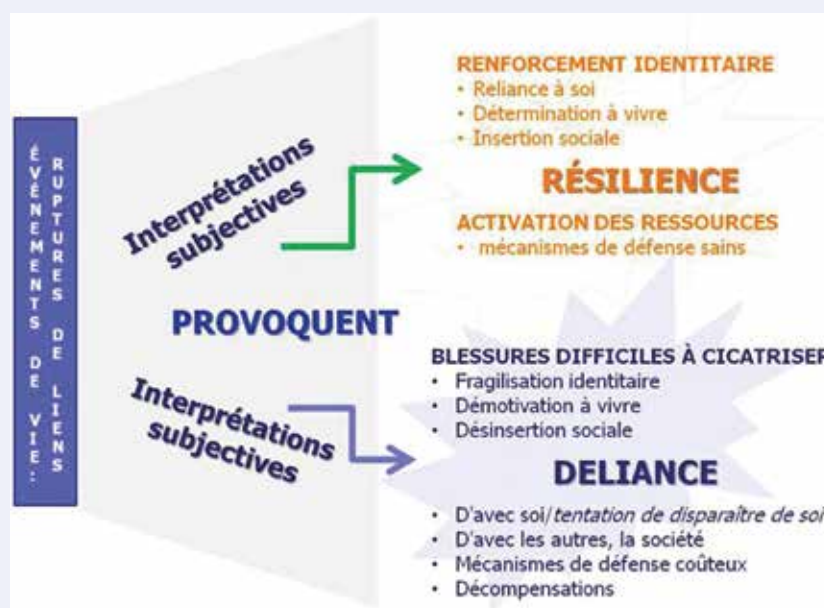
# Les outils de la PNL en Intervention de Reliance



PAR CHRISTIANE GRAU

**A**lors que l'attachement constitue un élément clé dans la construction identitaire humaine, de nombreux êtres de notre temps souffrent plus ou moins consciemment de ruptures de liens multiples. La plupart des individus sont résilients, ils réussissent à se maintenir debout. D'autres se délient des autres, du monde du travail, de la famille... et finalement d'eux-mêmes. Ils ressentent un sentiment de solitude, d'isolement, de fragilité provoquant des conduites de retrait partiellement volontaires, d'autant plus graves, que leur trajectoire de vie est hachée de ruptures et que le sens de leur vie est peu élaboré.

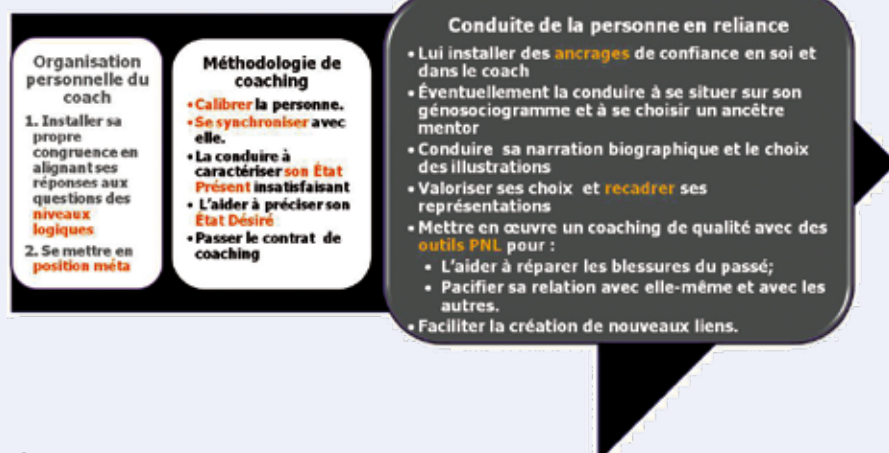
Si cette hypothèse de risque de déliance est retenue pour une personne, il est nécessaire de lui apporter des réponses spécifiques en cohérence avec la nature de ses difficultés.



L'Intervention de Reliance, sur une durée de 4 à 10 séances, consiste en une recherche transdérivationnelle qui favorise chez elle des recadrages multiples de ses représentations sur sa ligne de temps. Pour ce faire, le coach met en œuvre des outils de la PNL - ou autres - de façon à ce que la personne cicatrise ses vieilles blessures, gère adéquatement les changements du présent, élabore des projets utiles à donner/redonner du sens à sa vie, identifie et active les ressources favorables à la meilleure intégration sociale possible. ■

etincelle@etincelle.ch

**RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE**  
Grau Martenet Ch., Savoy C., Se re-connecter pour VIVRE: processus et outils pour l'Intervenant en Reliance. Chronique Sociale, 2017





PAR CHA PRIEUR

# Questionner le genre grâce à la PNL

**14** % des 18-44 ans disent ne pas se reconnaître dans les catégories binaires homme/femme<sup>1</sup>. Il est donc important que les psychopraticien.ne.s s'ouvrent aux questions de genre et déconstruisent leurs préjugés pour accompagner au mieux leurs patient.e.s. Lors de cet atelier, j'ai proposé aux participant.e.s de questionner leurs croyances concernant leur propre rapport au genre.

