

métaphore

SPÉCIAL CONGRÈS - JANVIER 2021 N°99 bis

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

*Prendre soin de soi
et des autres*



Rester en lien 
une mesure sanitaire majeure



CONGRÈS NLPNL 2021

Samedi 30 janvier 2021 - En visio-conférence sur Zoom

De 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30

Inscription : <https://www.weezevent.com/congres-nlpnl-2021>

Programme du Congrès — 4

PNL et résilience à l'heure de la COVID

par France DOUTRIAUX — 7

**L'alignement de positions perceptuelles :
une nouvelle APP pour la PNL**

par Jane TURNER — 9

Coaching génératif

par Clément BOYÉ — 13

Présentation de la Fédération, des Collèges, des Associations

par Marina GANNAT — 16

Spiritualité, santé et PNL

par Jean-Luc MONSEMPÈS — 18

Et si nous n'étions pas que des blaireaux ?

par Michel FOURNEAU et Peggy PULS — 24

Comment la pratique de notre métier est-elle enrichie grâce à la PNL ?

par Marie-Christine CLERC — 26

Cultiver la joie de vivre

par Chantal SERVAIS — 29

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



LE MOT de la Présidente

Bonjour à toutes et à tous,

Après cette année compliquée que nous venons de traverser, l'année 2021 aspire à un renouveau.

Alors je vous souhaite, et nous souhaite, à toutes et à tous, une année lumineuse, pleine de courage, de force, de vitalité, de joies partagées, de projets à développer ou à construire.

Inscrivons ensemble cette nouvelle année sous le signe de l'engagement, de la solidarité, de l'entraide, de la bienveillance.

Prendre soin de soi et des autres : rester en lien, une mesure sanitaire majeure, tel est le thème de notre Congrès annuel qui est programmé ce samedi 30 janvier 2021 via Zoom.

Le programme a été élaboré en pensant à cette période si particulière. Oui, comment les outils de la PNL peuvent nous aider à traverser cette période, comment un simple regard, une parole peuvent parfois changer notre vie, comment cette situation peut impacter notre santé, comment l'humour, la joie, l'enthousiasme peuvent nous donner envie d'avancer.

Au plaisir de vous retrouver toutes et tous à ce Congrès virtuel.

Bien chaleureusement à vous !

MARINA GANNAT

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS

CALENDRIER 2021

- **1^{er} février** : La posture du coach PNL par Clément BOYÉ (les lundis du Collège des coaches NLPNL)
- **18 février** : L'œil d'amour – Le regard Pygmalion Dina SCHERRER (Association NLPNL Paris-IdF)
- **23 février** : Pardon et trauma par Jean-Luc MONSEMPÈS (Association NLPNL Paris-IdF)
- **1^{er} mars** : Le Carré des relations par Véronique OLIVIER (les lundis du Collège des coaches NLPNL)
- **9 mars** : PNL et EFT par Odile CLUZEL (Association NLPNL Paris-IdF)
- **25 mars 2021** : Rencontre du Collège des psys
- **30 mars** : Le lâcher-prise par Dominique SOUM-VERGEZ (Association NLPNL Paris-IdF)
- **12 avril** : La PNL et le coaching d'équipe par Dora PANNOZZO (les lundis du Collège des coaches NLPNL)

- **3 mai** : L'identité visuelle par Brigitte DESHAYES (les lundis du Collège des coaches NLPNL)
- **7 juin** : PNL et yoga du rire par Carine YAMEOGO FONTAIMPE (les lundis du Collège des coaches NLPNL)
- **3 et 4 juillet 2021** : Université du Collège des enseignants
- **2 et 3 octobre 2021** : Université du Collège des coaches PNL sur le thème : La voix et le mouvement dans la relation de coaching
- **7 novembre 2021** : journée atelier du Collège des enseignants

CALENDRIER 2022

- **Samedi 29 janvier 2022** : 32^e Congrès de la Fédération, avec la participation exceptionnelle de Judith De Lozier

Pour plus d'informations, consultez notre site www.nlpnl.eu.

Prendre soin de soi et des autres

9h00

Accueil

**de Marina GANNAT,
présidente de la
Fédération NLPNL**

9h30 - 10h15

Atelier 1

**France DOUTRIAUX
PNL et RÉSILIENCE
À L'HEURE DE LA COVID**

La situation actuelle, extra-ordinaire, bouscule nos croyances, nous immerge dans un maelstrom émotionnel, nous impose des restrictions, inimaginables il y a un an. Aussi, elle sollicite toutes nos facultés de gestion émotionnelle et comportementale, nos capacités d'adaptation et notre créativité, c'est le cœur même du champ d'application de la PNL. Car au-delà de situations dramatiques qui existent, beaucoup de personnes ont pu aussi tirer profit de cette si étrange période pour se poser, se recentrer sur leurs valeurs essentielles, et profiter ce qui était possible dans ce nouveau regard. La PNL, une aide si précieuse sur ce chemin fécond de la crise, passant par la transition vers la transformation !

10h15 - 10h20

1^{er} Intermède

Mentalo magique

Influence. Un simple échange peut parfois changer notre vie. Mais peut-il nous influencer à ce point-là ?

Talia HEUDE

Avant la PNL, le coaching de santé et l'hypnose thérapeutique, Talia a pratiqué la scène et le spectacle. Elle s'est prêtée au jeu de vous offrir trois distractions « mentalo-magiques ». Ces entremets pour l'esprit mêleront l'art du langage et du détournement d'attention. Alors ouvrez l'œil et le bon et voyez si rien ne vous échappe !

10h30 - 11h15

Atelier 2

Jane TURNER

**L'ALIGNEMENT DE
POSITIONS PERCEPTUELLES :
une nouvelle APP pour la PNL**

Développé par Connirae Andreas dans les années 1990, le processus d'Alignement de Positions Perceptuelles permet de « récupérer » ce qui nous appartient, ce qui est vraiment constitutif de « nous » et de lâcher ce qui ne l'est pas, pour très littéralement, rendre à l'autre ce qui est à lui et restaurer notre intégrité. Voir de nos propres yeux, entendre de nos propres oreilles. Ressentir nos sensations, nos émotions permet de prendre pleinement notre place dans une première position nette et sans encombre. Cette nouvelle APP nous offre des moyens simples et fiables pour reprendre sa place, restaurer son intégrité, récupérer son bien-être et redevenir pleinement soi-même : une démarche à pratiquer sans modération.

Pause : 10 minutes

11h25 - 12h10

Atelier 3

Clément BOYÉ

Coaching génératif

Par rapport au coaching classique, la générativité, concept développé par Robert DILTS et Stéphane GILLIGAN apporte une nouvelle dimension à ce processus. Le génératif s'appuie sur l'implication du corps et le schéma somatique associé à un contexte comme média de l'inconscient. La référence au champ morphique, qui relie les inconscients, renforce cette dimension et crée d'emblée un alignement et une structure de focalisation et de concentration de l'énergie vers les effets plus que vers les objectifs. Au cours de cette conférence nous aborderons quelques aspects de la générativité en tant que processus de coaching sollicitant directement le traitement, la prise de décision et la mise en place de nouvelles stratégies d'inconscient à inconscient, et ceci, à l'instar de la plupart des décisions que nous prenons depuis notre naissance. Nous verrons aussi que l'intrication entre la personne coachée et son coach a son importance.

