

Métaphore

JOURNAL DE NLPNL, FÉDÉRATION DES ASSOCIATIONS FRANCOPHONES DES CERTIFIÉS EN PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

Histoire d'un homme méfiant

par François DELIVRÉ

2

Le Marché aux Papas Le Boulanger

Conte de Patrick COMDAMIN

4 - 5

Les 3 portes de la Sagesse

Conte

6

Frontières et sexologie: un modèle de la rencontre affective

par Patrick COMDAMIN

8

Présent

Conte

13

NLP and the musical education PNL et éducation musicale

par Mihai CEICU

Traduction Nicole CATONA

14

Partie «alcoolique» et Partie «sobre»

par Michel FACON

18

Les soirées NLPNL d'Ile de France

d'Andrée ZERAH

21



Édito

Le mot du Président de la Fédération



Notre fédération : une exigence de qualité dans la diversité

Ce deuxième numéro 2009 nous offre une image de la diversité des domaines d'application de la PNL dans la recherche de l'efficacité et de l'excellence.

Je constate aussi, au fil de mes rencontres, que la PNL intéresse beaucoup de responsables et s'intègre de plus en plus dans les différentes activités de l'entreprise, de l'enseignement ou du sport. Lors de ces échanges, mes interlocuteurs font état des niveaux de formations très différents allant de quelques journées à plusieurs semaines. Tout en constatant les bienfaits de ces formations et de leurs mises en pratique, ils s'interrogent sur la pertinence des parcours et sur la qualité des compétences acquises compte tenu des durées différentes.

C'est avec fierté que je mets en avant notre fédération et son rôle de « garant de qualité », mettant en exergue la certification et les agréments que nous délivrons. C'est pour moi une occasion de valori-

ser la formation continue qu'offrent les associations locales, les liens que nous tissons avec d'autres fédérations (FF2P et EANLPt pour les psy, FFCP pour les coaches) ou encore nos projets européens. Oui, nous répondons à un besoin comme référent de qualité dans le respect d'une éthique.

Oui, nous permettons à nos membres de mettre en valeur les compétences acquises, de valoriser la formation reçue et de favoriser un retour sur investissement.

Je vous propose d'être encore plus acteurs de progrès et de développements en partageant vos expériences et vos découvertes à travers la fédération, vos associations locales et notre journal MÉTAPHORE. Ensemble faisons un vrai travail collaboratif au service de chacun et de la PNL.

Guy LE GOUGE
Président



Édito de la Présidente de la Commission



Bonjour à tous!!!

Ce numéro pose un certain regard sur les contes, outils métaphoriques qui ont fait leurs preuves dans tous « ces métiers impossibles » que sont les métiers de Parents, Thérapeutes, Coaches, Enseignants, Formateurs... Nous espérons, qu'au-delà de la vie quotidienne, ils

vous renverront à votre pratique de PNL ou que tout simplement ils contribueront à enrichir votre carte du monde!

N'hésitez surtout pas à nous contacter et à nous enrichir de vos textes, de vos projets, de vos suggestions et de vos expériences. À tout bientôt pour une prochaine lecture.

Marie Jeanne HUGUET



Histoire d'un homme méfiant

PAR FRANÇOIS DELIVRÉ

C'est l'histoire d'un homme méfiant et même très méfiant. Il attaque sans cesse parce qu'il pense qu'on l'attaque. Il réagit mal à propos et très vite. L'homme méfiant très méfiant, lui, ne pense pas qu'il agresse. Il pense qu'il se défend contre une menace. D'ailleurs, la réalité lui donne raison parce que des gens avec des mauvaises intentions, ça existe. Il y a bien sûr des personnes avec des bonnes intentions mais c'est là qu'est le danger. Car comment être sûr qu'une personne avec des bonnes intentions n'aura pas dans la minute qui suit des mauvaises intentions ? L'homme méfiant très méfiant dit : « *ça s'est vu et je ne fais que me protéger* ». L'homme méfiant très méfiant pense : « *on ne peut pas faire totalement confiance à quelqu'un* ». Évidemment, cet homme est très seul. Il vit tout seul dans son monde de méfiance. Évidemment, cet homme se méfie des femmes. Surtout des femmes. Elles ont de ces manières d'arriver à leurs fins, genre sainte Nitouche, des manières de vous faire croire que... Mieux vaut se méfier. L'embêtant, c'est que l'homme méfiant n'obtient pas des hommes ce qu'il pourrait obtenir s'il faisait confiance. Le très embêtant, c'est qu'il n'obtient pas des

femmes ce qu'il pourrait en obtenir s'il faisait confiance. C'est dommage car les hommes ont des trésors. C'est très dommage car les femmes ont des trésors encore plus grands, et souvent bien cachés. L'homme très méfiant en bave d'envie. Plusieurs fois, il a essayé de faire confiance mais comme il n'a pas l'habitude, il s'y est pris très maladroitement. Les gens l'ont quitté, très vite. Mais un jour, l'homme très méfiant rencontre une jeune femme dans un supermarché. Il avait laissé tomber son portefeuille par terre et la jeune femme le lui a rendu avec un grand sourire. Il se dit : « *elle est tellement jolie, tellement gentille, tellement compréhensive que j'ai peut-être enfin trouvé la personne à qui je vais pouvoir faire confiance* ». Souvent, maintenant, l'homme maintenant moins méfiant suit la jeune femme. Un jour, il décide de l'aborder. Il marche derrière elle dans la rue, complètement timide. Il est complètement adorable mais ça, il ne le sait pas. La jeune femme porte des affaires dans son cabas parce qu'elle revient de faire le marché. Mais elle ne fait pas attention et une banane tombe. L'homme méfiant glisse sur la banane et se casse la figure. Il se dit : « *cette jeune femme a peut-être fait exprès. Et dire que j'ai failli faire confiance !* »

L'homme méfiant redevenu encore plus méfiant se dit : « *mon cœur est vulnérable. J'ai failli me faire avoir. Puisque c'est mon cœur qui est vulnérable, il faut que je change de cœur. Comme cela, je serai insensible*. »

Il va voir un chirurgien et demande qu'on lui mette un cœur en métal. Le chirurgien dit qu'il y a des risques. L'homme dit : « *je suis capable de prendre des risques si je suis sûr que je peux faire confiance. Puis-je vous faire confiance ?* » Le chirurgien dit oui mais l'homme dit : « *je veux une preuve* ». Le chirurgien dit qu'il ne peut pas donner la preuve. L'homme est redevenu tellement méfiant qu'il se demande si le chirurgien n'a pas partie liée avec toutes les personnes qu'il a agressées autrefois. Bien sûr, l'homme méfiant pense que ce sont des gens contre lesquelles il s'est défendu, qu'il ne les a pas agressées en premier. Mais il a tout de même peur d'une vengeance possible. La vengeance, ça existe. On ne sait jamais si une personne que vous avez agressée parce que vous pensiez qu'elle vous agressait ne va pas vous agresser de nouveau pour se venger. Vous me suivez ? L'homme méfiant très méfiant dit au chirurgien : « *je veux qu'un témoin assiste à l'opération pour être sûr que vous faites du bon travail*. » Le chirurgien veut bien.



Mais l'homme méfiant dit : « *je veux être sûr que je peux faire confiance au témoin.* »
Le chirurgien ne sait pas quoi répondre.
L'homme très méfiant dit : « *Je veux que vous installiez une caméra dans la salle d'opération, pour que l'on puisse vérifier que vous avez fait du bon travail.* »
Le chirurgien veut bien, mais dit qu'on ne verra pas grand-chose parce qu'il y a un masque à oxygène sur la figure des opérés et qu'un drap cache le reste du corps. On ne voit qu'à l'endroit du cœur.
L'homme très très méfiant dit :

« *garantissez-moi que la caméra ne sera pas truquée.* »
Le chirurgien est à bout et dit qu'il ne peut pas.
Finalement, l'homme méfiant décide de passer sur le billard. Il fait signer un papier au chirurgien qui dit que, s'il fait un mauvais travail, on pourra lui faire un procès.
L'opération a lieu. Elle dure longtemps et l'homme en sort avec un cœur tout neuf.
Miracle ! Il ne se sent plus agressé ! Et il n'agresse plus non plus ! Petit à petit, les gens reviennent vers lui. Il quitte sa solitude. Il est encore parfois méfiant mais quelque chose en lui a profondément changé.
C'est comme une voix qui dit qu'il peut aussi prendre le risque de la confiance.
L'homme tente de retrouver la jeune fille à la banane, parce qu'il pense maintenant qu'elle n'a pas fait exprès. Mais il ne la trouve pas.
L'homme pense aussi que le chirurgien a fait de l'excellent travail

et va le voir pour le féliciter.
Il lui demande : « *Quel est le matériau vous avez utilisé pour faire mon cœur ?* »
Le chirurgien dit qu'il n'a pas utilisé de matériau, mais qu'il a fait une transplantation cardiaque. Il a utilisé le cœur d'une jeune fille qui venait de mourir. Et dans le journal de la jeune fille, ajoute-t-il, on peut lire que la jeune femme avait un jour laissé tomber une banane et qu'elle avait vu quelqu'un derrière qui glissait. Elle avait fait un mouvement pour l'aider, mais l'homme lui avait lancé un regard noir et elle s'était enfuie. Elle avait pensé que l'homme était très malheureux et méfiant. Elle en avait été triste, très triste, et si pleine de compassion pour lui. Elle l'avait cherché longtemps pour lui demander pardon.

Ce conte a été créé pour les abonnés aux bulletins mensuels « Brefs ». Informations sur www.brefs.info



François DELIVRÉ

20 années ingénieur ;
20 années consultant en relations humaines et organisation.
Polytechnicien ; sculpteur
modeleur, conteur.

Son livre *le Métier de coach* contribue à donner à cette nouvelle profession ses lettres de noblesse.

Autres ouvrages professionnels :

Le Pouvoir de négociateur et Question de temps.
Depuis 2008, il se consacre à l'enseignement, la sculpture et l'écriture.
06 8266 9906
delivre.toscane@wanadoo.fr
Blog : www.blognotes.name
Abonnements aux « brefs » : www.brefs.info



Deux **c**ontes

PAR PATRICK COMDAMIN

Le Marché aux Papas

Li était une fois un petit garçon, orphelin de père. Il s'appelait Benjamin. Sa maman était à la maison mais un vrai papa, ça lui manquait vraiment. Alors il persuada maman de l'emmener au marché aux papas qui se tenait tous les ans sur la Grand-Place du village. Vous ne savez pas ce qu'est le marché aux papas bien sûr. C'est pourtant simple : Quand des petits enfants étaient mécontents de leur papa, quand ils en avaient tellement assez, ils allaient le porter au marché aux papas. Et ils devenaient alors tout à fait tranquilles : les papas étaient vendus à d'autres familles qui manquaient d'un gentil papa. Et parfois bizarrement cela se passait mieux. Bon, ça c'était pour expliquer. Maintenant voilà notre petit garçon au marché des papas. On en trouvait de toutes sortes des papas ! Des gros, des petits, des minces, des poilus, des papas à lunettes, des habillés en cravate, des gentils, des qui font les gros yeux, des tout nus, des mal élevés qui disent des gros mots, des qui font des rots... Toutes sortes de papas, de toutes les formes et de toutes les couleurs. Or, tandis que Benjamin se promenait dans le marché, il passa et repassa devant un papa qui l'intriguait particulièrement : c'était un bon gros papa avec de grosses lunettes qui avait l'air d'un gentil ourson malheureux. Et ce papa avait un gros nez

qui le rendait amical et sympathique. Cependant Benjamin, avec son cerveau, réfléchissait : *« Si ce papa est là, c'est qu'il a fait quelque chose de vilain ; sinon aucun enfant n'aurait envoyé au marché un bon gros papa à lunettes qui avait l'air si gentil. »* Benjamin prit alors une grande décision : Pour savoir, il faut demander ! Effectivement le papa avoua qu'il avait fait jadis une grosse faute, car il était très étourdi et un peu gourmand : *l'autre jour, maman avait fait un magnifique gâteau dans la cuisine. En passant, il avait goûté un tout petit morceau du gâteau qui sentait si bon. Et le gâteau était encore meilleur que ce que l'odeur promettait. Alors il était repassé dans la cuisine, attiré cette fois par le mélange de l'odeur et du goût merveilleux qu'il avait dans la bouche. Bien sûr il en avait goûté à nouveau un autre tout petit bout. À midi malheureusement, sans s'en apercevoir, il ne restait plus de gâteau !* Voilà comment on se retrouve au marché aux papas ! Le petit garçon réfléchit à la gravité de la situation. Il s'était renseigné et savait que les papas gourmands étaient souvent aussi des papas câlins. Il lui demanda de promettre de faire attention à la maison, car maman aussi, faisait, heureusement, de très bons gâteaux. Le papa promit, maman paya, et on revint à la maison avec ce nouveau papa. Depuis ce jour Benjamin est très heureux, bien qu'inexplicablement, il manque souvent un petit morceau au gâteau du dimanche.



notre boulanger décida d'inventer un gâteau

spécial : le gâteau de l'enfant courageux.