Dans un premier exercice, les participant.e.s ont répondu en binôme aux questions suivantes : qu'est-ce que tu te dis à propos de ton genre ? Te sens-tu correspondre aux normes de genre ou non ? Es-tu à l'aise avec l'idée d'être considéré.e comme un homme ou une femme ? Nous avons effectué la restitution grâce à un jeu dans l'espace. Je leur ai demandé de garder la phrase la plus marquante qu'iels<sup>2</sup> avaient prononcée sur leur rapport à leur genre. Tout.e.s les participant.e.s marchaient dans l'espace et, l'un.e après l'autre, ont partagé leurs découvertes. Si les autres ressentaient la même chose, iels devaient alors s'approcher de la personne. Ce dispositif de restitution dans l'espace a permis aux participant.e.s de voir, de sentir et de comprendre que la conception du genre à l'échelle individuelle n'est pas monolithique. Plusieurs personnes ont pu exprimer qu'elles ne se sentaient pas complètement appartenir à l'un ou l'autre genre mais qu'il existe un agencement complexe entre masculinité et féminité. D'autres remettaient en question l'importance même du genre comme critère identitaire. Les rôles et les métiers genrés ont également été discutés. Par exemple, être une femme ne doit pas être un frein à l'exercice de métiers considérés comme masculins et *vice versa*.

A la suite de cet exercice, j'ai présenté les réalités des personnes dont le genre vécu ne correspond pas au genre assigné à la naissance (notamment les per-

sonnes transgenres et non-binaires) en utilisant la licorne du genre<sup>3</sup>.

J'ai ensuite insisté sur l'importance pour les thérapeutes de se former à l'accueil des personnes dont l'identité de genre vécue n'est pas celle qui leur a été assignée à la naissance. Un.e thérapeute qui ne connaît pas leurs réalités risque de poser des questions malvenues sans même s'en rendre compte parce qu'iels n'auront pas déconstruit leurs préjugés sur les questions de genre, empêchant souvent qu'un climat de confiance suffisamment bon se mette en place avec les patient.e.s.

J'ai donc donné certains conseils pour une première séance avec une personne transgenre : prendre en compte le prénom et les pronoms (masculins, féminins ou neutres) choisis par la personne même si cela ne vous semble pas correspondre à ce que vous voyez, demander à la personne le type de parcours de transition qu'elle souhaite faire sans le présumer...

L'atelier avait donc pour objectif de montrer que le rapport au genre est un sujet très intime qu'il est important d'explorer soi-même en tant que thérapeute avant de prendre la responsabilité de suivre des personnes qui n'entrent pas dans les normes du genre, au risque de ne pas maîtriser son contre-transfert (propos violents, rejet, fascination malsaine) et de fragiliser ces personnes qui cherchent à être accompagnées dans leur démarche de changement. ■

## L'INTERVENANT.E

Cha PRIEUR est psychopraticien.ne en PNL et docteur.e en études de genre et sexualité. Iel accompagne dans son cabinet libéral beaucoup de personnes transgenres et plus largement LGBTQIA+ en prenant en compte leurs identités dans sa manière d'utiliser la PNL thérapeutique. Iel se présente comme un.e psychopraticien.ne queer, féministe et inclusif.e permettant aux patient.e.s de parler de leur rapport à leur genre et à leur sexualité plus librement.  
prieur.cha@gmail.com

1 - Cette information provient de l'article « Ni homme ni femme : 14% des 18-44 ans se disent «non-binaires» » publié le 28 mars 2019 dans le Nouvel Observateur : <https://www.nouvelobs.com/societe/20190327.OBS2526/ni-homme-ni-femme-14-des-18-44-ans-se-disent-non-binaires.html>

2 - Iel(s) est un pronom personnel neutre singulier ou pluriel, remplaçant il(s) et elle(s).

3 - Voici un lien expliquant la licorne du genre : <http://www.children.gov.on.ca/htdocs/French/professionals/LGBT2SQ/guide-2018/notelanguage.aspx>



# L'accompagnement des Personnes âgées désorientées



PAR CHANTALLE SERVAIS

**S**uite à plusieurs années d'accompagnement de personnes en souffrance, avançant en âge, je me suis spécialisée dans le domaine de la désorientation de type Alzheimer.