12h15 - 12h20

2^e Intermède Mentalo magique

Perception Le langage non verbal n'est plus un secret mais nous est-il possible malgré tout de le contrôler ?

12h30 - 14h00 Pause déjeuner

14h00 - 14h45

Atelier 4

Jean Luc MONSEMPÈS

**EXPÉRIENCE SPIRITUELLE
ET SANTÉ**

La spiritualité est un élément constitutif et intrinsèque de l'être humain dans sa quête de sens, de dépassement de soi et d'unification de son expérience de vie. Pour la PNL, la spiritualité est l'expérience subjective d'une appartenance à un système plus vaste, un tout « qui relie » dirait G. Bateson, et qui nous dépasse en tant qu'individu. Les hauts niveaux d'énergie, associés à l'activité de l'esprit, trouvent leur utilité dans des situations d'adversité telles que les problématiques médicales « complexes », en complément du travail des professionnels de santé. Des études scientifiques sérieuses valident l'intérêt de cette synergie. Pour prévenir le risque de dépréciation des buts propres à la médecine et à la spiritualité, il convient d'être attentif aux conditions de bonne utilisation des pratiques spirituelles dans un cadre de santé.

14h45 - 14h50

3^e Intermède

Mentalo magique :

Para-conscience collective

De l'inconscient collectif à la puissance générative...
Serions-nous capables d'en faire plus ?

15h00 - 15h45

Atelier 5

Michel FOURNEAU et

Peggy PULS

LE PANGOLIN ET LE BLAIREAU

(Fable sanitaire du XXI^e siècle)

Crise - Transition - Opportunités - Rebelote ! À partir des mots « crise » et « opportunités », au moyen d'exemples concrets et en utilisant des concepts de la PNL, ce sera un moment de réflexion pour mettre en parallèle le vécu sociétal et le vécu des personnes : des carrières, des institutions, des vies sont bousculées et parfois à plusieurs reprises ! Cependant la flèche du temps est inéluctable et donc, il y a un futur. Réfléchir à ce qui est « bousculé » et comment, c'est ce que Peggy Puls et Michel Fourneau proposent pour assumer le futur. Le pangolin serait à l'origine de tous nos maux et le blaireau répète, paraît-il, ses stratégies perdantes !

Pause : 10 minutes

15h55 - 16h25

Atelier 6

France DOUTRIAUX et

Marie-Christine CLERC

TÉMOIGNAGES

**d'une entrepreneuse
et d'une chanteuse lyrique**

Danielle DURAND dirige une entreprise industrielle de 92 salariés dans l'aéronautique en Normandie. En intégrant les postulats de la PNL, elle nous dira comment le management de ses équipes est devenu plus bienveillant et efficient : « Le jugement n'a plus sa place dans les échanges quotidiens. Je considère que c'est réellement le fondement de l'entente au sein d'une équipe, d'une famille et plus généralement au sein d'un système ». Elle partagera avec nous quelques-uns des outils de la PNL qu'elle utilise au quotidien.

Frédérique VARDA - Chanteuse lyrique soprano, comédienne, metteur en scène, directrice artistique d'une saison musicale en Bretagne, professeur de chant. Coach de vie, Maître-Praticienne en PNL et formée à l'ennéagramme, Frédérique témoignera des applications qu'elle fait de la PNL dans son métier de professeure de chant, et des compétences professionnelles qu'elle a ainsi développées et embellies.

16h25 - 16h40

4^e Intermède Mentalo magique

La théorie de la relativité : Influence
personnelle ou collective... Comment
faites-vous pour choisir votre livre ?

16h45 - 17h30

Atelier 7

Chantalte SERVAIS

CULTIVER LA JOIE

Nos émotions jouent un rôle important sur notre bien-être. La peur, utile pour nous indiquer un danger, aujourd'hui nous envahit et se transforme en angoisse permanente, ce qui fragilise notre système immunitaire. Il y a des réponses pour rétablir le processus sain de santé et d'équilibre somato-physique. Lorsque nous sommes dans la joie, notre cerveau sécrète de la dopamine et sérotonine et ainsi renforce notre système immunitaire. Nous avons le choix de regarder le verre à moitié plein ou à moitié vide...

Clôture +

Annonces des événements 2021 et 2022

LES INTERVENANTS



Marina GANNAT : Présidente de la Fédération NLPNL. Formée aux métiers de l'expertise comptable, du management, je suis Dirigeante d'une société d'expertise comptable depuis 1987, et d'une société de conseil en gestion. Maître praticienne en PNL, Coach professionnelle adhérente EMCC, j'accompagne les dirigeants, les managers des entreprises.



France DOUTRIAUX : Ingénieure agronome, France Doutriaux a travaillé à l'étranger autour du développement agricole, puis en France jusqu'à se convaincre que le premier frein au bon développement, des hommes et des entreprises, était un manque crucial de compétences relationnelles et humaines. Elle s'est alors formée à de nombreuses approches. Enseignante certifiée en PNL, elle a créé il y a 20 ans COMMUNICATION ACTIVE, centre normand agréé NLPNL où elle enseigne la PNL et l'Ennéagramme. Coach certifiée et thérapeute, elle a publié « Apaiser les souvenirs douloureux » (InterEditions).



Talia HEUDE : Fondatrice de « Parallaxis Institut » exerce et enseigne l'hypnose et la PNL. Talia travaille en centre hospitalier, notamment à l'institut Robert Merle d'Aubigné à Valenton. La méthode qu'elle a mise au point permet aux patients amputés de se libérer des sensations et douleurs résistantes du membre fantôme. Elle a créé un cursus d'enseignement réunissant les 3 trois principaux courants d'hypnose (Classique, Ericksonienne et de conscience).



Jane TURNER : Psychologue clinicienne, psychothérapeute, coach, superviseur, enseignante certifiée en PNL par Richard Bandler depuis 1988, membre fondateur de la NLPNL, auteur de plusieurs ouvrages, certains intégrant la PNL : Le nouveau Dico PNL (2006), Bien diriger sa vie avec la Ligne du Temps (3e édition 2019). Spécialiste et enseignante de la Ligne du Temps et de l'hypnose ericksonienne.



Clément BOYÉ : de formation Ingénieur en stratégie de développement, passionné de créativité, Clément est depuis 1995 consultant, formateur et coach. Il enseigne la PNL dans plusieurs Instituts. Fondateur de plusieurs entreprises, il dirige GingerMoon-Place Ltd et accompagne des projets de formation et de transformation en entreprise. Psychopraticien, il s'est formé au coaching génératif et au coaching de santé avec Robert DILTS. Il a créé des méthodes d'efficacité comme la Turbolecture, des modèles de formation-événement comme Form'Art, des parcours d'efficacité mentale pour les équipes commerciales, coaching R.E.A.L.I.S.E., la Tendresse Soignante, le Mind Hacking...



Jean-Luc NONSEMPÈS : Docteur en médecine, il a exercé en France et à l'étranger avec Médecins Sans Frontières et a acquis pendant 15 ans une expérience de l'entreprise en dirigeant une activité d'exportation dans l'industrie pharmaceutique. Enseignant certifié en PNL, PCM et LAB Profile®, titulaire d'un DU de coaching. Ex-dirigeant de l'Institut Repère, formateur, consultant et coach, son domaine d'expertise est celui des applications des sciences cognitives au domaine de la santé. Il consacre son énergie à la reconnaissance du métier de coach de santé.