Le Boulanger

Il était une fois un boulanger dans un village. Comme tous les artisans, il avait ses secrets et son pain était le meilleur à cent lieues à la ronde. Je ne dirai rien de ces secrets, mais vous dirai une invention bien à lui qui transforma le village pour longtemps. Les dimanches et jours de fête, ce boulanger faisait des gâteaux en plus du pain. C'est ainsi dans les petits villages : on est peu nombreux et ce n'est sûrement pas le marchand de vélos qui allait faire les gâteaux du dimanche. Or notre boulanger décida d'inventer un gâteau spécial : *le gâteau de l'enfant courageux*. Quand un enfant du village faisait une action courageuse, ses parents venaient en grande pompe lui acheter le gâteau spécial. Ainsi le grand frère, qui avait accompagné tous les matins sa petite sœur à l'école sans grogner, méritait le gâteau ; ou celui qui avait sauté à l'eau pour aider son copain à regagner la rive ; ou celui qui rencontrait la vieille dame, seule au bout du village, simplement pour lui parler ; ou l'enfant moyen qui avait réussi à battre tous ses camarades en mathématiques ou en saut en hauteur. Que sais-je, les occasions d'être courageux, sont nombreuses, vous les savez mieux que moi ! Et bien voilà, « *Le gâteau de l'enfant courageux* » était devenu une institution dans le village. Et l'on

remarqua, chose bien étrange, que les enfants à qui l'on donnait de ce gâteau devenaient plus courageux encore après l'avoir mangé. On soupçonna un produit spécial et un tour de main magique du boulanger mais on évita sagement d'approfondir la question. Le coup de la poule aux œufs d'or était encore dans les mémoires ! Cependant quelqu'un eut un jour une idée quelque peu saugrenue : il décida d'acheter pour son fils, qui n'avait pas spécialement mérité la récompense, « *Le gâteau de l'enfant courageux* » ! Et bien, contre toute attente, cette légère injustice eut un résultat tout à fait inattendu. Le garçon fit tout pour mériter l'honneur qui lui était fait et s'illustra dans quelque action d'éclat. Et depuis ce temps-là, les habitants du village usent judicieusement des propriétés insoupçonnées du gâteau. Et le village est reconnu partout pour le courage et la force de caractère de ses enfants. Mais on a gardé le secret de sa fabrication... D'ailleurs qui le connaît vraiment ?

**... les enfants à qui l'on donnait de ce
gâteau devenaient plus courageux
encore après l'avoir mangé....**



Patrick Condamin

psychothérapeute, hypno-thérapeute et conteur exerçant à Rueil-Malmaison.
<http://www.medecines-douces.com/condamin-patrick/>



Les 3 portes de la Sagesse

conte

Un Roi avait pour fils unique un jeune Prince courageux, habile et intelligent. Pour parfaire son apprentissage de la Vie, il l'envoya auprès d'un Vieux Sage. «...éclaire-moi sur le Sentier de la Vie », demanda le Prince. « Mes paroles s'évanouiront comme les traces de tes pas dans le sable » répondit le Sage. « Cependant je veux bien te donner quelques indications. Sur ta route, tu trouveras trois portes. Lis les préceptes indiqués sur chacune d'entre elles. Un besoin irrésistible te poussera à les suivre. Ne cherche pas à t'en détourner, car tu serais condamné à revivre sans cesse ce que tu aurais fui. Je ne puis t'en dire plus. Tu dois éprouver tout cela dans ton cœur et dans ta chair. Va, maintenant. Suis cette route, droit devant toi sur le Chemin de la Vie. » Il se trouva bientôt face à une grande porte sur laquelle on pouvait lire

« CHANGE LE MONDE ». « C'était bien là mon intention, pensa le Prince, car si certaines choses me plaisent dans ce monde, d'autres ne me conviennent pas. » Et il entama son premier combat. Son idéal, sa fougue et sa vigueur le poussèrent à se confronter au monde, à entreprendre, à conquérir, à modeler la réalité selon son désir. Il y trouva le plaisir et l'ivresse du conquérant, mais pas l'apaisement du cœur. Il réussit à changer certaines choses mais beaucoup d'autres lui résistèrent. Bien des années passèrent. Un jour il rencontra

le Vieux Sage qui lui demanda : « Qu'as-tu appris sur le chemin ? » « J'ai appris, répondit le Prince, à discerner ce qui est en mon pouvoir et ce qui m'échappe, ce qui dépend de moi et ce qui n'en dépend pas ». « C'est bien, dit le Vieil Homme. Utilise tes forces pour agir sur ce qui est en ton pouvoir. Oublie ce qui échappe à ton emprise. » le Prince se trouva face à une seconde porte

« CHANGE LES AUTRES » « C'était bien là mon intention, pensa-t-il. Les autres sont source de plaisir, de joie et de satisfaction mais aussi de douleur, d'amertume et de frustration. » Et il s'insurgea contre tout ce qui pouvait le déranger ou lui déplaire chez ses semblables. Il chercha à infléchir leur caractère et à extirper leurs défauts. Ce fut là son deuxième combat. Bien des années passèrent. Un jour, alors qu'il méditait sur l'utilité de ses tentatives de changer les autres, il croisa le Vieux Sage qui lui demanda : « Qu'as-tu appris sur le chemin ? » « J'ai appris, répondit le Prince, que les autres ne sont pas la cause ou la source de mes joies et de mes peines, de mes satisfactions et de mes déboires. Ils n'en sont que le révélateur ou l'occasion. C'est en moi que prennent racine toutes ces choses. » « Tu as raison, dit le Sage. Par ce qu'ils réveillent en toi, les autres te révèlent à toi-même. Sois reconnaissant envers ceux qui font vibrer en toi joie et plaisir. Mais sois-le aussi envers ceux qui font naître en toi souffrance ou frustration,

car à travers eux la Vie t'enseigne ce qui te reste à apprendre et le chemin que tu dois encore parcourir. » Et le Vieil Homme disparut. Le Prince arriva devant une porte où figuraient ces mots

« CHANGE-TOI TOI-MÊME ». « Si je suis moi-même la cause de mes problèmes, c'est bien ce qui me reste à faire, » se dit-il. Et il entama son troisième combat. Il chercha à infléchir son caractère, à combattre ses imperfections, à supprimer ses défauts, à changer tout ce qui ne lui plaisait pas en lui, tout ce qui ne correspondait pas à son idéal. Après bien des années de ce combat où il connut quelque succès mais aussi des échecs et des résistances, le Prince rencontra le Sage qui lui demanda : « Qu'as-tu appris sur le





*« Tu es prêt, maintenant, à franchir le dernier Seuil,
dit le Vieux Sage, celui du passage du silence
de la plénitude à la Plénitude du Silence ».*

chemin ? » « J'ai appris, répondit le Prince, qu'il y a en nous des choses qu'on peut améliorer, d'autres qui nous résistent et qu'on n'arrive pas à briser. » « C'est bien » dit le Sage. « Oui, poursuivit le Prince, mais je commence à être las de me battre contre tout, contre tous, contre moi-même. Cela ne finira-t-il jamais ? Quand trouverai-je le repos ? J'ai envie de cesser le combat, de renoncer, de tout abandonner, de lâcher prise. » « C'est justement ton prochain apprentissage, dit le Vieux Sage. Mais avant d'aller plus loin, retourne-toi et contemple le chemin parcouru. » Et il disparut. Regardant en arrière, le Prince vit dans le lointain la 3^e porte et s'aperçut qu'elle portait sur sa face arrière une inscription qui disait

« ACCEPTE-TOI TOI-MÊME. » Le Prince s'étonna de ne point avoir vu cette inscription lorsqu'il avait franchi la porte la première fois, dans l'autre sens. « Quand on combat on devient aveugle, se dit-il. » Il vit aussi, gisant sur le sol, éparpillé autour de lui, tout ce qu'il avait rejeté et combattu en lui : ses défauts, ses ombres, ses peurs, ses limites, tous ses vieux démons. Il apprit alors à les reconnaître, à les accepter, à les aimer. Il apprit à s'aimer lui-même sans plus se comparer, se juger, se

blâmer. Il rencontra le Vieux Sage qui lui demanda : « Qu'as-tu appris sur le chemin ? » « J'ai appris, répondit le Prince, que détester ou refuser une partie de moi, c'est me condamner à ne jamais être en accord avec moi-même. J'ai appris à m'accepter moi-même, totalement, inconditionnellement. » « C'est bien, dit le Vieil Homme, c'est la première Sagesse. Maintenant tu peux repasser la troisième porte. »

À peine arrivé de l'autre côté, le Prince aperçut au loin la face arrière de la seconde porte et y lut « ACCEPTE LES AUTRES ». Tout autour de lui il reconnut les personnes qu'il avait côtoyées dans sa vie ; celles qu'il avait aimées comme celles qu'il avait détestées. Celles qu'il avait soutenues et celles qu'il avait combattues. Mais à sa grande surprise, il était maintenant incapable de voir leurs imperfections, leurs défauts, ce qui autrefois l'avait tellement gêné et contre quoi il s'était battu. Il rencontra à nouveau le Vieux Sage. « Qu'as-tu appris sur le chemin ? » « J'ai appris, répondit le Prince, qu'en étant en accord avec moi-même, je n'avais plus rien à reprocher aux autres, plus rien à craindre d'eux. J'ai appris à accepter et à aimer les autres totalement, inconditionnellement. » C'est la seconde Sagesse. Tu peux franchir à nouveau la deuxième porte.

Arrivé de l'autre côté, le Prince

aperçut la face arrière de la première porte et y lut « ACCEPTE LE MONDE ». Curieux, se dit-il, que je n'aie pas vu cette inscription la première fois. Il regarda autour de lui et reconnut ce monde qu'il avait cherché à conquérir, à transformer, à changer. Il fut frappé par l'éclat et la beauté de toute chose. Par leur perfection. C'était pourtant le même monde qu'autrefois. Était-ce le monde qui avait changé ou son regard ? Il croisa le Vieux Sage qui lui demanda : « Qu'as-tu appris sur le chemin ? » « J'ai appris, dit le Prince, que le monde est le miroir de mon âme. Que mon âme ne voit pas le monde, elle se voit dans le monde. Quand elle est enjouée, le monde lui semble gai. Quand elle est accablée, le monde lui semble triste. Le monde, lui, n'est ni triste ni gai. Il est là ; il existe ; c'est tout. Ce n'était pas le monde qui me troublait, mais l'idée que je m'en faisais. J'ai appris à accepter sans le juger, totalement, inconditionnellement. » C'est la troisième Sagesse, dit le Vieil Homme. « Te voilà à présent en accord avec toi-même, avec les autres et avec le Monde. » Un profond sentiment de paix, de sérénité, de plénitude envahit le Prince. Le Silence l'habita. « Tu es prêt, maintenant, à franchir le dernier Seuil, dit le Vieux Sage, celui du passage du silence de la plénitude à la Plénitude du Silence ». Et le Vieil Homme disparut.



Frontières et sexologie : Un modèle de la rencontre affective

PAR PATRICK CONDAMIN

Remerciements : Dans cet article je m'appuie essentiellement sur le travail de frontières que m'a enseigné mon professeur Anne Linden, ainsi que l'enseignement plein d'expérience que j'ai reçu de Charles Gellman dans le domaine de la sexologie.

Les réflexions proposées dans cet article sont illustrées par un cas réel que j'appelle « *Le cas Emmanuelle* » ainsi que par une considération sociologique.