J'ai rencontré une « vieille » paysanne habitant à quelques kilomètres. À 70 ans, elle s'occupait de l'église du village, la faisant visiter et racontant son histoire. J'avais aimé sa passion et son dynamisme et m'étais liée avec elle. De temps en temps j'allais la chercher pour la promener, elle aimait beaucoup me raconter les moulins, la vie des gens au début du siècle dernier...

Sa vie avait été très pénible et laborieuse mais elle en était très fière. Elle aimait lire et se cultiver, mais dans sa 8<sup>e</sup> décennie, la cataracte lui interdisait de faire ces activités. Souvent quand j'arrivais, elle racontait ses misères et me disait « quoi faire? » OUI, « quoi faire! »

Vers 90 ans elle chutait souvent, et une dernière chute l'amena à l'hôpital dont elle sortit pour aller directement en maison de retraite. Et là, elle fit un épisode de confusion. Ne me reconnaissant plus elle me dit: « je ne sais plus ton nom, mais je sais que tu es quelqu'un de bon pour moi... »

J'ai alors découvert l'univers de la gériatrie. Pas facile de soigner, de rester calme, d'accompagner! Combien l'attitude des soignants manquait de respect, infantilisait les personnes âgées. J'ai décidé alors de proposer des formations de communication pour accompagner ce public âgé.

J'ai conçu mon action sur deux axes

- L'un de la psychologie, les étapes du développement, la notion d'inconscient et de mécanismes de défense, la dynamique intra psychique;

- L'autre sur l'approche de la validation développée par Naomi Feil, qui a pris le contre-pied de ce qui était prôné dans les années 1960, à savoir ramener la personne confuse à la réalité. Ce qui la plupart du temps développait des crises et de l'agressivité.

Noami Feil a passé sa vie auprès de personnes âgées et a expérimenté d'établir avec chaque personne un rapport de confiance, appliquant ainsi les éléments de base de la PNL: l'observation, la synchronisation, la reformulation, le respect du canal sensoriel dominant, et le questionnement. Cette attitude avait pour effet de valider la personne, en reconnaissant son vécu, l'accueillant et l'accompagnant là où elle était. Il s'agit plus de la conforter, pas de la contrer; et de prendre conscience que derrière tout comportement il y a une intention positive.

Ce qui pousse inconsciemment une personne âgée à perdre la tête, c'est l'angoisse de la mort qui devient insupportable et le refoulé qui remonte à la surface. Si je n'ai plus ma tête, je peux enfin me libérer de traumatismes et souffrances du passé que je n'ai jamais exprimés.

Lorsque la personne se sent entendue, elle peut alors s'apaiser et son état ne se dégradera pas davantage et les stades de mal orientation, de confusion temporelle, de mouvements répétitifs et le neuro végétatif seront évités, ainsi elle pourra mourir en paix et sereinement.

Les aidants et soignants trouvent donc un sens nouveau et une utilité à rester dans la relation. Pouvoir garder la per-

sonne âgée dans l'état de confusion temporelle en se montrant chaleureux, bienveillant, en ne questionnant jamais sur le Pourquoi car cette question fait comprendre à la personne qu'elle a fait quelque chose qu'il ne fallait pas, et donc cela la stresse et augmente son mal-être.

Je transmets ce message aux soignants, ce qui leur permet de s'ouvrir à de nouveaux comportements et à vivre mieux le quotidien au travail.

Il n'y a pas d'hérédité dans la maladie d'Alzheimer, je préfère penser qu'il s'agit d'un dérèglement psychologique et que pour vieillir au mieux il y a quelques principes de vie à mettre en pratique.

- \* Donner du sens à ce que l'on a vécu et du sens à ce que l'on vit
- \* Affirmer son identité
- \* Maintenir son estime de soi
- \* S'intégrer socialement – Créer un réseau
- \* Prendre soin des autres et de soi
- \* S'adapter positivement
- \* Accompagner le changement, s'ouvrir au futur
- \* Construire des projets
- \* Rester en éveil et curieux
- \* Vivre du plaisir et de la joie
- \* Développer sa dimension spirituelle

Bibliographie:

- *Validation la méthode de N. Feil* - Ed. Lamarre
- *Communiquer avec la PA atteinte de la maladie d'ALZHEIMER à un stade avancé* - J. Grisé - chronique sociale
- *Le mythe de la maladie d'Alzheimer*, Peter J. Whitehouse & Daniel George - Ed. Solal