Michel FOURNEAU : Psychologue, enseignant en PNL (CFIP Bruxelles), il a formé de très nombreux Praticiens et Maîtres Praticiens à Bruxelles et à Lille (CUEEP) depuis 1994, enseigne à l'Université de Mons-Hainaut (Belgique) dans des masters complémentaires en Qualité totale et en Prévention, a formé à la PNL les Pilotes Instructeurs de la Force Aérienne Belge. Il est formé à l'Hypnose et à l'Analyse Systémique des Organisations.



Peggy PULS : Coach experte en développement Cognitif Émotionnel et Comportemental depuis 4 ans, elle accompagne particulièrement des publics en transition dans la sphère professionnelle : Coach de dirigeant et managers en transition et de public en situation d'exclusion ou de discrimination (femmes, handicapés, précarisés...). Enseignante dans les formations certifiantes en PNL à l'Université de Lille et Coach coordinatrice de l'association « Coaching suspendu ».



Marie-Christine CLERC : Présidente de NLPNL PARIS-IDF - Enseignante certifiée en PNL. Coach titulaire EMCC, Praticien narratif. Responsable de « l'École de PNL Ouest Atlantique ». Marie-Christine enseigne à l'Institut Repère et elle est également co-auteur de Comprendre et pratiquer l'approche narrative (Interéditions 2009).



Chantalle SERVAIS : Psychologue, thérapeute, elle s'est formée à la PNL en 1983 à l'IFPNL. Devenue enseignante en 1994, Chantalle a largement contribué à déployer la PNL dans le nord de la France, à Lille ainsi qu'au Maroc. Elle développe également des applications pour les soignants en gérontologie et pour les enfants.

INSCRIPTION ET RÈGLEMENT : <https://www.weezevent.com/congres-nlpnl-2021>



PNL et résilience à l'heure de la COVID

PAR FRANCE DOUTRIAUX*

La situation actuelle, extraordinaire, bouscule nos croyances, nous immerge dans un maelstrom émotionnel, nous impose des restrictions, inimaginables il y a un an. Aussi elle sollicite toutes nos facultés de gestion émotionnelle et comportementale, nos capacités d'adaptation et notre créativité, c'est le cœur même du champ d'application de la PNL.

Tout d'abord, ce charivari émotionnel : nous nous sommes retrouvés bouleversés entre vulnérabilité, incrédulité, peur et insécurité, incertitude, tristesse, contrariété, impuissance, colère, désespoir, ... Et notre culture n'a guère mis l'accent sur la gestion émotionnelle. Plutôt que de les fuir, la PNL nous apprend à écouter et nommer les émotions de la façon suivante : « je la ressens et je me demande : qu'est-ce que je ressens, quelle émotion est-ce donc ? ». Et nous découvrons alors que c'est une aide précieuse. C'est nous permettre de les identifier une à une, donc de les séparer (démêler la pelote de laine) et ainsi sortir de la confusion et les accueillir. De fait, chacune d'elles est le reflet d'un de nos besoins ou critères qui (dans l'inconfort) s'avère ne pas être satisfait. Alors ce n'est plus subir, impuissant, les sensations de l'émotion, c'est, en identifiant notre besoin, nous ouvrir la porte pour trouver de nouvelles stratégies pour le combler : *comment dans les confinements puis-je me sentir libre ? Comment être à l'écoute de mes collaborateurs ? Comment partager des moments chaleureux avec mes proches ? Comment faire du sport dans 24 m² ?* Alors nous pouvons nous orienter vers plus de confort. C'est ainsi l'occasion de développer notre intelligence émotionnelle.

Et nos certitudes qui volent en éclat, vite remplacées par d'autres

Comment ? Nous, êtres les plus évolués de la planète, nous voilà à la merci de ce virus, et notre liberté de voyager partout nous revient en boomerang. Comment est-ce possible que nos entreprises pharmaceutiques internationales se trouvent si démunies ? Et en parallèle, combien ai-je entendu la recherche de bouc émissaire et de nouvelles croyances surgir au-delà même des théories affabulatoires du complot : *Nous l'avons mérité / Ce sont le chinois qui... / Toutes les personnes âgées vont mourir / Nous ne nous touchons plus comme avant / Nous sommes nos pires ennemis / Tous les autres nous mettent en danger*, avec une foule de généralisations, déductions hâtives et autres interprétations. Là encore la vigilance qu'apporte la PNL avec le questionnement du langage (merci le métamodèle) nous préserve de ces dérives.

Rester maître de notre salle de cinéma interne !

Comprendre à quel point la projection en interne de ces films catastrophes a un impact sur notre mal-être nous permet alors de jouer avec notre grande capacité de cinéaste : nous sommes maîtres dans l'art des effets spéciaux ; nous pouvons accélérer ou ralentir ces films, jouer sur la lumière ou le son, mais aussi tout simplement choisir le film que nous voulons visionner. Vous aurez reconnu les sous modalités. Tout cela contribue à reprendre les

*Enseignante PNL agréée NLPNL

commandes sur notre vécu, à nous donner des objectifs qui dépendent de nous dans cette situation qui fait apparaître d'abord les contraintes et impossibilités extérieures.

Saisir les opportunités et développer notre créativité

Définir des objectifs qui dépendent donc de nous, c'est par exemple : « que puis-je faire pour vivre au mieux aujourd'hui ? Qu'est-ce que cette période m'offre comme opportunité pour apprendre, changer, découvrir ? Quel sens je donne à ce que je vis ? quelles nouvelles ressources émergent ? J'ai observé un grand nombre de personnes pour lesquelles la connexion à leur énergie de survie a pulvérisé des croyances limitantes. Je pense à cette jeune femme, luttant depuis longtemps face à un manque de légitimité, revendiquer tout à coup son droit à vivre et à être respectée par les autres. Elle découvrait une force en elle qu'elle ignorait.

Nous mobilisons notre capacité d'adaptation qui est profondément humaine. L'inconnu peut faire peur sauf si nous décidons d'en faire quelque chose, l'impossibilité de planifier de façon fiable peut être insupportable sauf si nous décidons que nous nous adapterons. C'est là encore le regard et le sens que nous donnons à notre expérience qui construit notre façon de vivre notre vie. Précisément, nous nous sommes posé beaucoup de questions sur le sens de **la** vie et de **notre** vie. C'est l'opportunité pour certains de se recentrer sur leurs valeurs les plus hautes : la solidarité, être utile, l'amour, l'harmonie, la réalisation de soi, l'audace ; on retrouve le chemin connu : crise-transition-transformation.

Une autre belle ressource qui a été mise à l'honneur est la créativité. Elle a permis souvent d'innover ou de créer de nouvelles stratégies dans le travail comme dans la vie quotidienne, nous étonnant nous-mêmes de ces ressorts cachés si mal exploités dans notre train-train habituel et j'ajouterai l'humour qui a fleuri sous forme de tant de blagues qui offrait la légèreté de la prise de recul.