Thèse générale

Un certain nombre de personnes installe dans le domaine de la rencontre affective et sexuelle un mur unique quasiment infranchissable. Si ce mur est cassé, détruit ou pénétré, alors elles se livrent entièrement à l'autre. Sinon elles se refusent totalement. Autrement dit leurs relations affectives oscillent brutalement entre le mur et la fusion, sans autre choix possible. Selon le point de vue développé ici, une rencontre positive est constituée d'un certain nombre de barrières (ou d'étapes ou de frontières) qui peuvent être franchies l'une après l'autre pour parvenir à une rencontre de plus en plus intime.

Définition (Selon la terminologie d'Anne Linden)

Ce travail s'appuie sur la notion de frontières développée par Anne Linden dans une approche PNL (Programmation Neuro Linguistique). Une frontière est une séparation ou une limite perméable ; en effet une frontière, entre deux pays par exemple, protège et laisse passer les hommes, les marchandises, les idées.

Le plus bel exemple de frontières car le plus visible est sans doute la peau ; cette dernière protège des agressions extérieures (maladies, température, chocs) et en même temps laisse passer la respiration, la sueur, les sensations... Nous mourons aussi bien si nous sommes privés de peau (par exemple dans une brûlure généralisée) que si cette dernière est rendue imperméable (Par exemple peinte comme dans le film *Goldfinger* !). La frontière est donc une position intermédiaire entre le mur (qui ne laisse rien passer) et la fusion (qui laisse tout passer).

La notion de frontière est, bien sûr, une notion largement étendue. En fait c'est une notion systémique dans la mesure où elle s'intéresse au rapport et à la relation avant de parler de l'individu et de l'être.

Elle est développée d'une autre manière en Gestalt, dans la mesure où la frontière participe à la définition du Self. Citons Charles Gellman : « *L'humain ne peut être abordé séparé de son environnement et le sujet/objet de la psychologie n'est pas à situer dans l'étude de ce qui se « localiserait » à l'intérieur de l'individu mais dans celle des opérations qui articulent l'un à l'autre, à savoir le contact. Se trouve ainsi délocalisée à la frontière/contact, ce que des générations ont appelé « la psyché » et ont en général enfoui dans les profondeurs de l'être.* » Et plus loin, ce qui fait le pont avec l'analyse systémique précédemment citée : « *le concept de Self, à la différence de celui de « Soi », signe le processus engagé dans tout contact, c'est-à-dire ce qui, de cette opération du contacter, renvoie à l'individuation sans cesse en cours.* »

Il s'agit précisément du processus de contact que nous étudions dans cet article.

Développement

Un certain nombre de personnes se protègent des autres par un mur unique et puissant. Si ce mur est franchi, alors elles entrent sans transition dans le domaine de la fusion. Ma thèse est qu'une relation saine et efficace consiste à poser un certain nombre de frontières perméables qui représentent les étapes nécessaires à la construction d'une relation affective entre deux êtres.

En effet les conséquences de l'existence d'un mur unique (versus plusieurs frontières) sont :

- 1 - D'empêcher la rencontre de personnes passionnantes qui n'ont ni le goût ni la mentalité de prendre d'assaut les forteresses.
- 2 - D'empêcher la connaissance progressive et intime avec l'autre.
- 3 - De donner l'impression à l'autre que l'on est soit, bégueule (lorsque le mur arrête) soit facile (lorsque toute résistance est abolie, que l'on s'abandonne !).
- 4 - Quand la place est prise inconditionnellement,



... il y a bien des avantages à développer ses frontières...

le conquérant risque de s'ennuyer sérieusement et de se tourner vers un autre objet !

5 - En conséquence la seule façon de remettre en question la relation fusionnelle est la rupture. (Il s'agit en effet métaphoriquement de reconstruire le mur).

Le travail avec les frontières permet :

1 - D'établir progressivement une relation à l'autre dans différents aspects de la vie, de la personnalité et du corps.

2 - D'avoir des relations avec beaucoup plus de gens à des niveaux plus ou moins profonds ce qui simplement permet un choix.

3 - De mieux se protéger, le passage d'une étape n'impliquant pas systématiquement l'étape suivante.

4 - De faire comprendre à l'autre qu'on est accueillant sans être « facile ».

5 - De pouvoir à tout moment remettre en question la relation sans la casser en remplaçant des frontières à un niveau supérieur.

6 - Enfin, même avec l'être que l'on aime, il semble essentiel de garder quelques frontières, par exemple en cultivant son jardin secret, ce qui de mon point de vue est une condition de survie du couple.

Généralisation :

Un certain nombre de personnes passent directement de l'état de mur à celui de la fusion en ignorant les étapes intermédiaires. L'argument souvent développé est : *« je sais immédiatement si cette personne est bien pour moi »* ! Or, si certains couples se sont bâtis solidement à partir d'un coup de foudre, un nombre bien plus important de coups de foudre se sont terminés en cendre ! Réciproquement une majorité de relations de qualité se sont développées sans l'existence de ce fameux coup de foudre.

Le meilleur moyen de savoir si une personne vous convient est d'apprendre à la connaître progressivement, en passant un certain nombre d'étapes qui permettent de découvrir d'une part la personnalité de l'autre, et d'autre part la solidité et la valeur de la relation. Cette relation mise en valeur par la systémique est en effet le troisième élément du couple, qui a sa vie propre ($1+1 = 3$!)

Exemple : Le cas Emmanuelle

Emmanuelle est une jeune femme agréable de 30 ans. Physiquement, les hommes et les femmes qui l'ont croisée dans mon cabinet la trouvent superbe. D'un autre côté elle ne m'a jamais serré la main que de loin et du bout des doigts tendus, ce qui n'est pas agréable. Elle a besoin d'espace entre elle et les autres et, comme on le dit en PNL, sa « bulle personnelle » est très grande. Elle m'avoue que tout contact physique, même une simple accolade avec une amie, est désagréable pour elle.

Emmanuelle vient me voir car elle a un problème avec les hommes. Tout simplement elle n'arrive pas à rencontrer des hommes gentils et fidèles avec lesquels elle pourrait fonder une famille.

Pourtant elle a des relations sexuelles épisodiques mais normales et plutôt agréables avec un ami qu'elle rencontre de temps en temps en province. Ce dernier lui a fait une cour appuyée mais il ne souhaite pas s'engager, et est jaloux. D'un autre côté, elle le soupçonne de la « tromper » régulièrement quand elle n'est pas là. En tout cas il ne veut pas bâtir une famille.

J'avais déjà travaillé avec Emmanuelle concernant un problème d'anxiété insurmontable la faisant échouer plusieurs fois à un examen. Ce travail avait porté ses fruits puisqu'elle a passé l'épreuve avec succès. Pendant ce travail précédent, l'histoire d'Emmanuelle donne une compréhension de sa difficulté actuelle : Emmanuelle a été totalement protégée par sa mère avec laquelle elle a une relation... fusionnelle ! Un élément de l'histoire de sa mère est particulièrement éclairante des difficultés actuelles d'Emmanuelle. Sa mère a eu une fille avant elle, fille née très handicapée. Elle l'a confié à un établissement de soin et n'est jamais allée la voir ; elle n'en a jamais parlé à sa fille qui a découvert par hasard l'existence de cette sœur à l'âge de 12 ans. À la naissance d'Emmanuelle elle établit au contraire une relation très proche avec elle, en la « protégeant » systématiquement. Par exemple, Emmanuelle n'a jamais pu assister à l'enterrement de membres proches de sa famille lorsqu'ils sont décédés. Autrement



... d'abord on se trouve bien chez soi et en sécurité.

dit le type de relations de sa mère est la rupture ou la fusion, comme si rien n'existait entre ces deux extrêmes.

On peut imaginer qu'Emmanuelle a « hérité » de ce modèle maternel, simplement parce qu'elle n'en avait point d'autre ! Des éléments vont confirmer mon hypothèse : Emmanuelle me raconte qu'un homme lui propose de prendre un café chez elle : « *Quelle horreur, il va vouloir coucher avec moi ! J'ai refusé naturellement !* » Même chose pour un déjeuner ou un cinéma. « *Si un homme est bien pour moi, je le sais immédiatement !* »

Je n'ai pas de réponse à « comment le savez-vous » et surtout « Comment savez-vous qu'une personne ne vous plaira pas ? »

Je raconte plusieurs histoires et contes d'hommes et de femmes qui ont au premier abord détesté celui ou celle qui deviendra leur grand amour... et aussi des histoires de coups de foudre destructeurs pour affaiblir cette croyance de manière indirecte !

Je fais un dessin très simple à Emmanuelle : un mur puissant et épais au milieu. À gauche un homme armé d'un bazooka. À droite une femme stylisée. Elle dit « *Oui, c'est un peu moi avec les hommes* ». Je lui demande quels problèmes suggère le dessin ? « *Il faut me conquérir* » dit-elle, ce qui semble lui plaire.

Je demande en quoi cette situation peut-être un handicap ! Elle ne me répond pas puisque c'est une situation naturelle pour elle. En effet, le dessin suggère qu'elle ne peut finalement rencontrer qu'un seul type d'homme. Les fonceurs et les briseurs de muraille ! Il faut des James bond, des Schwarzenegger ou des Stallone (dans leurs films bien sûr !) pour entrer en contact et briser le mur.

La question est la suivante : les hommes gentils et respectueux qui ont envie de bâtir une famille sont rarement ceux qui aiment forcer ou casser les murs ! Autrement dit « ce modèle éloigne de vous précisément les hommes que vous recherchez ! »

Je lui suggère qu'entre le mur et la fusion on peut établir des frontières ! Progressivement, à l'aide d'histoires je vais lui faire prendre conscience que la vie affective consiste à poser des étapes progressives qui conduisent à l'amitié, à l'intimité et parfois à la famille. Déjeuner ensemble, aller au cinéma, inviter chez soi, faire du sport ensemble

ou participer à une activité sociale, se laisser embrasser et toucher, n'impliquent pas nécessairement une relation sexuelle ni une vie de famille. Mais elle la prépare si ces dernières doivent avoir lieu.

Autrement dit la difficulté de cette jeune femme est d'apprendre à poser des frontières à chaque étape de la rencontre.

Considération sociologique

Les deux modèles que nous opposons existent depuis la nuit des temps :

Dans l'amour courtois, le chevalier du Moyen Âge va courtoiser sa belle selon un rituel très progressif. Le Chevalier devra combattre pour sa belle et montrer son courage et son héroïsme. Son aimée lui offrira un sourire, un encouragement, puis un mouchoir, sa main, un baiser, et l'autorisera même un jour à dormir avec elle sans la toucher, puis progressivement à une intimité plus grande... Cette approche est encouragée par une croyance des scientifiques de l'époque (Bienheureuse croyance pour les femmes) : la femme « éjacule » comme l'homme et elle ne peut le faire que dans le plaisir ! Il convient donc pour maximiser les chances de reproduction, de la rendre heureuse et de la courtoiser longuement ! La « dame » du Moyen Âge est une experte en matière de frontières et mérite en retour le compliment de Brassens : « À la dame de mes pensées toujours je pense »

**Les contes qui se retrouvent
étrangement dans toutes les cultures
montrent sans cesse les épreuves
qui conduisent les héros masculins
et féminins vers la rencontre.**



Ensuite, il y a un véritable plaisir et une jouissance sans égale à courtiser l'autre...

Malheureusement de nombreux exemples prouvent une approche totalement inverse : les femmes Talibans sont doublement isolées. Elles restent chez elle et portent la tenue islamique. Par sa rigidité le vêtement est un mur et c'est d'ailleurs l'objectif affiché ! Le voile empêche la vue périphérique, un peu comme les œillères d'un cheval ! D'un autre côté ce qu'on cache est objet de désir (ce qu'on cache est désirable). En se mariant par décision familiale ces femmes passent brutalement du statut de vierge protégée et désirée, à celui de femme mariée. Il n'y a aucune frontière et le passage brutal du mur à la fusion doit être particulier ! D'autant plus que l'homme est dans la situation paradoxale de ne rien savoir non plus du corps de la femme et pas grand-chose de son propre corps. Sa mère et ses sœurs sont cachées par le voile et sa propre nudité est tabou !

Revenons donc à notre modèle de frontières par une considération plus contemporaine : le flirt et les étapes qu'il représente sont essentiels à la connaissance de l'autre. N'oublions pas que ce vilain mot anglais vient d'un joli mot français : conter fleurette qui a donné fleureter ! C'est d'ailleurs ce que l'on fait, bien que moins poétiquement dans les sites de rencontre Internet.