Chantalle Servais

Psychologue, psychothérapeute, enseignante PNL et formatrice en gérontologie  
facpnl@free.fr

Université d'été

Evaluation de la satisfaction des participants à l'université d'été des enseignant-e-s et des OF

44 questionnaires de satisfaction rendus sur 53 participants, dépouillés par Béatrice MANGANI et Mohammed BELKAÏD



PAR MOHAMMED BELKAÏD

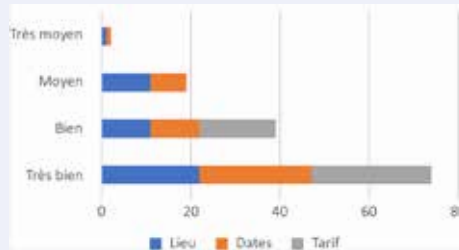


Q1. Niveau global de satisfaction de l'Université d'été

Un très bon niveau de satisfaction tant sur le contenu (75% de TB et 16% de B) que sur l'ambiance (82% de TB et 11 % de B), certains participants n'ont pas répondu à cette question. L'université d'été des enseignants et des OF a été un franc succès avec 53 participants et 10 conférenciers.

Exemples de commentaires :

- « Beaucoup de joie, une très belle énergie à la NLPNL »
- « De belles rencontres et partages »



Q3. Pertinence de l'organisation de l'université d'été

D'une façon générale l'organisation a suscité beaucoup de satisfaction (86% de TB + B) pour la grande majorité des participants aussi bien en termes de date, de tarif, que de lieu.

Exemples de commentaires

- « Merci pour ces moments et partages qui ont permis de mieux supporter la chaleur »
- « On aurait aimé des boissons fraîches ! »
- « Tout était excellent, bravo, lieu un peu chaud ! »

Q5. Seriez-vous intéressé à participer au travail du/de la :



Collège des Enseignants & OF

Fédération NLPNL

Environ 70% des personnes présentes ayant répondu à cette question, sont volontaires pour participer au travail du Collège et/ou de la Fédération NLPNL. Sachant que les participants n'étaient pas tous des enseignants, ce retour est prometteur d'une nouvelle énergie.



Q2. Intérêt pour les sujets abordés à l'université

Des sujets variés sur le thème de « La PNL au quotidien et son application tout au long de la vie : de l'enfant à la personne âgée » ont été appréciés par tous. Les conférences plénières ont été plébiscitées et la participation aux ateliers était équilibrée.

Exemples de commentaires

- « Très intéressant, passionnant et utile »
- « Intervenants de haut niveau »

Q4. Les propositions de thèmes pour les prochaines conférences sont très variées

De nombreuses idées ont été proposées ; en gras les idées revenues plusieurs fois.

- PNL et apprentissage, pédagogie, sport, intelligence collective, approche systémique, handicap, santé, souffrance au travail, addiction, TCA et Trauma
- PNL en entreprise, management/leadership
- Application de la PNL à la thérapie de couple, art-thérapie, équitérapie
- Changements flash de croyances
- Synchronisation et neurosciences
- Neuro-diversité : HP, Autisme,...
- PNL de 3<sup>e</sup> génération : Niveaux logiques de Dilts de l'égo et de l'âme
- Auto-modélisation
- Modélisation
- Métaphores
- Structure et attributs fonctionnels des émotions

Q6. Suggestions et commentaires

Suggestions

- Possibilités de partager les présentations (PPT) ?
- Proposition d'une durée de 2 jours pour l'Université d'été du Collège des enseignants et des OF
- Prévoir 2h/atelier ?
- Université d'hiver ?

Commentaires (nombre de récurrences)

- De nombreux Bravos et Mercis (13),
- L'université d'été a permis de belles découvertes en étant très enrichissant et varié (9)
- Le speed dating pour partager ce qui s'est dit dans l'autre atelier a été particulièrement apprécié. (5)
- Cela a permis de mieux gérer la frustration du choix à faire parmi les divers ateliers (7) ■



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



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



**LE DÔJÔ**  
(Jane TURNER)  
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  
jacqueline.covo@orange.fr  
www.institut-le-chene.com



**SYNERGIC PNL3D**  
(Hélène GONZALEZ)  
14 rue du repos  
75020 PARIS  
Tél: 01 44 64 73 83  
inscription@pnl3d.com  
www.pnl3d.com



**INSTITUT REPÈRE**  
(Claude LENOIR)  
78 Av. du Gal. Michel Bizot – 75012 Paris  
Tél: 01 43 46 00 16  
formation@institut-repere.com  
www.institut-repere.com