La solidarité plus que jamais

Et aujourd'hui, nous avons besoin d'être très attentifs au risque d'épuisement qui nous guette avec l'alternance de bonnes et mauvaises nouvelles (confinement/déconfinement/couvre-feu, vaccin/nouvelle souche virale) créant espoirs et déceptions. Claire Marin, philosophe, nous dit : « Pour traverser une épreuve, on a besoin de se dire qu'elle aura une fin, qu'elle ne durera pas indéfiniment et qu'elle a un sens ». Or nous ignorons totalement cette fin et commençons même à en douter.

Il me paraît vraiment important que nous continuions à écouter nos émotions, à légitimer nos besoins. Conscientiser que la durée de la pandémie nous fatigue psychiquement nous maintiendra en alerte et peut-être que le mieux sera de nous soutenir entre nous : quand l'un va mieux il peut aider celui qui va moins bien et réciproquement. Or les grands élans de solidarité qui ont émergé lors du premier confinement se sont estompés depuis. C'est pourtant, je le crois, un enjeu crucial que chacun de nous peut mettre en œuvre autour de lui. Et c'est en phase avec les valeurs humaines de la PNL. ■

francedoutriaux@gmail.com
<http://communication-active-normandie.fr>

L'alignement de positions perceptuelles : une nouvelle APP pour la PNL



PAR JANE TURNER*

Abstract : Développé par Connirae Andreas dans les années 1990, le processus d'Alignement de Positions Perceptuelles permet de « récupérer » ce qui nous appartient, ce qui est vraiment constitutif de « nous » et de lâcher ce qui ne l'est pas, pour très littéralement, rendre à l'autre ce qui lui revient et restaurer notre intégrité. Voir de nos propres yeux, entendre de nos propres oreilles, ressentir nos sensations, nos émotions, permet de prendre pleinement notre place dans une première position nette et sans encombre. Cette nouvelle APP offre des moyens simples et fiables pour reprendre sa place, restaurer son intégrité, récupérer son bien-être et redevenir pleinement soi-même : une démarche à pratiquer sans modération.

Historique des Positions Perceptuelles

Combien de « Positions Perceptuelles » y a-t-il en PNL d'après vous ? Votre réponse dépendra sans doute de qui vous a appris cette approche car, selon les auteurs consultés, il y aurait 3, 4, 5, ..., N. John Grinder et Judith Delozier introduisent la notion de positions perceptuelles en formalisant le « Nouveau Code » de la PNL en 1987 dans l'ouvrage *Turtles all the way down*. Depuis, les Positions Perceptuelles sont devenues une distinction importante et utile en PNL. De nombreux protocoles s'en servent pour améliorer la flexibilité, faire gagner en empathie et en créativité. Naturellement, la manière de concevoir, apprécier et manier ce concept diffère. Dans cet article, nous allons rappeler les trois grandes positions perceptuelles : Soi, Autre, Observateur et rendre compte des travaux particuliers de

Connirae Andreas présentés dès 1991 dans un article paru dans *Anchor Point*¹ dans cette optique, en présentant une partie d'un protocole qu'elle propose pour aligner les positions perceptuelles afin d'illustrer la spécificité de son travail et inviter le lecteur à l'expérimenter.

Les Positions Perceptuelles – DÉFINITION

Dans la **position de Soi**, nous expérimentons tout le monde à partir de notre propre position. Nous voyons au travers de nos propres yeux, entendons grâce à nos propres oreilles, avons nos propres sentiments, etc. ; nous expérimentons tout à partir de notre propre point de vue. La **position de l'Autre** nous permet de faire l'expérience du monde littéralement à partir de la position d'une autre personne, en voyant par ses yeux, entendant par ses oreilles, ressentant par son corps, etc. ; nous expérimentons et comprenons les événements de son point de vue. La **position d'Observateur** nous fait faire l'expérience du monde « de l'extérieur », en tant que témoin neutre, observateur. Nous percevons notre expérience de façon dégagée et détachée, littéralement de l'extérieur, quelle que soit la situation dans laquelle nous nous trouvons.

Les Positions Perceptuelles – LEUR IMPACT SUR LA RELATION

Les positions perceptuelles sont un facteur de réussite ou d'échec. Adopter telle position dans

1 - *Anchor Point*, Feb. 1991 (Vol. 5, N° 2).

*Psychologue clinicienne, psychothérapeute, coach, superviseur, enseignante certifiée en PNL par Richard Bandler depuis 1988, membre fondateur de la NLPNL, auteur de plusieurs ouvrages, certains intégrant la PNL : *Le nouveau Dico PNL* (2006), *Bien diriger sa vie avec la Ligne du Temps* (3ème édition 2019). Spécialiste et enseignante de la Ligne du Temps et de l'hypnose ericksonienne.

certaines circonstances aide, et dans d'autres entrave. Classiquement on dit que la personne qui reste solidement campée dans la première position manquerait, à minima d'empathie et risque de se faire qualifier de « narcissique ». En n'adoptant « que » la deuxième position on ne s'en sort pas mieux et on s'expose à l'étiquette « co-dépendant ». Prendre de façon préférentielle la troisième position a ses inconvénients aussi : on serait froid, détaché, dissocié, sans âme, voire, robotique.

La découverte

– LA DIFFÉRENCE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

Connirae Andreas a fait une expérience qui lui a changé la vie et lui a fait remarquer que les Positions Perceptuelles recelaient davantage de richesses et offraient bien plus de possibilités qu'elle n'avait pensé. Voici ce qu'elle en dit : « Un jour, alors que j'appliquais un protocole de PNL, j'ai remarqué qu'en quittant l'expérience, en me mettant en position d'observateur, je ressentais plus fortement mes propres sentiments. Et pourtant, il était clair pour moi que je n'étais pas « retombée dedans », et n'avais pas « amené mes sentiments avec moi ». Je ressentais mes sentiments beaucoup plus intensément alors que je me regardais de l'extérieur. Trouvant cela curieux, j'ai fait quelques aller-retours entre les positions, pour être sûre de ce que je vivais, pour vérifier ce qui était en train de se passer. Alors, j'ai commencé à réfléchir : « Et si nos limitations n'étaient pas le résultat d'un manque de flexibilité et du fait d'être « coincé » dans une position perceptuelle mais d'autre chose ? Qu'est-ce qui se passerait si les limitations étaient dues au fait que nos systèmes de représentation soient divisés, éclatés, distribués en quelque sorte, entre différentes positions perceptuelles *en même temps* ? » Par exemple, lorsque je vis un événement, imaginons que je voie de mes propres yeux (position de Soi), ressentie les sentiments de l'autre personne (position de l'Autre) et entende une voix interne qui fait des commentaires de l'extérieur

(position de l'Observateur). Chacun de mes trois systèmes de représentation <VAK> seraient alors dans une position perceptuelle différente. » Cette réflexion a donné lieu à un nouveau modèle d'intervention où l'objectif n'est plus de voir au travers des yeux de l'autre, prendre de la distance et d'accéder à une compréhension globale de la situation ; la visée est d'aligner les positions perceptuelles, c'est-à-dire, faire que les trois grands systèmes de représentation soient présents dans la même position perceptuelle en même temps.