Approfondissons l'exemple de la rencontre Internet (qui est finalement un moyen acceptable de faire connaissance). Si nous considérons la rencontre Internet comme une première frontière, ce qui caractérise sa perméabilité est l'existence ou non d'une rencontre ; cette rencontre est essentielle pour renseigner des critères fondamentaux mais indétectables sur Internet : par exemple, est-ce que la voix, la peau, l'odeur ou les phéromones de l'autre sont attirants ou pas ? Même si la technologie permet d'écrire, éventuellement d'entendre et de voir, c'est une autre affaire avec les trois autres éléments (odeur, toucher et phéromones) ! Dans la mesure où les scientifiques ne savent pas encore analyser ces fameuses phéromones, elles ne sont pas prêtes à passer sur la toile ! Or qu'on le veuille ou non, les phéromones comme l'odeur du corps et le toucher semblent fondamentaux dans la rencontre amoureuse.

Enfin venons-en aux archétypes chers à Jung. Les contes qui se retrouvent étrangement dans toutes les cultures montrent sans cesse les épreuves qui conduisent les héros masculins et féminins vers la rencontre. Quelle sagesse par exemple que celle de la bonne fée qui oblige Cendrillon à

rentrer à minuit ! Le roi devra passer par de bien difficiles étapes pour retrouver sa belle et finalement essayer lui-même le chausson que Cendrillon a perdu en s'enfuyant. Et cette quête va donner valeur à leur relation.

Un autre conte va obliger un chevalier à escalader une tour en l'absence de la sorcière qui protège la belle dont il est devenu amoureux après bien des épreuves. Un moment, la belle laissera pendre sa natte en permettant au chevalier d'escalader la tour. Ce sera une frontière parmi bien d'autres qu'il doit franchir !

Il convenait donc que ma cliente apprenne à transformer son mur en plusieurs frontières permettant les étapes d'une cour bienfaisante. Du moins pour satisfaire à sa quête d'un homme gentil et aimant.

Comment établir ces frontières et aider nos clients ?

L'important est de prendre conscience du processus que j'ai décrit précédemment ; Il est clair que chaque thérapeute va utiliser ses propres approches, une fois ce diagnostic établi et partagé et c'est très bien ainsi. Maintenant, je décris quelques pistes parmi les nombreuses approches que j'utilise, et j'incite chacun à trouver sa voie grâce à ses outils propres :

- Faire comprendre le schéma dans lequel le client s'enferme et se répète : l'idée du dessin ainsi que la métaphore du bazooka et du mur aident à la compréhension.
- Raconter des contes ou des histoires, même personnelles, comme le fait si bien Erickson. Milton Erickson parlait volontiers – avec l'admiration naturelle d'un père pour sa fille – de la manière dont cette dernière se faisait aimer des garçons !
- Montrer que notre vision et notre audition participent à la création ou non de frontières ; une vision et une audition focalisée (ou tunnel) provoquent soit le mur, soit la fusion (qui est son opposé) ; la haine comme dans certaines bandes dessinées focalise le regard. Les amoureux sont seuls au monde car ils ne voient rien d'autre que leur amour et tant mieux pour eux ! Les frontières demandent



Montrer que notre vision et notre audition participent à la création ou non de frontières...

au contraire une vision et une audition panoramiques (ou périphériques); c'est-à-dire voir la personne et en même temps tout son environnement; c'est un entraînement physique du cerveau et non des yeux, car ces derniers ont naturellement un panoramique d'environ 180°. Notre cerveau découpe simplement tout ou partie de cette vision; de même pour l'audition: entendre tous les bruits autour permet de revenir aux frontières. En fait il s'agit d'un « recadrage », on remet la personne dans son cadre et dans son existence.

● Une autre façon est de se centrer: être équilibré sur les deux jambes quand on est debout et sur les deux fesses quand on est assis. Cela permet automatiquement de revenir chez soi. Se centrer c'est aussi permettre à sa respiration d'aller et venir naturellement. C'est enfin laisser prendre conscience de notre énergie au centre, entre le plexus et le nombril.

● Une autre façon d'établir nos frontières est de penser: *en quoi suis-je semblable et en quoi suis-je différent de l'autre?* Semblable incite à la fusion, différent incite au mur et les frontières sont entre les deux: je suis à la fois semblable et différent.

● Préparer une rencontre, la rêver, la fantasmer participe aussi à la construction d'une frontière. Ainsi, on est beaucoup plus en sécurité d'avoir envisagé en rêve un certain nombre de scénarios possibles. Même si, parfois par bonheur, on ne les a pas tous envisagés!

● Un dernier point est de développer son sens de l'humour. Trop d'humour incite au mur, pas assez à la fusion; c'est ainsi que l'humour peut être choisi finement pour maintenir l'autre à la distance qui nous convient.

Il y a bien d'autres approches par l'hypnose ou par les techniques de mouvement des yeux par exemple, et chaque thérapeute trouvera à partir de ces réflexions un domaine d'intervention qui lui convient.

CONCLUSION

Pourquoi ne pas le dire, il y a bien des avantages à développer ses frontières: d'abord on se trouve bien chez soi et en sécurité. Ensuite, il y a un véritable plaisir et une jouissance sans égale à courtiser l'autre; les poètes le savent bien: les papillons de Brassens ne seront pas chassés « *tant qu'il y aura des fleurs dans son corsage* », les palombes de Souchon ne seront pas tuées « *tant que tournent les robes légères et que les garçons ont les yeux qui brillent* »; cette activité-là est une activité de paix et de bien-être! Et si elle conduit à l'amour, alors elle est bénie par les dieux et particulièrement par Venus!



Aujourd'hui est un cadeau, c'est pourquoi on l'appelle présent.

Et je te l'offre par cette histoire...

Présent

conte

Deux hommes, tous les deux gravement malades, occupaient la même chambre d'hôpital.

L'un d'eux devait s'asseoir dans son lit pendant une heure chaque après-midi afin d'évacuer les sécrétions de ses poumons, son lit était à côté de la seule fenêtre de la chambre. L'autre devait passer ses journées couché sur le dos. Les deux compagnons d'infortune se parlaient pendant des heures. Ils parlaient de leurs épouses et de leurs familles, décrivaient leur maison, leur travail, leur participation dans le service militaire et les endroits où ils avaient été en vacances. Et chaque après-midi, quand l'homme dans le lit près de la fenêtre pouvait s'asseoir, il passait le temps à décrire à son compagnon de chambre tout ce qu'il voyait dehors.

L'homme dans l'autre lit commença à vivre pendant ces périodes d'une heure où son monde était élargi et égayé par toutes les activités et les couleurs du monde extérieur. De la chambre, la vue donnait sur un parc avec un beau lac, les canards et les cygnes jouaient sur l'eau tandis que les enfants faisaient voguer leurs bateaux en modèles réduits. Les amoureux marchaient bras dessus, bras dessous, parmi des fleurs aux couleurs de l'arc-en-ciel, de grands arbres décoraient le paysage et on pouvait apercevoir au loin la ville se dessiner. Pendant que l'homme près de la fenêtre décrivait tous ces détails, l'homme de l'autre côté de la chambre fermait les yeux et imaginait la scène pittoresque. Lors d'un bel après-midi, l'homme près de la fenêtre décrivit une parade qui passait par-là. Bien que l'autre homme n'ait pu qu'entendre l'orchestre, il pouvait le voir avec les yeux de son imagination, tellement son compagnon le dépeignait de façon vivante. Les jours et les semaines passèrent.

Un matin, à l'heure du bain, l'infirmière trouva le corps sans vie de l'homme près de la fenêtre, mort paisiblement dans son sommeil. Attristée, elle appela les préposés pour qu'ils viennent prendre le corps. Dès qu'il sentit que le moment était approprié, l'autre homme demanda s'il pouvait être déplacé à côté de la fenêtre.



L'infirmière, heureuse de lui accorder cette petite faveur, s'assura de son confort, puis elle le laissa seul. Lentement, péniblement, le malade se souleva un peu, en s'appuyant sur un coude pour jeter son premier coup d'œil dehors. Enfin, il aurait la joie de voir par lui-même ce que son ami lui avait décrit. Il s'étira pour se tourner lentement vers la fenêtre près du lit. Or, tout ce qu'il vit, fut un mur ! L'homme demanda à l'infirmière pourquoi son compagnon de chambre décédé lui avait dépeint une toute autre réalité. L'infirmière répondit que l'homme était aveugle et ne pouvait même pas voir le mur. Peut-être a-t-il seulement voulu vous encourager, commenta-t-elle.

Épilogue :

Il y a un bonheur extraordinaire à rendre d'autres heureux, en dépit de nos propres épreuves.

La peine partagée réduit de moitié la douleur, mais le bonheur, une fois partagé, s'en trouve doublé.

Si vous voulez vous sentir riche, vous n'avez qu'à compter, parmi toutes les choses que vous possédez, celles que l'argent ne peut acheter.

Aujourd'hui est un cadeau, c'est pourquoi on l'appelle présent. Et je te l'offre par cette histoire...



NLP and the musical education

PNL et éducation musicale

PAR MIHAI CEICU

L'histoire de l'éducation musicale peut être retracée jusqu'à la période de Mozart et avant celle-ci, Léopold Mozart écrit quelques principes importants sur les leçons de violon dans son livre paru en 1756 : « Essai d'une école fondamentale de violon ». Cependant le résultat le plus important de son enseignement avait pour nom Wolfgang Amadeus qui, enfant compositeur prodige et brillant, a marqué l'histoire de la musique.

The history of the musical education can be traced back till the time of Mozart and before it. Leopold Mozart, wrote some important principles of the violin lessons in his book, in 1756 appeared « Attempt of a thorough violin school ». However, the most important result of his teaching was called Wolfgang Amadeus and has stamped as a child prodigy and brilliant composer the history of music.

Les méthodes d'éducation musicale de notre époque vont de pair avec notre temps, sous la devise : « *plus tôt, plus vite, plus parfaitement* ».

La méthode Suzuki du professeur de violon japonais Shinichi Suzuki utilise le principe du langage maternel et dans la première phase il fait apprendre l'instrument à l'un des parents en même temps qu'à l'enfant. Les tout petits sont donc extrêmement motivés pour suivre l'exemple parental. Les résultats sont stupéfiants : des enfants de 5-6 ans jouent des morceaux très difficiles qui demandent normalement 10 à 12 ans d'apprentissage.

The musical education methods of our era go together with the time under the motto : « *earlier, faster, more perfectly* ».

The Suzuki Method of the Japanese violin teacher Shinichi Suzuki uses the principle of the mother language and lets a parent in the first phase at the same time with the child learn the instrument. The toddlers are thereby extremely strongly motivated to follow the parental example. The results are astonishing : 5-6 years of age children play extremely demanding pieces which take up normally 10-12-year teaching time.

Au regard d'une telle réussite, nous pouvons nous poser la question du titre de cet article, à savoir : comment la PNL peut-elle contribuer aux progrès de l'éducation musicale ?

Dans l'éducation musicale, nous utilisons souvent, consciemment ou inconsciemment, une forme simple de modélisation, la modélisation du comportement.

At the sight of such excellent achievements we can put the entitled question in which manner the NLP can contribute to the advancement of the musical education.

La programmation Neuro Linguistique (PNL) a trouvé son origine dans le fait que deux jeunes gens, compétents et ambitieux, ont modélisé des thérapeutes performants et en ont extrait certains de leurs schémas comportementaux et conceptuels.

The neuro-linguistic programming, NLP, originated from the fact that two competent and ambitious young people, have modeled successful the-

rapists and have distilled out some of their behavioral and conceptual patterns.

Dans l'éducation musicale, nous utilisons souvent, consciemment ou inconsciemment, une forme simple de modélisation, la modélisation du comportement. Le modèle des premières années est principalement le professeur ou un des parents. Plus tard les élèves développent leur prédilection pour certains interprètes qui prendront le rôle de modèle. On regarde des enregistrements vidéo ou l'on écoute des enregistrements audio de ces musiciens et on se met dans la peau du modèle. De cette manière on perçoit

des impressions fortes kinesthésiques et auditives des séquences de mouvement, de la façon dont se forment les sons et de l'état dans lequel se trouvent les interprètes pendant qu'ils jouent. Certains éléments du faux modèle sont alors intégrés dans leur propre manière de jouer.