**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)  
7 Place des Terreaux - 69001 Lyon  
Tél.: 06 64 97 97 64  
infos@activpnl.com  
www.activpnl.com



**E.C.R.I.N.**  
(Dora PANNOZZO)  
2 Square Lafayette  
49000 ANGERS  
Tél.: 06 95 42 69 89  
dora.pannozzo@hotmail.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



**S.CO.RE**  
(Dominique de VILLOUTREYS)  
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  
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



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



**PAFEPI.COM**  
(France POGGIO-ROSSET)  
1 Impasse des cyprès  
11200 Escalles  
Tél.: 06 81 09 84 21  
contact@pafepi.com  
www.pafepi.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)  
Gare Maritime  
1 rue Eugène VARLIN - 44100 Nantes  
Tél.: 02 40 200 200  
bertrand@hexafor.fr  
www.hexafor.fr



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



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



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



**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



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



**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 CGF**  
(CARY)  
16 Hameau Les Mottes  
59570 LA LONGUEVILLE  
Tél.: 03 27 65 29 53  
institutcgf@orange.fr



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



**NAM COMMUNICATION PRÉSENCE PNL**  
(Nadine AMOUR-METAYER)  
1 rue Victor Hugo – 17300 ROCHEFORT  
Tél.: 05 46 89 68 16 et 06 12 83 80 04  
namour@namcom.com



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



**IPE PNL HUMANISTE**  
L'Institut Parisien d'Enseignement de la PNL Humaniste (Pascal SERRANO)  
6 rue Gaston Jouillerat  
78410 AUBERGENVILLE  
Tél.: 09 51 18 24 37  
info@ipepnlhumaniste.com  
http://www.ipepnlhumaniste.com



**REA-ACTIVE**  
(Tania LAFORE)  
72 rue Cassiopée - 74650 CHAVANOD  
Tél.: 04.50.69.04.25  
contact@rea-active.com  
https://www.mieux-vivre-pnl.fr



**Centre ICCPNL**  
(Said BRIOULA)  
Lot Cos One Ain Diab II,  
Rue Kergomar, Imm D, Anfa  
20180 CASABLANCA - Maroc  
Tél.: 212 522 79 77 15  
iccpnl@pnl-maroc.com  
www.pnl-maroc.com

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

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



**CQPNL**  
4848 Papineau, H2H 1V6 Montréal  
Québec – Canada  
Tél. 514.281.7553



**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



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

## CONTACTS NLPNL

Département Adhérents Individuels (DAI): [dai@nlpnl.eu](mailto:dai@nlpnl.eu)  
Pour contacter les membres du bureau fédéral: [federation@nlpnl.eu](mailto:federation@nlpnl.eu)  
Pour contacter votre association locale:  
Belgique: [nlpnlbelgique@gmail.com](mailto:nlpnlbelgique@gmail.com)  
Méditerranée: [mediterranee@nlpnl.eu](mailto:mediterranee@nlpnl.eu)  
Paris – Île de France: [parisidf@nlpnl.eu](mailto:parisidf@nlpnl.eu)  
Poitou-Charentes: [nlpnlpoitoucharentes@nlpnl.eu](mailto:nlpnlpoitoucharentes@nlpnl.eu)  
Pour envoyer un article:  
[elysne.lerner@free.fr](mailto:elysne.lerner@free.fr) et [eugene.mpundu@yahoo.fr](mailto:eugene.mpundu@yahoo.fr)

## SIÈGE SOCIAL ET CORRESPONDANCE

Fédération NLPNL  
14 rue de l'Opéra, Paris, France  
DIRECTEUR DE LA PUBLICATION:  
Anne Brigitte LUBREZ  
COMMISSION PUBLICATION:  
EVELYNE LERNER ET EUGÈNE MPUNDU  
[metaphore@nlpnl.eu](mailto:metaphore@nlpnl.eu)

## métaphore

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





**≡ CONGRÈS ≡**

**PNL**

LA FÉDÉRATION FRANCOPHONE NLPNL FÊTE SES

**30 ANS**

**31 janvier et 1<sup>er</sup> février 2020**

Plénière animée par son fondateur  
**Jean-Gérard BLOCH**

**Invité exceptionnel  
Laurent Gounelle**

**MAISON DES ASSOCIATIONS**  
10/18 rue des Terres au Curé  
75013 PARIS



**vendredi de 14h00 à 18h00**  
**samedi de 10h00 à 18h00**

Informations et inscriptions  
sur [www.nlpnl.eu](http://www.nlpnl.eu)