L'intérêt d'Aligner ses Positions Perceptuelles

Connirae dit n'avoir trouvé personne pour l'instant chez qui les positions perceptuelles se trouvent parfaitement alignées dans les situations de difficulté. Force est de reconnaître : le stress a un effet délétère, un impact négatif sur notre intégrité psychique aussi bien que physique. Lorsque nous n'avons pas les yeux « en face des trous », que nous marchons « à côté de nos pompes », sommes « à côté de la plaque » ou ne sommes pas « dans notre assiette », on n'est pas « là » présent à nous-même, aux autres, au monde, engagé pleinement dans la vie. Aligner les positions perceptuelles nous offre une option facile pour nous retrouver, reprendre possession de nous-même et de notre espace personnel, récupérer et restaurer notre intégrité.

EXERCICE – ALIGNER LES POSITIONS PERCEPTUELLES – APP

Cet exercice vous invite à vous appliquer ce protocole en alignant la position de Soi.

C'est une version allégée du protocole de base dans lequel *toutes* les positions perceptuelles seront alignées.

I. PRÉPARATION À L'INTERVENTION

1. Identifiez une situation où vous êtes en relation avec une autre personne, dans laquelle vous aimeriez être plus débrouillard, avoir plus de choix, de ressources ou tout simplement plus de clarté, voire de perspective. *Il est*

sage de choisir une situation légèrement ou modérément intense pour faciliter votre apprentissage.
2. Passez la situation en revue dans votre esprit en remarquant vos perceptions et vos réactions.

II. LA POSITION DE SOI

En position de Soi : vérifiez les trois systèmes de représentation.

Visuel

Explorez ce que vous voyez en position de soi. Écrivez vos réponses sur une feuille de papier.

1. Entrez dans votre propre corps, afin de ne voir que l'autre personne.
2. Indiquez là où vous voyez l'autre personne dans l'espace autour de vous.
3. Décrivez brièvement le degré de clarté avec laquelle vous la voyez ;
4. D'où voyez-vous exactement ? Regardez-vous exactement au travers de vos yeux, ou est-ce que votre «point de vue» se trouve décalé, ne serait-ce que légèrement ?

Auditif

Explorez ce que vous entendez en position de Soi : les sons extérieurs.

1. Entendez-vous à la fois votre voix et celle de l'autre personne ?
2. D'où vient chacune des voix ?
3. Où se trouve votre «point d'écoute» ? Le son arrive-t-il dans vos oreilles ou à un autre endroit de votre corps ?

Explorez ce que vous entendez en position de Soi : les voix intérieures.

4. Écoutez votre voix intérieure et/ou votre voix qui fait des commentaires.
5. D'où parle-t-elle ?
6. Que dit-elle ? Écrivez un exemple d'une phrase ou deux en notant les pronoms utilisés par la voix qui commente – il, elle, je, vous, ils, nous, etc.
7. Est-ce votre voix ou celle de quelqu'un d'autre ?
8. Avez-vous conscience d'autres voix qui font des commentaires ?

Si oui, posez les questions 5, 6 et 7 à propos de la ou (des) voix supplémentaire(s) ; notez les réponses.

Kinesthésique

Explorez ce que vous ressentez en position de Soi.

1. Décrivez brièvement vos sentiments.
2. Où se trouvent-ils ? ...
3. Sont-ils exactement centrés dans votre corps ? ...
4. Avez-vous le sentiment que ces sentiments sont tous les vôtres ou avez-vous l'impression que certains d'entre eux, voire tous, appartiennent à quelqu'un d'autre ?
5. Avez-vous le sentiment d'avoir donné à l'autre personne ou à quelqu'un d'autre des sentiments qui sont en fait les vôtres ?
6. Vérifiez où se trouve votre centre de gravité.

III. ALIGNEMENT DES POSITIONS PERCEPTUELLES

Aligner la position de Soi et les trois systèmes de représentation.

Prenez le temps de suivre les instructions en allant jusqu'au bout à chaque fois.

Visuel

Alignez ce que vous voyez en position de Soi.

1. Laissez votre point de vue se déplacer pour se trouver exactement à l'intérieur de vos yeux physiques.
2. Voyez l'autre personne au niveau des yeux. Si en réalité elle est plus grande ou plus petite que vous, vous n'avez pas besoin de la déplacer à votre hauteur, vous pouvez avoir le sentiment de la regarder les yeux dans les yeux.

Auditif

Alignez ce que vous entendez en position de Soi : les sons extérieurs.

1. Entendez la voix de l'autre venant directement de lui.
2. Entendez ce que vous dites à haute voix venant du haut de votre poitrine et de la région de votre gorge.
3. Laissez votre «point d'écoute» se déplacer et prendre place dans vos propres oreilles physiques.

Alignez ce que vous entendez en position de Soi : la (les) voix intérieure(s).

4. Laissez votre voix intérieure (ou votre voix qui fait des commentaires) prendre place dans votre zone vocale.
5. Laissez votre voix intérieure décrire la situation en utilisant «je» et «vous». Par exemple : «Je sens, je veux, j'ai besoin de ...», etc. en disant votre vérité.
6. Laissez tout ce qui se trouve dans cette voix qui vous appartient revenir et reprendre sa place en vous – dans votre poitrine, votre gorge ou ailleurs, là où elle appartient et, en même temps, laissez tous les aspects de cette voix qui appartiennent, qui reviennent à quelqu'un d'autre ; lui retourner. (S'il y a des voix supplémentaires qui font des commentaires, répétez les étapes 4, 5 et 6 avec chaque voix supplémentaire).

Kinesthésique

Alignez ce que vous ressentez en position de Soi.

1. Invitez votre inconscient à rassembler tous les sentiments qui appartiennent à l'autre personne, ou à quelqu'un d'autre. Laissez tous ces sentiments retourner naturellement d'où ils sont venus, là où ils sont à leur place, chez la (les) personne(s) à qui ils appartiennent. Utilisez des gestes et des effets sonores si cela vous aide.
2. Remarquez comment vous pouvez laisser vos propres sentiments remplir votre être plus pleinement.

3. Maintenant, vous pouvez sentir s'il y a des sentiments qui vous appartiennent et que vous avez donnés aux autres ou laissés chez eux. Si c'est le cas, laissez-les revenir en vous.
4. Laissez vos sentiments trouver leur place partout dans votre corps.
5. Laissez votre centre de gravité s'installer au centre de votre corps.

IV. GÉNÉRALISATION DE L'ALIGNEMENT DE LA POSITION DE SOI

Généralisez l'alignement de la position de Soi à travers le temps.

1. Vérifiez l'adéquation d'avoir cette position de Soi aligné à disposition dans d'autres situations à venir.
2. Laissez votre inconscient mémoriser cette position de Soi aligné. Il pourra la rendre disponible dans les souvenirs appropriés de votre passé.

Bien sûr vous pourrez trouver des sentiments différents associés, attachés aux souvenirs différents. Remarquez que ce que vous généralisez est cette façon de percevoir et d'être présent en voyant exactement de vos yeux, en entendant exactement par vos oreilles, ayant votre propre voix de votre zone vocale et vos sentiments centrés dans votre corps.

3. Laissez votre inconscient remarquer où et quand cette position de Soi aligné sera utile dans votre vie dans l'avenir et installez-le à travers le temps.

Conclusion

Le travail sur l'alignement des positions perceptuelles ouvre tout un champ de réflexion et de facilitation. Dans cet article la présentation ne porte que sur une partie de ce qui est possible de faire avec, mais la logique de la démarche utilisée pour aligner les autres positions est similaire.