In the musical education we often use, consciously or unconsciously, a simple form of the modelling, the modelling of the behaviour. The model of the first years is mostly the teacher or a parent. Later on, students form their musical predilections to the certain interpreters, who will take over the role of the model. One looks to videos or hears



... enseigner signifie aussi coacher, être mentor, sponsoriser et être parent...

audio recordings with that musician and puts himself into the body of the model. In this manner one gets strong kinesthetic and auditive impressions of the motion-sequences, the forming of the sound and the state of the interpreters during the play. Then some elements of the counterfeit model are integrated into the own playing manner.

La PNL applique un processus similaire et modélise le comportement excellent d'une personne. Cette façon de modéliser est appelée la micromodélisation. Le générateur de nouveaux comportements sera alors la technique essentielle utilisée pour l'apprentissage de nouvelles compétences.

La PNL va cependant un pas plus loin et étudie toutes les séries de croyances, de valeurs et de stratégies d'adaptation du modèle choisi, qui l'auront résolu-ment aidé à atteindre son excellence, ce que l'on appelle la macromodélisation. Cette action procure une perception intelligible du modèle et rend l'enseignement de cette excellence plus efficace.

The NLP applies a similar process and models the excellent behavior of a person. This way of modelling is called the micromodeling. The New Behavior Generator will be then the essential technology used for learning new abilities.

Though NLP goes one step further and investigates the whole series of relevant beliefs, values and coping strategies of the selected model, which have decisively helped him to reach his excellence- the so called macromodeling. This action provides a comprehensive perception of the model and makes the teaching his excellence more effective.

Sous l'aspect de la communication, la PNL propose des outils excellents

pour créer et optimiser les processus d'enseignement. Parce que les leçons instrumentales sont principalement données individuellement ou en petits groupes, l'influence du professeur, en tant que personne relationnelle, s'accroît. Et avec elle augmente le rôle significatif de ses compétences de communication, qui deviennent essentielles. De manière surprenante, selon ce que j'en sais, les enseignants ont très peu d'opportunités durant leurs études d'apprendre les outils linguistiques et les méthodes de communication à utiliser avec leurs élèves dans la vie réelle. Le manque de conscience d'une connexion flexible, respectueuse et linguistiquement efficace conduit quelquefois à l'incompréhension et à des relations tendues ou déformées. Il s'ensuit des deux côtés des blocages dans l'accomplissement et de la frustration.

Under the communicative aspect, NLP offers excellent tools to form and optimise the processes of teaching. Since instrumental lessons are held mainly as singles or small group lessons, the influence of the teacher as a relational person increase. And with it increases the meaning of his/her communicative abilities, which become essential. Surprisingly, to my knowledge there are very few oportunities for the teachers during their study, to get basic linguistic and communicative know-how to utilise in the real life relation with the pupils.

The lacking consciousness for a flexible, respectful and effective linguistic connection leads sometimes to misunderstanding and to tense or distorted teacher-pupil relations. Blockades in the achievement and frustration on both sides follow on.

C'est là que la partie linguistique de la PNL, le métamodèle, et le modèle de Milton, peut être très utile. La flexibi-

lité comportementale que l'on atteint par la calibration, le jeu miroir, l'accompagnement-conduite, la connaissance des schémas des mouvements oculaires, et l'acuité sensorielle si importante, toutes ces compétences sont systématiquement développées dans les cursus de praticien et de maître praticien en PNL et cela améliore de manière substantielle la qualité de la communication.

Here can the linguistic part of the NLP, the Meta model and the Milton-model, be very useful.

The behavioral flexibility reached by calibrating, mirroring, pacing and leading, the knowledge about the eyemovement patterns and the so important sensory accuity, these abilities are being systematically developed during the NLP Practitioner and NLP Master training courses and improve substantially the quality of the communication.

L'éducation musicale prend plus ou moins de temps. Cela dépend de l'instrument choisi. Pour le piano, un élève peut obtenir assez rapidement des résultats qui sonnent bien tandis que le joueur d'un instrument à cordes a, la plupart du temps, besoin d'un peu plus de patience car produire la sonorité est un défi. Par dessus tout atteindre un niveau avancé demande un temps différent. La plupart du temps la règle est de 14 à 16 années pour un joueur d'instrument à cordes tandis que le joueur d'instrument à vent apprend à contrôler son instrument quelques années plus tôt.

Musical education takes differently long, depending on for which instrument one has decided. A piano pupil has quite soon well sounding results, while the player of a string instrument needs because of the challenge of the tone production- mostly — a little



Les connaissances de la PNL sur le découpage et l'écologie de l'objectif peuvent être une contribution de la plus grande valeur.

more patience. Above all, the achievement of an advanced level is differently long. Here 14-16 years for a string player are mostly the rule, while the wind instrument player learns to control his instrument some years earlier.

À la lumière de ce chemin d'apprentissage relativement long, la question de l'objectif et de la motivation de l'élève est cruciale. Ici aussi la PNL propose des outils utiles pour travailler sur les stratégies d'objectif et de motivation. Les connaissances sur l'existence et l'impact des métaprogrammes font qu'il est plus facile au professeur de motiver ses élèves sur une longue période et de pouvoir gérer ceux qui sont difficiles.

In light of this relatively long educational way, the question of the goal and the motivation of the pupil is crucial. Here too, NLP offers useful instruments to work with goals and motivation strategies. The knowledge about the existence and the impact of the metaprogrammes makes it easier for the teacher to motivate his pupils over a long time and to overcome difficult ones.

Les connaissances de la PNL sur le découpage et l'écologie de l'objectif peuvent être une contribution de la plus grande valeur.

Jouer d'un instrument est une activité extrêmement compliquée qui requiert, particulièrement dans les premières années d'apprentissage, un découpage exact — une subdivision des tâches en étapes appropriées. Toute demande excessive mène rapidement à des tensions physiques et psychiques avec des effets durables. Ajouté à l'ambition de certains pa-

rents qui veulent trop tôt faire une star de leur enfant, un processus d'apprentissage trop rapide peut conduire à des dégâts sur le long terme.

The NLP knowledge about Chunking and the ecology of the objective can be a most valuable contribution.

The extremely complicated activity of playing an instrument requires particularly in the first years of apprenticeship an exact chunking/subdividing of the tasks in appropriate steps. Every excessive demand leads quickly to physical and psychic tensions with lasting results. Paired with the ambition of some parents, who want to make too soon a star of their child, progressing too fast, can lead to long-term damages.

Je connais bien le cas d'un musicien professionnel auquel, alors qu'il n'était encore un enfant, le professeur donna l'ordre de prendre des beta-bloquants dans le but de jouer parfaitement sur scène et de satisfaire les énormes attentes de parents exigeants. Des années plus tard cette stratégie d'adaptation qu'il avait cultivée a abouti à des conséquences désastreuses sur sa santé.

Well known to me is the case of a professional musician, who already as a child was instructed by his teacher to take beta blocker, in order to play perfect on the stage and to satisfy the huge expectations of his demanding parents. Then, decades later, this coping strategy cultivated by him over the years, lead to disastrous results for his health.

Avoir conscience du développement écologique d'un enfant fait que le professeur responsable garde un œil sur l'ensemble du développement

physique et psychique de l'enfant et pas seulement sur les progrès à court terme de la pratique instrumentale. Il est important de savoir que le corps humain prend une position extrêmement étirée ou tirée d'un seul côté pendant le jeu de certains instruments. Le violon, la flûte, le violoncelle, la contrebasse, ne sont que certains d'entre eux et là les problèmes de santé qui apparaissent ultérieurement sont largement répandus.

Par conséquent des mouvements compensatoires et réguliers ou des sports tels que la natation, le jogging, le Tai Chi ou quoi que ce soit d'autre, sont des clés pour une bonne santé durable.

The consciousness about the ecological development of a child will make the responsible teacher keep an eye on the whole physical and psychic development and not only on the short-term instrumental progress. It's important to know the fact, that the human body takes an extremely stretched or unilaterally loaded position during the playing of some instruments. Violin, flute, cello, contrabass, are only some of it, where health problems at a later date are widespread.

Therefore, compensatory and regular movements or sports like swimming, jogging, tai chi or something else, are the key to a lasting health.

Il y a là la preuve significative que l'attitude du professeur a un impact fort sur l'élève et sur sa performance. Les présupposés de la PNL peuvent tout à fait et avantageusement enrichir la manière qu'a le professeur de penser et d'agir. Ces présupposés offrent un cadre conceptuel et pratique pour comprendre et appliquer effica-



cement le « savoir-faire » de la PNL. Toutes les techniques de la PNL peuvent être appliquées aux processus d'éducation dans le domaine de l'apprentissage musical. Parce qu'enseigner signifie aussi coacher, être mentor, sponsoriser et être parent. There is significant proof, that the attitude of the teacher has a strong impact on the pupil and his performance. The NLP presuppositions can enrich thoroughly and beneficial the teacher's way of thinking and acting. These presuppositions offer a practical conceptual frame in order to understand and apply effectively the NLP know-how.

All NLP techniques can be applied in the educational process of teaching the music. For teaching means also coaching, mentoring, sponsoring and parenting.

De nos jours, les musiciens qui montent sont confrontés aux attentes extrêmement fortes de leur public et aux leurs également. Ils ont besoin de professeurs compétents, non seulement qualifiés parce qu'ils sont d'excellents musiciens mais également capables d'offrir un soutien psychologique et des encouragements. C'est pourquoi l'intérêt des professeurs pour les formations en PNL

grandit progressivement.

C'est l'un des investissements les plus gratifiants que je connaisse.

Growing musicians are faced nowadays with the extremely high expectations of their audience and of their own. They need competent teachers, qualified not only as very good players, but also as being able to offer psychological support and encouragement.

That's why the interest of the teachers in NLP trainings grows steadily.

It's one of the most rewarding investment I personally know.

Bibliographie Bibliography

BANDLER Richard, John Grinder, Metasprache und Psychotherapie I, ISBN : 3-87387-186-6.

BANDLER Richard, John Grinder, le recadrage, ISBN 3-87387-228-5.

BANDLER Richard, John Grinder, Neue Wege der Kurzzeit-Therapie, ISBN 3-87387-193-9.

BATESON Gregory : vers une écologie de l'esprit. Geist und Natur. (Suhrkamp).

DILTS Robert : le changement de système de croyance (Junfermann, Paderborn).

DILTS Robert, modéliser avec la PNL, ISBN 3-87387-412-1.

DILTS, Robert B. & Hallbom, Tim & Smith, Suzie — Identität, Glaubensysteme und Gesundheit (Junfermann, Paderborn) croyances et santé.

KRAFT Peter, NLP-Übungsbuch für Anwender, ISBN 3-87387-377-X.

O'CONNOR Joseph & SEYMOUR John : Neurolinguistisches Programmieren (VAK) programmation neuro-linguistique.

O'CONNOR Joseph- Not pulling strings, Lambent Books, 1987

DILTS Robert B., EPSTEIN Todd, DILTS Robert W. : Know-how für Träumer (Junfermann, Paderborn)

GORDON David : Therapeutische Metaphern (Junfermann, Paderborn) Métaphores thérapeutiques

HALEY Jay : Die Psychotherapie Milton H. Ericksons (Pfeiffer)

JAMES Tad & WOODSMALL Wyatt : Time Line (Junfermann, Paderborn) ligne du temps

PERLS Fritz : Grundlagen der Gestalttherapie (Pfeiffer)

RISTAD Eloise- A Soprano on her Head, Real People Press, 1982.

SATIR Virginia : Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz (Junfermann Verlag, Paderborn 1996, 5.Auflage).



*En Hommage à Michel FACON, récemment décédé,
nous republions un article paru dans Métaphore.*

Partie «alcoolique» et Partie «sobre»

ÉCRIT PAR MICHEL FACON DANS MÉTAPHORE N°14 EN AVRIL 1995

Michel FACON, alcoologue et psychothérapeute explique comment la PNL lui offre un cadre pour « penser » l'alcoolisme. Il décrit l'essentiel de la démarche qui permet de guider la personne alcoolique dans l'intégration des parties en conflits.

La PNL ne propose pas une nouvelle théorie de l'alcoolisme, mais un ensemble de **MODÈLES** utiles et efficaces en **PRATIQUE**. Encore une fois et en d'autres termes, l'intérêt de ce qui suit n'est pas d'apporter une vérité (ou « la vérité ») sur le problème de l'alcoolisme, mais de donner des moyens efficaces pour le résoudre.

le dilemme de « l'alcoolique » : boire ou ne pas boire ?

Il est plus pratique et plus utile de présenter le conflit majeur de la personne dans les termes suivants : d'un côté, elle voudrait ne plus boire (ou boire en maîtrisant ses alcoolisations), de l'autre côté, elle voudrait boire. Tout se passe comme si deux personnes coexistaient dans le même corps ! En PNL, nous exprimons ceci en disant que la personne est dissociée en une « **Personne Alcoolique** » (PA) et en une « **Personne Sobre** » (PS). Le conflit principal se situe alors entre ces deux personnes : PA et PS.

De nombreux faits viennent étayer aisément ce clivage entre PA et PS. En voici quelques-uns :

- L'écoute littérale du discours : *« C'est plus fort que moi... Je veux ne pas boire mais je ne peux pas... C'est comme si j'avais le diable dans le ventre », « Il y a l'ange et le démon », « On dirait que quelque chose me pousse à boire, malgré moi ».*

- L'écoute littérale des proches :

Par exemple, un conjoint : *« quand il n'a pas bu, Docteur, c'est le meilleur des hommes ».*

Le médecin : *« Et quand il a bu ? »*

« Alors là, Docteur, on ne le reconnaît plus... On dirait que ce n'est pas lui... C'est une autre personne ! »

Un fait courant : la femme de « l'alcoolique » sait d'emblée, au premier coup d'œil, si son mari a bu.

Comment pourrait-elle le savoir, si ce n'était en captant les signes non-verbaux de PA préalablement repérés ? (mimique, modalités gestuelles, couleur de la peau, etc.). De la même manière, lorsqu'elle ne voit pas son mari, mais l'entend seulement, elle capte les submodalités auditives

et sait si ce sont celles de PA ou celles de PS.

- Des faits cliniques : souvenez-vous de cette jeune femme incapable de conduire sa voiture à plus de 30 km/h, lorsqu'elle est abstinente (PS), alors qu'elle conduit sans problème lorsqu'elle s'est alcoolisée (PA).

On pourrait multiplier les exemples de ce genre. PA peut présenter certaines pathologies qui n'existent pas sur PS (et vice versa !). En voici un autre exemple, parfois rencontré en clinique : PA présente un psoriasis tenace qui disparaît avec l'abstinence (PS).

Partie « alcoolique » et Partie « sobre »

Ce clivage PA/PS correspond bien à la conception que se fait elle-même la personne en difficulté avec l'alcool au sujet de ses problèmes. Pour ma part, je n'ai encore jamais rencontré un patient qui s'oppose à cette manière de voir les choses.

Et puis, comment comprendre ce phénomène énigmatique des « cuites sèches » ? Pour le lecteur non-initié, il s'agit d'une personne abstinente depuis un certain temps et qui présente, d'un seul coup, tous les signes d'alcoolisation sans avoir absorbé la moindre goutte d'alcool. Le modèle PA/PS permet de concevoir comment cela peut arriver, d'en saisir le processus et de le reproduire.

L'alcoologue pratiquant la PNL sait d'ailleurs déclencher facilement ces fameuses « cuites sèches » (consulter à ce sujet l'ouvrage d'Élisabeth FRIT : *« L'Alcool, toi, moi et les Autres »*.*)

Le modèle PA/PS permet également de concevoir les amnésies du lendemain de cuite (réelle celle-là !). PS ne se souvient plus, dans certains cas, de ce qu'a fait PA.

Cette dissociation entre PA et PS représente une nouvelle façon de penser la problématique essentielle de celui que l'on nomme « alcoolique ». Mais cette dissociation présente une caractéristique primordiale.

LA DISSOCIATION EST SÉQUENTIELLE

Il faut ici introduire la notion de temps. PA et PS ne sont jamais présents en même temps. Ce fait, facile à comprendre et banal en soi est pourtant d'une importance capitale pour le thérapeute et pour tous ceux qui veulent aider efficacement la personne en difficulté avec l'alcool.



Lors d'un entretien, l'alcoologue dialogue soit avec PA, soit avec PS, mais jamais avec les deux simultanément... En d'autres termes, il n'a jamais affaire à la personne totale ! L'alcoologue qui n'a pas conscience de cette dissociation PA/PS peut fort bien travailler avec PS en croyant sincèrement avoir affaire à la personne entière !

En PNL, nous pensons que PS n'a pas, le plus souvent, de problème majeur et qu'il est pratiquement toujours déjà convaincu de la nécessité d'arrêter de boire. Au fond, en simplifiant, on peut dire que, du point de vue de la relation avec l'alcool, PS n'a pas de problème. C'est PA qui présente le comportement d'alcoolisation d'où :

LE DILEMME DE L'ALCOOLOGUE

Bien sûr, si l'alcoologue n'a pas conscience de la dissociation PA/PS, il travaille contre PS et tente d'aborder avec celui-ci un problème qu'il n'a pas (il est un peu dans la même position que le thérapeute qui essaierait de régler, avec un seul conjoint, un problème que présente l'autre conjoint... Autrement dit, un problème qui concerne le couple et nécessite donc, pour le résoudre, la présence simultanée des deux partenaires). Dans ce cas, bien entendu, il n'y a pas de dilemme. Si l'alcoologue est conscient de la dissociation, il est pris dans un dilemme :

- S'il travaille avec PS, c'est PA qui est absent.
- S'il travaille avec PA, c'est PS qui est absent.

Pour nous, en PNL, la dissociation séquentielle de « l'alcoolique » est à l'origine du dilemme auquel est confronté l'alcoologue.

QUE REPRÉSENTENT EXACTEMENT PA ET PS ?

PA et PS ne sont pas des abstractions. Ils sont observables par l'alcoologue (et aussi par la personne « alcoolique » comme on le verra plus loin. Celui-ci peut facilement les visualiser, les entendre et sentir leur présence). Tout se passe comme s'il s'agissait réellement de deux personnes différentes dans un même corps. Ces deux personnes n'émettent pas les mêmes signaux visuels, auditifs et kinesthésiques.

L'alcoologue observateur saura d'autant mieux repérer ces différences qu'il se sera entraîné à développer son acuité sensorielle (cet entraînement est assuré au cours de la formation en PNL). PA et PS ont chacun leur modèle du monde, c'est-à-dire leurs ressources, leur savoir-faire, leurs compétences, etc. Bien que nous ne puissions pas nous étendre ici sur le sujet, il est d'une importance cruciale de savoir que PA a des compétences et des ressources que PS ne possède pas (et ceci est vrai également pour PS).

PA : COMPORTEMENT D'ALCOOLISATION ET INTENTIONS POSITIVES

PA étant conçu (et perçu !) comme une personne à part entière, il convient de distinguer ici aussi ce qu'elle EST, de ce qu'elle FAIT.

La PNL ne reconnaît que des intentions positives à PA. En effet, il convient de bien comprendre que, lorsque le patient semble se critiquer lui-même, c'est en fait PS qui parle et qui critique PA en confondant d'ailleurs deux niveaux logiques différents : celui de l'intention, c'est-à-dire ce que veut faire PA pour l'ensemble de la personne (PA + PS) et celui de comportement d'alcoolisation qui n'est que le moyen (la méthode) qu'utilise PA pour répondre à ses bonnes intentions à l'égard de la personne totale. De plus, nous pensons en PNL qu'une personne met en œuvre le meilleur des comportements dont elle dispose à son répertoire du moment, lorsqu'elle est placée dans une situation problématique. Ainsi, pour satisfaire ses bonnes intentions, PA utilise le meilleur moyen disponible : le recours à l'alcool.

Pour l'alcoologue qui adopte cette manière de penser, de nombreux avantages apparaissent :

- Le rapport de confiance s'établit aisément avec PA.
- PA se sent reconnu pour ses excellentes intentions.
- PS cesse peu à peu ses critiques vis-à-vis de PA.

Il n'est pas demandé à PA de changer sa nature, mais il devient possible de lui proposer de continuer à satisfaire ses bonnes intentions tout en lui apprenant à employer un meilleur moyen que l'alcoolisation.

L'expérience clinique montre aisément que lorsqu'on offre à PA (après avoir reconnu l'objectif positif qu'il poursuit) un meilleur moyen que le recours à l'alcool, celui-ci l'adopte.

SORTIR DU DILEMME

Nous avons vu précédemment que PS et PA ne sont jamais présents simultanément. C'est ce que nous avons nommé dissociation séquentielle.

L'alcoologue (ou le thérapeute) PNL pense que ce n'est pas en dialoguant avec le seul PS qu'il pourra régler le problème que présente PA. Par contre, la PNL dispose d'excellents outils pour traiter les cas de dissociation simultanée (lorsque les deux parties en conflit sont présentes en même temps).

Pour l'alcoologue, le problème clinique qu'il a à résoudre peut donc se formuler de la manière suivante.

Comment faire apparaître simultanément PA et PS ? Ou en d'autres termes : comment transformer la dissociation séquentielle impossible à traiter en une dissociation simultanée, aisément traitable ? Il ne m'est pas possible



d'entrer dans le détail des différentes procédures qui permettent d'effectuer cette intervention.

L'une de ces procédures est décrite en détails dans l'ouvrage d'Élisabeth FRIT sous le nom de « Vécu sous Alcool ». Elle consiste à ancrer successivement PA et PS afin de les « contraindre » à être présentes simultanément. Plus ou moins spectaculaire selon les sujets, cette procédure consiste à résoudre le problème d'identité au niveau biologique. L'autre procédure comporte plusieurs étapes et met en jeu de nombreux outils de PNL. Nous ne pouvons que décrire ici très brièvement ces étapes :

a) Aider le sujet à bien individualiser PA et PS en recadrant sans cesse les critiques que PS adresse à PA de manière à ce que les intentions positives de PA soient bien mises en évidence (l'alcoolisation, souvenez-vous, n'est qu'un comportement, c'est-à-dire, un moyen qu'emploie PA pour satisfaire ses intentions positives). Le même travail est effectué avec PA dans ses critiques éventuelles de PS. Il est inutile d'aller plus loin tant que PS (et le sujet lui-même) ne reconnaît pas les intentions positives de PA.

L'expérience clinique montre aisément que lorsqu'on offre à PA... un meilleur moyen que le recours à l'alcool, celui-ci l'adopte.

b) Le sujet est invité à visualiser séparément PA et PS sur ses deux mains et à rester très attentif aux submodalités visuelles des deux images. Au fur et à mesure du travail effectué à l'étape précédente, ces submodalités deviennent identiques... Le même genre de travail est effectué sur les submodalités auditives et kinesthésiques de PA et PS.

c) PA et PS, toujours visualisés sur les mains, sont invités tour à tour à dialoguer. PA explique à PS ce qu'il veut faire de positif pour le sujet. PS fait la même chose de son côté... L'alcoologue guide ce travail jusqu'à ce que PA et PS se rendent compte qu'ils ont tout intérêt à travailler en collaboration totale au bien-être du sujet.

d) Peu à peu, sans que le sujet en ait conscience, ses deux mains se rapprochent l'une de l'autre et les images de PS et de PA arrivent en contact l'une avec l'autre. À ce stade, elles ont les mêmes submodalités visuelles, auditives et kinesthésiques. Le sujet demande à PA s'il veut fusionner avec PS. Il fait ensuite la même démarche auprès de PS.

e) Les images de PA et PS se mélangent sous les yeux du sujet qui voit apparaître une image composite, mélange de PA et de PS enfin réunis. Nous avons baptisé cette nouvelle

image : « La Nouvelle Partie ». À ce stade, la dissociation séquentielle PA/PS n'existe plus.

f) La Nouvelle Partie est ensuite intégrée. Concrètement, cela veut dire que le sujet imagine qu'il rapproche cette image de lui et la « place » à l'intérieur de son corps. Cette étape s'accompagne d'une émotion plus ou moins intense selon les sujets, mais toujours agréable à vivre. (Les lecteurs sensibilisés à la PNL reconnaîtront ici la procédure du « Squash » Visuel).