Au fil du temps, plus vous vous entraînerez à cette démarche, plus elle vous sera naturelle et automatique. Vous découvrirez que vous n'aurez plus besoin de l'appliquer de façon formelle. Toutefois, comme toute bonne nouvelle habitude, il est sage de pratiquer cette technique pour faciliter son intégration dans votre répertoire d'aide à la personne que vous êtes. Comme dans le sport, la gym, les arts martiaux, une démarche psychologique ou spirituelle est bénéfique lorsqu'on la s'y adonne régulièrement. Passer en revue sa journée, nettoyer ses filtres perceptifs, aligner les positions perceptuelles encourage de l'autonomie : parler en son propre nom, assumer ses choix, soutenir la vie, être le meilleur exemple de soi que l'on puisse être. C'est bon pour soi, les autres, le monde, l'univers. ■

contact@ledojo.fr
turner-hevin@orange.fr



PAR CLÉMENT BOYE*

Coaching **génératif**

Ma découverte du coaching génératif

Tout juste formé à cette approche du coaching, je vais vous en livrer ma compréhension et comment je l'intègre déjà dans ma pratique.

Les fondements du coaching génératif

Le coaching génératif est le résultat d'expérimentations menées par Robert Dilts et Deborah Bacon.

Croisement entre plusieurs approches, les principes du coaching classique qui vise à aider toute personne à trouver ses propres stratégies pour atteindre un résultat précis, le coaching génératif emprunte notamment la structure État présent-État désiré de la Programmation Neuro Linguistique (PNL) et crée des états proches de l'hypnose pour la relation conscient-inconscient.

Le coaching classique a d'abord concerné la performance sportive avant d'être transposé à l'univers de l'entreprise puis à l'accompagnement de toute personne par Stephen Covey dans les années 70. Les méthodes et outils de la PNL ont donné une structure de référence aux processus d'accompagnement.

Ce qui est visé par le coaching classique est, comme le dit Robert Dilts, l'amélioration de performances comportementales et cognitives, avec des changements de premier et de deuxième ordre.

La PNL, même si elle vise des changements comportementaux et psychologiques, fait une part privilégiée au traitement mental d'une situation et fait souvent référence à la participation du somatique alors qu'elle n'en a pas vraiment les outils. Le coaching génératif, en visant l'obtention d'un résultat qui n'a jamais existé et en passant par l'implication du schéma somatique pour stimuler le traitement inconscient de la problématique posée, se différencie déjà sur ce lien entre corps et esprit. Par ailleurs, la PNL, comme le coaching classique, sont très pertinents pour intervenir aux niveaux logiques des comportements, des capacités, valeurs et croyances, sans être aussi performants pour générer des changements identitaires et plus. Le coaching génératif, en travaillant sur l'intention au-delà du résultat concret, et donc sur le niveau de l'être, apporte une voie royale pour agir sur les changements identitaires.

Le terme génératif renvoie à l'idée que l'inconscient est créatif et que, le corps étant le moyen de communiquer de l'inconscient via les émotions et les manifestations physiologiques, c'est au travers d'un dialogue somatique avec l'inconscient que l'on peut générer des résultats totalement nouveaux parce que hors du contrôle conscient et mental. Nous sommes dans des changements de deuxième et de troisième ordre. Cette idée de construire en mouvement se retrouve chez certains dirigeants, entrepreneurs, leaders de niveau 5, artistes, etc.

Enfin, le coaching génératif peut s'apparenter aux approches quantiques par l'un de ses principes de base qui est de faire référence au champ informationnel et relationnel avec le présupposé que tout y est préexistant. Le but est de créer de nouveaux paradigmes engendrant de nouvelles réalités.

En thérapie et en coaching classique, on propose des changements de représentations qui transforment les croyances, les capacités et les comportements. Bien que ces changements soient déjà profonds, le coaching génératif permet de créer une nouvelle organisation et un nouveau sens de la réalité pour le client, comme le disent Dilts et Gilligan.

Les étapes du coaching génératif

1. Première étape: Trouver l'intention, le but du changement que l'on demande à son inconscient de faire. L'intention dans le cas du coaching génératif est légèrement différente de ce que l'on entend par intention positive en PNL. En PNL, l'intention est l'idée qu'un changement comportemental factuel souhaité et concret est relié à notre système de valeurs et à ce qui fait notre équilibre, notre cohérence et notre congruence dans la vie. L'intention en accompagnement PNL classique permet de se relier à la motivation profonde et structurante de la personne, donnant du sens à l'action de

*Enseignant PNL agréé NLPNL

changement et aux efforts qu'il faudra fournir pour cela.

Dans l'approche générative, le niveau de reliance aux valeurs et au sens est plus vaste, puisqu'il s'agit de se relier à l'intention créative existante dans le monde qui inclut à la fois celui qui est demandeur du changement et le coach. Le génératif s'appuie sur le fait que le langage de l'inconscient, personnel comme collectif, passe par la manifestation somatique des deux acteurs du coaching créant ou générant une résonance. Ce passage par le corps va jouer le rôle de driver et d'organisateur de ce qui relie sa conscience créative à celle de l'inconscient collectif. L'idée est de s'ouvrir totalement au tout est possible du champ informationnel et relationnel dans lequel toutes choses et êtres vivants baignent. Pour les habitués de l'approche quantique nous parlerons de champ quantique où tout est là, Passé, Présent et Futur, sous la forme ondulatoire comme matérielle.

Nous retrouvons les niveaux logiques supérieurs de l'échelle de Dilts : identité, mission, vision/rêve/idéal et niveau de transcendance, ou spirituel, ou de reliance, du vivant. Dilts et Gilligan insistent, à cette étape, pour formuler cette intention en 5 mots, pour que l'objectif pratique recherché passe du niveau matériel du faire et de l'avoir à celui de l'être en devenir. Plus la formulation est simple, plus l'ordre envoyé à l'inconscient est clair, relié à un ressenti et aisé à atteindre. Ce dernier est essentiel parce que la formulation efficiente est celle qui va créer une résonance sensorielle et émotionnelle, autant chez le client que chez le coach, mettant ainsi le

champ informationnel à l'unisson. Remarquons aussi que, comme on le sait dans le T.O.T.E., le point de choix d'une stratégie qui met en mouvement est une représentation kinesthésique, un ressenti positif impliquant, de facto, le corps. Pour cela, quand la personne a trouvé sa formulation, le coach la renvoie à la connexion avec son corps en lui demandant « Où sentez-vous le plus ce ressenti, le centre de votre intention dans votre corps ? » pour que sa projection mentale soit reliée à son corps.

C'est l'une des spécificités clés de l'approche générative que de travailler sur le lien corps-esprit comme fil conducteur du processus. En cela, la connexion n'est plus seulement intellectuelle ni seulement émotionnelle mais somatico-mentale.

2. Seconde étape : Se mettre dans un état génératif en passant, comme le proposent Robert Dilts et Stéphan Gilligan, d'un état crash à un état coach.