À ce stade de la thérapie, il devient possible de travailler avec l'ensemble de la personne. Les outils classiques de la PNL permettent alors de conduire le reste du traitement et en particulier d'apprendre à la Nouvelle Partie à gérer les situations qui, auparavant, nécessitaient le recours compulsif à l'alcool.

On notera qu'en fin de compte :

- Le sujet n'est jamais blâmé pour sa consommation d'alcool.

- Le sujet se réconcilie avec la partie de lui-même qui le poussait à boire (et les autres parties de lui-même).

- Le comportement d'alcoolisation est recadré comme un moyen de satisfaire les intentions positives de PA.

- L'alcoologue n'impose jamais son point de vue personnel (c'est-à-dire sa théorie) ; il travaille dans le modèle du monde du sujet.

- L'étape (c) est très importante à plusieurs égards. PA et PS ont deux modèles du monde différents.

- Leurs systèmes de représentation sont différents. Le plus souvent, PA est kinesthésique et PS est visuelle. Lorsque l'alcoologue guide le sujet pour faire dialoguer PA et PS, il doit tenir compte de cela.

PA parle avec des prédicats kinesthésiques, PS avec des prédicats visuels. C'est là une des raisons de l'incompréhension qui règne entre ces deux parties (comme s'ils parlaient des langues différentes). Cette étape consiste à apprendre à PA et à PS à dialoguer dans une langue commune : l'auditif !

- La même procédure d'ensemble a permis de régler des problèmes d'anorexie-boulimie.

Cet article a été simplifié pour des raisons évidentes de pédagogie. Je rappelle cependant, que l'emploi des procédures décrites ici, nécessite une formation en PNL et un entraînement approfondi.

* Les recherches de Michel FACON sont décrites dans la revue *La Tempérance*, et dans le livre d'Élisabeth FRIT, « *L'alcool, toi, moi et les Autres* » que vous pouvez vous procurer à : La Tempérance - BP 12 - 63 250 Chabreloche - Tél : 04 73 94 27 76, - Télécopie : 04 73 94 27 14.



Les soirées NLPNL (Paris)

ORGANISÉES PAR ANDRÉE ZERAH

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

ou par E-mail : idf@nlpnl.eu - Site Web : www.nlpnl.eu

(Adresse : NLPNL Ile de France 45 rue Vineuse 75116 PARIS)

Mardi 5 mai 2009 : de 19h précises à 21h30 - accueil à 18h30

Chez IMAGINE HALL - 66 rue Ampère - 75017 - M°

Pereire - code 17A66

JENNIFER DE GANDT ET MAURICE BRASHER :

« DU CLEAN LANGUAGE AU 'POWER OF SIX' (PUISSANCE 6) : L'ŒUVRE DE DAVID GROVE »

David Grove, thérapeute exceptionnel, était fasciné par l'émergence. Nous voudrions partager avec vous les trois modes d'émergence qui étaient si fondamentaux dans la construction et l'évolution de son travail, et si aidant pour un travail de coach, de facilitateur, de thérapeute. L'œuvre de David Grove, thérapeute et chercheur d'origine néo-zélandaise, est d'une originalité exceptionnelle. Sa réputation a été établie par l'exploration de la question suivante :

« Comment, en tant que thérapeute ou facilitateur, poser des questions qui non seulement n'interfèrent pas avec l'expérience des clients, mais encore qui suscitent une mode de pensée qui est métaphorique ? ».

Clean Language et Metaphor Therapy sont le fruit de ce travail fondamental, qui entre les mains de Penny Tompkins et James Lawley est devenu la Modélisation Symbolique. NLPNL a présenté plusieurs soirées dont le but était de faire vivre ces questions du Clean Language ainsi que la manière dont elles font développer le paysage Métaphorique chez le client. Notre intention maintenant est que vous

puissiez aller plus loin.

Au cours de cette soirée nous aimerions vous emmener dans les univers de David Grove :

- l'univers du clean language,
- l'univers de clean space,
- l'univers de Puissance 6

(L'épanouissement de son œuvre, qu'il appelait The Power of Six (« puissance six »), a été formulé par David et Philip Harland, et développé avec le groupe français Emergent Knowledge. Nous voudrions partager avec vous le plaisir et l'enthousiasme que ce développement génère.

Alors venez, explorer, et découvrir ce qui se passe lorsque vous permettez au client de réorganiser ses propres objectifs sans interférence.

- Jusqu'où peut-on aller en évitant d'être soi-même l'obstacle à l'émergence du client ?
- Jusqu'où peut-on aller en permettant au client de laisser émerger ses propres informations sans interprétation inappropriée ?
- Quel est le rôle qui nous reste ?

Travailler selon cette méthode a déjà donné des résultats plus qu'utiles dans des contextes d'entreprise. Venez expérimenter avec nous !

JENNIFER DE GANDT est directeur de NLP Sans Frontières et Innovative Pathways, NLP Trainer, Consultant en Entreprise. Depuis 2000 elle s'est concentrée sur l'introduction et le développement du travail de David Grove en France.

MAURICE BRASHER est Trainer en NLP, et s'est investi dans le Process Work de Arnold Mindell. Depuis 2005 il s'est concentré sur la diffusion de la formation

« Conflits et Communauté » en France, et sur les recherches épistémologiques qui sous-tendent Emergent Knowledge.

Jeudi 28 mai 2009 : de 19h précises à 21h30 ; accueil à 18h30

Chez IFPNL 21 rue Sébastien Mercier 75015 Paris M° Javel

ANDRÉE ZERAH :

L'ENNEAGRAMME MIEUX SE CONNAÎTRE ET COMPRENDRE LES AUTRES

« Qui suis-je ? »

« Qu'est-ce que j'ai fait dans la vie pour y arriver ? »

« Qu'est-ce que je veux être ? », Apprenez à mieux vous connaître et à comprendre les autres !

Personne de tête ou de cœur, type intellectuel, émotif ou actif, personnalité extravertie ou introvertie, voilà différentes façons de se définir. En quête d'une meilleure connaissance de soi, l'étude de la personnalité est un outil d'observation de soi et un modèle d'analyse du comportement qui nous donne le moyen :

- de mieux nous connaître, d'accélérer notre développement, de modifier les parties de nous-mêmes que nous souhaitons améliorer. Il explique à la fois notre complexité et notre cohérence,
- de mieux comprendre nos proches et notre entourage professionnel : ne plus attendre d'eux ce qu'ils ne peuvent pas nous donner et positiver ce qu'ils nous apportent.
- d'enrichir l'observation de soi et d'apprécier les comportements d'autrui, donc d'améliorer nos relations par la prise de conscience du fonctionnement et

de la place de trois énergies dans notre vie, 3 instincts que nous utilisons à des degrés différents : les instincts de SURVIE ou de Conservation, TÊTE-À-TÊTE ou de Reproduction, SOCIAL ou Grégaire.

Si vous voulez avoir de bonnes

relations avec vos amis,

- mieux comprendre vos

relations professionnelles

- mieux apprécier votre vie

quotidienne avec votre partenaire

- mieux saisir les préoccupations

et désirs de vos enfants

L'étude de la personnalité vous

apportera une aide puissante.

ANDRÉE ZERAH, agrégée

d'économie, a une formation

d'Analyse Transactionnelle,

d'Ennéagramme, elle est

maître-praticien en PNL. Elle

a animé de nombreux stages

de Communication, AT, PNL

et Ennéagramme pour la

MAPPEN, pour l'Espace, pour

MG Form et pour de nombreux

organismes. Elle organise les

soirées-conférences de NLPNL.

Elle a publié chez Nathan, avec

R. Lépineux et N. Soleilhac :

« la PNL à l'école ».

Jeudi 4 juin 2009 de 19h précises à 21h30 ; accueil à 18h30

Chez IMAGINE HALL - 66 rue Ampère - 75017 - M°

Pereire - code 17A66

DOMINIQUE ROBERT :

« FACILITER

L'APPRENTISSAGE »

« Il n'y a rien dans l'intelligence

qui ne soit passé par les

cinq sens » **ARISTOTE.**

« Si je diffère de toi, loin de te léser, je t'augmente »

ST EXUPERY.



*Ce qui dépend de nous, en tant qu'enseignant, formateur ou animateur d'un groupe, c'est de créer des conditions qui vont faciliter l'apprentissage :
Se sentir en sécurité, rassuré, dans un état de plaisir.
Être acteur dans une approche de type hémisphère droit.
En prendre plein les sens.
Être guidé dans une mémorisation facilitée et à long terme.*

Pour ce faire, dans un premier temps nous retrouverons avec plaisir l'enfant qui est en nous, afin d'entrer dans l'expérience d'un apprentissage de base : nous allons « faire comme si » nous étions une classe d'élèves et nous « donner à voir, entendre, sentir. » .

À partir de cette expérience, nous mettrons au jour tous les outils de la programmation-neuro-linguistique utilisés lors de cette séquence ; mettant ainsi en évidence la différence qui fait la différence : cette approche permet de donner du sens aux concepts abstraits.

Si seulement mes enseignants m'avaient permis d'intégrer tous ces concepts si facilement !... Je fais un rêve, pour les générations à venir : que tous les enseignants soient formés à ces méthodes simples et efficaces de PNL !

DOMINIQUE ROBERT, maître-praticien en PNL, professeur de mathématiques, ayant 15 ans d'expérience auprès d'élèves en grande difficulté d'apprentissage. Elle intervient auprès des enseignants en formation initiale et en formation continue, premier et second degré, sur les thèmes suivants : Formation à la relation, gestion des élèves difficiles, faciliter l'émergence de la motivation, gérer ses émotions, développer des stratégies d'attention, de mémorisation..., apprendre à être heureux...

Mardi 16 juin 2009 de 19h précises à 21h30 ; accueil à 18h30 chez PNL-REPERE 78 av du GI Michel Bizot - 75012 PARIS Code porte : B1024
ANDRE DE CHATEAUVIEUX : « L'OUTIL DU COACH C'EST LE COACH... COMMENT ? ET JUSQU'OU ? »

Lorsque le coach a intégré les fondamentaux de son métier, lorsqu'il a éprouvé les modèles et les techniques, il se trouve confronté à des situations inédites où les outils ne semblent d'aucun secours. Bien au contraire parfois ! Ainsi, telle méthode qui « marchait bien » jusqu'alors, l'enferme dans une impasse avec ce client-là. Telle technique, pourtant robuste, provoque avec ce manager une escalade !

Et pourtant, c'est dans ces situations bloquées, apparemment sans issue, que le coach découvre qu'il est aussi son propre instrument : ses résonances, ses sensations, ses intuitions sont ici un matériau de travail précieux. Sa vulnérabilité, ses zones d'ombre et ses limites, s'il ose les nommer, deviennent autant de points d'appui pour co-crée et cheminer dans l'inconnu avec chaque client.

*Comment le coach peut-il façonner et développer en continu cet « outil » singulier et vivant qu'il est lui-même pour ses clients ?
Comment oser « s'utiliser » plus librement dans chaque relation de coaching ?*

Cet atelier permettra de découvrir, d'expérimenter et conjuguer les ressources singulières et créatives de chaque participant. Nous travaillerons en groupe de pairs sur les situations réelles apportées par chacun.

ANDRÉ DE CHATEAUVIEUX est coach de dirigeants et superviseur de coaches. Il

accompagne aussi des créateurs d'entreprise, des médecins, des artistes... Il est chargé d'enseignement à l'université de Paris 2. Il a publié « Dans l'intimité du coaching » (Édition Démon) et contribué à un ouvrage collectif : « Le grand livre du coaching » (Eyrolles).

Mardi 30 juin 2009 de 19h précises à 21h30 ; accueil à 18h30 chez PNL-REPERE 78 av du GI Michel Bizot - 75012 PARIS Code porte : B1024
JEAN-CHRISTOPHE VIDAL : LA CLARIFICATION OU COMMENT 'TRANSFORMER LES PROBLÈMES EN PROJETS

Née en Californie dans les années 60, renouvelée et introduite en Europe par Desimir IVANOVIC puis en France par Jacques de PANAFIEU dans les années 90, la Clarification est une méthode d'accompagnement qui repose sur deux axes : une conception originale de l'évolution psychique, notamment du « mental », et le primat accordé à la communication.

Les problèmes les plus fréquemment rencontrés dans la vie privée et professionnelle sont des problèmes de communication. Pour la Clarification tout problème est un problème de communication. Un individu rencontre un problème, lorsque s'étant fixé un objectif dont la réalisation dépend de lui, il se heurte à un obstacle pour l'atteindre. Cet obstacle est son incapacité à communiquer directement sur tel ou tel aspect de la situation. Lever l'obstacle c'est améliorer ses capacités de communication. La Clarification amène l'individu à une conscience claire de ses objectifs, de son identité, et de sa

mission de façon à pleinement développer son potentiel.

La Clarification est construite sur une très fine connaissance du processus de communication. Elle enseigne la maîtrise des deux points clés d'un accompagnement réussi : une relation humaine de qualité avec son interlocuteur et la capacité à utiliser en permanence la technique de communication la plus avancée accessible à son interlocuteur.

La Clarification donne des outils et protocoles spécifiques à utiliser dans un ordre précis à l'accompagnant, et une grande liberté de parole dans un cadre très sécurisant au client. Cette combinaison de protection et permission multiplie la puissance de l'accompagnement, et transforme le problème en projet.

La Clarification est un corpus de connaissances clairement définies et simples à comprendre. Sa pratique nécessite un entraînement exigeant. Les résultats sont tangibles dès la première séance.

JEAN-CHRISTOPHE VIDAL utilise la Clarification depuis 10 ans pour la résolution de problèmes tant dans son activité d'accompagnement, que dans celle d'Avocat d'affaires. Après avoir suivi une formation didactique, il a été habilité par Desimir IVANOVIC à enseigner la Clarification. Psychothérapeute et Coach certifié, il est également titulaire d'un Master en PNL et de certifications en CNV et MBTI.



**vous propose de communiquer,
cet espace est à votre disposition...**



INSTITUT REPÈRE - JEAN-LUC MONSEMPES

- Formations certifiantes ayant reçu l'agrément de NLPNL
PRATICIEN - MAÎTRE-PRATICIEN - ENSEIGNANT
Lieux : Paris. En semaine. En we. Sessions intensives.
- Autres formations : parcours Coaching, Consultant Formateur, Leadership Management, RH. Journées avec Robert Dilts etc.

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



**COLLOQUE DU COLLÈGE DES
PSYCHOTHÉRAPEUTES DE NLPNL :**

***“Modèles cognitifs et modèles opératifs
de l'activité de psychothérapeute”***

***Présentation d'une recherche universitaire et approfondissement
avec Malika BELKASSAN, psychothérapeute
et enseignante certifiée en PNL***

Lundi 29 juin 2009 de 10h à 16h

à PARIS - Espace Assomption (à confirmer)

*Ouvert à tous les PNListes, psys ou non,
et à des psychothérapeutes d'autres approches*

Tarif : 50 € adhérents de NLPNL. Non-adh : 75 € - Attestation de participation



IFPNL - JOSIANE DE SAINT-PAUL

- Formations certifiantes ayant reçu l'agrément de NLPNL
PRATICIEN - MAÎTRE-PRATICIEN - ENSEIGNANT
Lieux : Paris - Lyon - Toulouse
Jours en semaine
- Autres formations : Formateurs certifiés en PNL, Coachs certifiés en PNL, PNL, Coaching de vie et Relation d'Aide, Imperative Self etc.

info@ifpnl.fr - www.ifpnl.fr



COHÉSION INTERNATIONALE - PAUL PYRONNET

- Formations certifiantes en PNL (agrément NLPNL)
Lieux : Lyon - Paris - Montpellier - Îles de la Réunion - Genève
... Résidentiel : we - semaine - université d'été (intensif)
- Autres formations : Cycle Master COACH, Cohésion d'équipe (Démarche COHESION), Formation de formateurs

paul.pyronnet@wanadoo.fr
www.cohesion-formation.com



ÉCOLE DE PNL HUMANISTE - HÉLÈNE ROUBEIX

- Formations certifiantes en PNL (agrément NLPNL)
- Formation de Psychothérapeute pour adultes, enfants et ados
AGRÈMENT FÉDÉRATION FRANÇAISE DE PSYCHOTHÉRAPIE (FF2P)
AGRÈMENT ASSOCIATION EUROPÉENNE DE PSYCHOTHÉRAPIE (EAP)
- Formations certifiantes à l'Hypnose ericksonienne
- Formations à la Sexologie et à la Traumatologie

Lieux : Noisement (77) et Paris en semaine ou le week-end
pnl-humaniste@wanadoo.fr
www.pnl-humaniste.fr

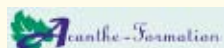


ACANTHE FORMATION - NICOLE CATONA

- Formations certifiantes ayant reçu l'agrément de NLPNL
PRATICIEN - MAÎTRE-PRATICIEN - ENSEIGNANT.
Lieux : Meaux - Paris
Jours en semaine et samedi
- Autres formations : Hypnose Ericksonienne

ncatona@gmail.com
www.nicole-catona.fr

Nous remercions nos sponsors 2008 - 2009



ACANTHE FORMATION
ncatona@gmail.com
www.nicole-catona.fr



COHESION INTERNATIONALE
paul.pyronnet@wanadoo.fr
www.cohesion-formation.com



IFPNL
info@ifpnl.fr
www.ifpnl.fr



PNL-HUMANISTE
pnl-humaniste@wanadoo.fr
www.pnl-humaniste.fr



INSTITUT REPÈRE
formation@repere-pnl.com
www.repere-pnl.com

ACANTHE Formation
11, rue de la crèche
7710 Meaux
Tél : 01 64 35 82 71
Fax : 01 64 34 97 72
ncatona@gmail.com
www.nicole-catona.fr

COHESION
INTERNATIONALE
41 rue Amédée BONNET
69006 LYON
Tél : 04 37 24 33 78
paul.pyronnet@wanadoo.fr
www.cohesion-formation.com

HEUROÏA Formation
5 Boulevard Jules Ferry
75011 Paris
Tél : 01 44 89 63 02
Fax : 01 44 89 63 03
contact@heuroia.com
www.heuroia-formation.com

INSTITUT LE CHÊNE
138 Avenue Ledru Rollin
75011 Paris
Tél : 01 43 79 25 41
Fax : 01 43 79 25 41
jacqueline.covo@free.fr
www.institut-le-chene.com

OUVREARD Communication
La Grande Fontaine-Lancel
04870 St Michel L'Observatoire
Tél : 04 92 76 66 76
Fax : 04 92 76 67 60
ecole.ouvreard@wanadoo.fr

AGAPÉ CONSULTING
L'Islette du Riou -
Avenue du Rioux
06210 Mandelieu La Napoule
Tél : 06 11 19 60 38
Fax : 04 93 93 14 40
agape-consulting@wanadoo.fr

COMMUNICATION ACTIVE
27, rue aux coqs
14400 Bayeux
Tél : 02 31 21 47 53
Fax : 02 31 21 47 53
doutriaux.france@wanadoo.fr

HEXAFOR
325 rue Marcel Paul
44000 Nantes
Tél : 02 40 200 200
Fax : 02 40 20 15 78
bertrand@hexafor.fr
www.hexafor.fr

JOURNÉES D'ACCORDS
79 rue Largaud
84200 Carpentras
Tél : 04 90 60 29 29
Fax : 04 90 60 71 62
helene.champommier@
wanadoo.fr
www.journeesd'accords.com

INSTITUT REPÈRE
78 Av. du Gal. Michel Bizot
75012 Paris
Tél : 01 43 46 00 16
Fax : 01 40 19 99 50
formation@repere-pnl.com
www.repere-pnl.com

APIFORM
18 rue de la Cerisaie
91360 VILLEMORIS
SUR ORGE
Tél : 01 69 04 75 82
apiform@free.fr
www.apiform.net

ECOLE de PNL Humaniste
5 bis rue Maurice Desvallières
77240 Seine-Port
Tél : 01 64 41 95 98
Fax : 01 64 41 98 78
pnl-humaniste@wanadoo.fr
www.pnl-humaniste.fr

IDCR, Institut de Développement
des Compétences et
des Ressources
Résidence Marengo Bât A Apt.9,
2 avenue Georges Pompidou
31500 TOULOUSE
Tél : 05 61 48 96 73
idcr@wanadoo.fr
www.idcr.fr

Julie STEIN-DAVIS
22 Rue Rouelle
75015 Paris
Tél : 01 40 58 12 65
jnlp@wanadoo.fr
www.pnlt-juliedavis.com

PNL-PSY Grazyna KOPERNIAK
7 rue de Pouy
75013 Paris
Tél : 01 45 54 13 03
Fax : 01 45 54 13 03
grazynakoperniak@hotmail.com
http://www.pnl-psy.com

Bogena PIESKIEWICZ
196 avenue Victor Hugo
75016 Paris
Tél : 01 53 82 06 08
Fax : 01 53 82 06 08
bogenap@free.fr
www.abbp.fr

FAC PNL
28 rue Henri Charlet
62840 Fleurbaix
Tél : 03 21 62 17 40
fac-pnl@fac-pnl.com
www.fac-pnl.com

IFPNL
21 rue Sébastien Mercier
75015 Paris
Tél : 01 45 75 30 15
Fax : 01 40 58 11 60
info@ifpnl.fr
www.ifpnl.fr

Le DÔJÔ
43, rue Daubenton
75005 PARIS
Tél : 01 43 36 51 32
contact@ledojo.fr
www.ledojo.fr

S.CO.RE
La Colline - Saint Etienne
81310 Lisle Sur Tarn
Tél : 05 63 33 88 82
Fax : 05 63 33 89 54
score-pnl@wanadoo.fr
www.score-pnl-harpe.info

CFPNL-France
La Bichetière
49220 Vern D'Anjou
Tél : 02 41 92 29 79
cabinet.chessebeuf@wanadoo.fr
www.cfpnl-france.com

FORMATION ÉVOLUTION
ET SYNERGIE
Le Bonnaventure - 3
Av. de la Synagogue
84000 Avignon
Tél : 04 90 16 04 16
Fax : 04 32 76 24 23
gilles.roy2@coaching-pnl.com
www.coaching-pnl.com

INSTITUT DE
FORMATION PNL
159 avenue du Maréchal Leclerc
33130 Begles
Tél : 05 56 85 22 33
Fax : 05 56 85 44 11
contact@pnl.fr
www.pnl.fr

Malika BELKASSAN
26, rue Belzunce
75010 Paris
Tél : 01 42 77 27 33
Fax : 01 42 77 27 33
malika.belkassan@free.fr

Sophie COULON
8/10 Place aux bois
74000 Annecy
Tél : 04 50 51 26 06
Fax : 04 50 51 26 06
sophiecoulon@aol.com

NLP SANS FRONTIÈRES
20, la Bouffetière
27480 Beauficel-en-Lyons
Tél : 02 32 49 89 65
jennifernlpsf@aol.com
www.nlpsansfrontieres.com



Journal de NLPNL,
Fédération des Associations
Francophones des Certifiés
en Programmation
Neuro-Linguistique.
Association Loi de 1901.



CONTACTS / NLPNL

- Pour contacter les membres du bureau fédéral : federation@nlpn.eu
- Pour contacter votre association locale : *ILE DE FRANCE* : idf@nlpn.eu
RHÔNE-ALPES : rha@nlpn.eu – *ATLANTIQUE* : atl@nlpn.eu – *SUD* : sud@nlpn.eu
- Pour envoyer un article : mariejeanne.huguet@wanadoo.fr

Siège social et Correspondance :

c/° Annie Rapp - Fédération NLPNL - 45 rue Vineuse - 75116 PARIS
Directeur de la Publication : Guy LEGOUGE
Commission Publication : Marie-Jeanne HUGUET (Présidente et rédactrice en chef)
Philippe POPOTTE, Annie RAPP, Nicole CATONA, Andrée ZERAH
NLPNL/METAPHORE copyright - Vente par abonnement - N° ISSN 1279 - 2497
Dépôt légal : MAI 2009

Toute reproduction totale ou partielle d'un article publié dans Métaphore est soumise aux textes en vigueur sur la propriété intellectuelle et en particulier un article ne peut être reproduit sans l'autorisation de la rédaction. Les points de vue exprimés dans Métaphore sont ceux de leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement les opinions de la rédaction et de l'association.

Prix compris dans les cotisations annuelles - Vente au numéro : 10 euros pour les non adhérents