Pour être connectée à ses rêves, la personne accompagnée doit être connectée à la créativité profonde du monde où tout est possible et pour cela elle doit être en ressource, c'est-à-dire dans des états non altérés par des émotions limitantes comme la tristesse, la peur ou la colère, qui sont, soit des projections du passé dans le futur, soit des reconnections avec des expériences passées difficiles. Il est fondamental que le coaché soit présent à lui dans l'instant présent car c'est là où les états ressources comme l'état de bonheur, de joie, de sérénité et de confiance peuvent être contactés.

Dilts et Gilligan ont créé deux processus très simples et mnémotechniques pour définir, en contraste, l'état coach génératif et l'état crash dégénératif : C.O.A.C.H. pour Centre, Ouvert, Alerte et conscient, Connecté, Hospitalier et C.R.A.S.H. pour Contracté, Réactif, Analyse paralysante, Séparation, Heurté/blessé. Dans mon expérience ce qui a été le plus effectif c'est le centrage ou recentrage sur moi. Il s'agit de revenir à l'intérieur de soi à l'instant présent, en connexion avec ses ressentis physiques intérieurs et en particulier celui de retrouver sa verticalité et sa double horizontalité, devant-derrrière et droit-gauche. C'est une autre façon de parler de trouver son centre de gravité. La particularité du coaching génératif est d'aligner trois filtres : le somatique, le cognitif et le champ relationnel. La combinaison entre la structure du processus, l'observation-calibration du coaché, l'état du coach lui-même comme point d'ancrage pour les deux, un questionnement précis et une expression somatique de ce qui a besoin de s'exprimer (exprimer dans le sens mis à l'extérieur) va être génératif (créatif) d'un nouveau vécu structurant.

3. Troisième étape : le passage à l'action.

Souvenons-nous qu'il s'agit d'un processus de coaching et que le résultat doit s'inscrire dans l'action et la matérialité. La connexion à l'intention et la création de l'état génératif sont destinées à interagir de façon créative, innovante, avec la réalité, pour la transformer en une nouvelle qui n'existait pas dans la vie du coaché. L'intention du coaching génératif n'est pas de

régler un problème dans un champ contextuel déjà connu mais de générer un nouveau contexte dans lequel tout est ouvert. Le processus inclut l'exploration somatique d'un plan d'action souvent en rétroplanning où les questions classiques ont leurs places: Où, quand, comment, avec qui? L'intention de l'approche générative n'est pas de créer un plan informatif mais de créer une dynamique d'engagement par la mise en place d'outils de suivi de son engagement répondant aux questions: Qu'ai-je fait aujourd'hui pour aller dans le sens de mon intention, mon but et mon objectif?

4. Quatrième étape: Transmuter (transformer, selon les mots de Dilts et Gilligan) les obstacles en forces et ressources.

L'approche générative apporte une vision nouvelle aux obstacles. Ce ne sont plus des empêchements ou des indicateurs de l'inconscient à prendre en compte au titre de l'écologie du système, mais des guides pourvoyeurs de ressources à prendre en compte pour ajuster l'action sur l'objectif, le but et l'intention. Ce ne sont plus des obstacles en tant que tel mais des épreuves au sens initiatique du voyage du héros que les énergies archétypales comme le jeu, la compassion, la force ou le recours aux mentors, permettent de transformer en ajustement de la solution et du processus interne qui va conduire à la réalisation de l'intention.

5. Cinquième étape: Développer ou entraîner une pratique quotidienne en auto-développement génératif.

Cette étape est ce qui se passe après le processus, dans la vie du coaché, tel que des changements dans ses modes ou habitudes de vie, destinés à prolonger le coaching, à renforcer les changements qu'il a déclenchés et à créer de nouveaux réflexes de vie. Cela pourrait s'apparenter au pont vers le futur et va même bien au-delà parce qu'il s'agit de la projection d'un nouveau soi en situation et non plus limité à la vérification des changements dans les types de contextes dans lesquels le coaché rencontrait des problèmes et des obstacles.

La générativité est présente dès que la personne coachée projette par elle-même ses nouveaux modes d'agir dans la réalité. Le rôle du coach est de croire qu'elle a l'imagination, la motivation, l'élan et en ressentir la présence profonde chez la personne qu'il accompagne. On retrouve là cette résonance vibratoire entre le coaché et le coach au cœur du process génératif.

En conclusion,

je vous laisse apprécier la nouvelle dimension et les perspectives qu'ouvre cette approche dans vos coachings, le travail sur l'intention passant par l'implication du corps, la transformation des obstacles en éléments faisant partie de la construction de la nouvelle réalité et porteurs de paramètres créatifs supplémentaires, la résonance coach-coaché, la connexion à la créativité, au champ relationnel, etc.

Pour ce qui me concerne, mes processus de coaching ont changé, en particulier en ce qui concerne l'ali-

gnement de tout le processus sur l'intention plus que sur le résultat pratique, celui-ci devenant la conséquence du premier. Le lien avec la créativité était déjà très présent, l'utilisant dans tout ce que je fais, mais sans qu'elle soit reliée à celle du champ informationnel et quantique. Ce lien m'a fait accéder à un niveau de reliance où je ne plaçais pas encore la créativité et a élargi le champ du possible. Enfin, mes coachings deviennent une danse à deux où mon implication physique devient une ressource pour le coaché et pour le processus.

À titre personnel, j'ai vécu les changements que j'ai pu faire comme une fabuleuse aventure intérieure, qu'un guide, comme dans les meilleurs voyages des héros, m'aurait suggérée. J'ai été étonné de la puissance du lien avec l'intention, quand on en ressent l'effet vibratoire dans son corps. J'ai été surpris de la transformation des obstacles à un niveau inconscient, sans être obligé d'aller dans une introspection parfois douloureuse. J'ai été encore plus étonné que cette transformation passe par l'utilisation du schéma somatique des ressources, associé à celui de l'intention et que la rencontre entre le schéma somatique des ressources ait un tel pouvoir transformant, immédiat, du schéma somatique, de l'état crash associé aux obstacles.

La générativité m'apparaît autant comme une nouvelle façon de percevoir et traiter une situation qu'une nouvelle façon d'être. La transformation est en cours et l'aventure palpitante. ■

Clement.boyé2016@gmail.com

La Fédération NLPNL

La Fédération est garante d'une PNL de grande qualité, respectueuse des standards internationaux. Elle a aussi pour mission de rassembler des associations régionales, des membres dans toute la francophonie, des Collèges professionnels, des Organismes de Formation. Seuls les formations et enseignants accrédités NLPNL sont habilités à délivrer les certificats Praticien et Maître-Praticien.

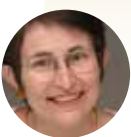
« Faire rayonner la PNL pour apprendre, entreprendre et évoluer »

LE COLLÈGE DES PSYS DE NLPNL

La PNL est née dans le cœur de la thérapie et nous apporte à la fois une qualité de posture et un panel d'outils et techniques tellement vaste et performant que l'existence même d'un collège des psys à NLPNL s'impose.

Notre mission est plurielle :

- valoriser l'approche PNL en thérapie en la diffusant comme lors d'interventions dans des congrès (Congrès Mondial de Psychothérapie à Paris en 2017) ou auprès d'instances comme la FF2P (Fédération française de Psychothérapie et de Psychanalyse),
- professionnaliser le métier de thérapeute PNListe (établissement des critères d'accréditation au collège des psys de NLPNL),
- partager et nous enrichir mutuellement autour de nos pratiques lors de journées de rencontres thématiques,
- nous informer des évolutions du métier,
- constituer un annuaire et diffuser auprès de clients potentiels les adresses de thérapeutes PNListes reconnus par NLPNL (nos clients nous demandent souvent des coordonnées de collèges d'autres régions pour leurs proches).



PRÉSIDENTE : FRANCE DOUTRIAUX
francedoutriaux@gmail.com

COLLÈGE DES ENSEIGNANTS de NLPNL

Le Collège des Enseignants PNL regroupe, au sein de la Fédération, les « Enseignants certifiés en PNL », « reconnus » comme tels par NLPNL.

La Commission du Collège des Enseignants est chargée de :

- animer les activités du Collège ;
- établir toutes liaisons nécessaires avec des organisations extérieures ;
- établir et actualiser les règles, les standards, les codes déontologiques relatifs à l'enseignement de la PNL ;
- actualiser le montant des cotisations des membres du collège ;
- actualiser la définition des Agréments NLPNL, octroyés par la Fédération comme reconnaissance et garantie de compétence pour l'enseignement de la PNL ;
- instruire les demandes d'agréments NLPNL pour ce qui est de l'enseignement de la PNL ;
- participer à la reconnaissance, voire la défense, des intérêts professionnels des membres du Collège pour ce qui concerne l'enseignement de la PNL.



PRÉSIDENT : MOHAMMED BELKAÏD
mohammed.belkaid@gmail.com

COLLÈGE DES COACHS

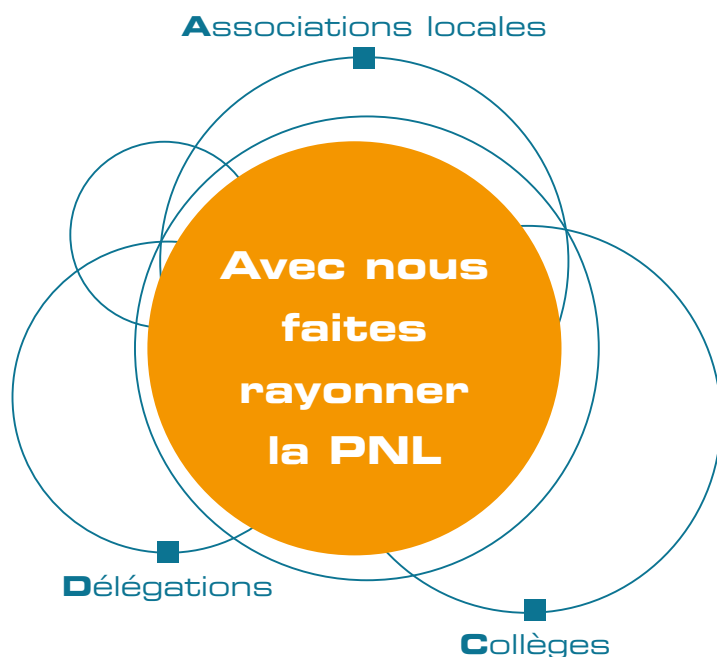
Explorer et promouvoir la position très spécifique de Coach PNL autant dans le domaine professionnel, personnel que social.

Développer, enrichir nos pratiques PNL dans des échanges et des partages entre pairs tout en étant à l'écoute des avancées des neurosciences.

S'ouvrir à de nouvelles méthodes ou techniques dans le cadre de la formation ou du coaching et participer ainsi à faire évoluer la PNL.



PRÉSIDENTE : DORA PANNOZZO
dorapannozzo@gmail.com



Les associations

NLPNL Belgique

Président : Étienne DUPONT

NLPNL Île de France

Présidente : Marie Christine CLERC

NLPNL Méditerranée Provence Alpes Côte d'Azur

Présidente : Véronique OLIVIER

NLPNL Poitou Charente Nouvelle Aquitaine

Présidente : Nadine AMOUR METAYER

Les antennes

Antenne des adhésions individuelles

Marina GANNAT, Armelle PAILLIER, Béatrice MANGANI

Antenne Tunisie

Dora PANNOZZO

LA FEDERATION NLPNL

- LES COLLEGES
- LES ASSOCIATIONS
- LES OF (Organismes de Formations)

L'importance de la PNL dans le domaine professionnel n'est plus à démontrer et c'est tout l'enjeu de faire en sorte que la PNL puisse s'adapter au contexte de la formation professionnelle. C'est la raison pour laquelle une synergie se met en place pour :

- décider de créer un pôle professionnel ;
- travailler ensemble sur le projet de professionnalisation ;
- élaborer un/des référentiel(s) de compétences transversales/complémentaires ;
- demander une reconnaissance nationale des formations, des référentiels de compétences ;
- renforcer l'attractivité de la Fédération auprès des adhérents, des partenaires, des publics ;
- donner une visibilité forte de la Fédération NLPNL et des OF dans le domaine de la formation.

ADHÉRER

Être adhérent, c'est :

- Recevoir en avant-première toutes les informations, parutions et publications.
- Avoir un accès illimité à l'espace privé du site.
- Télécharger les publications de *Métaphore*.
- Recevoir tous les mois la newsletter.
- Être invité à toutes les manifestations organisées par NLPNL à tarif préférentiel : congrès, ateliers, conférences...
- Rencontrer et échanger avec les PNListes adhérents à la fédération ou en région.
- Rejoindre les collèges de NLPNL : coachs, enseignants, psys, etc.
- Contribuer au développement de la PNL.

Et bien plus encore...

Vous n'êtes pas encore adhérent

Pour adhérer :

- 1 Allez sur le site nlpn.eu puis **JE VEUX ADHÉRER** Et laissez-vous guider...
- 2 Remplissez le formulaire
- 3 Recevez votre identifiant et mot de passe
- 4 Voilà ! vous êtes ADHÉRENT



PAR JEAN LUC MONSEMPÈS

Spiritualité, santé et PNL

Si vous recherchez des preuves scientifiques de l'influence de la spiritualité sur la santé physique et mentale, vous les trouverez facilement.

Ces nombreuses études sont longtemps restées méconnues des professionnels de santé. Avec sa Charte de Bangkok (2005) l'OMS a inclus la dimension spirituelle dans sa définition du concept de santé, ce qui permet maintenant de considérer l'humain dans ses quatre dimensions : bio, psycho, sociale, et spirituelle. Aux États-Unis, le Spiritual Care propose différentes manières d'appréhender « le spirituel » dans le domaine de la santé. En 2014, plus de 70 écoles de médecine aux États-Unis offraient des formations sur la spiritualité et la médecine.

Cet intérêt nouveau pour le spirituel et la santé pourrait s'expliquer, d'une part par la reconnaissance des limites d'une médecine scientifique qui semble avoir réduit l'individu à une maladie et qui ne peut apporter de solutions à la souffrance émotionnelle et psycho spirituelle, et d'autre part la forte croissance des études scientifiques rigoureuses sur les bénéfices des croyances spirituelles sur la santé. Il y a, bien sûr, des obstacles à l'intégration de la spiritualité dans le champ de la santé. Au nom d'une laïcité mal comprise, le rationalisme et le réductionnisme scientifique contemporain peuvent avoir du mal à concevoir la spiritualité individuelle comme un puissant levier complémentaire de guérison. Les modèles pratiques de guérison spirituelle existent, et la PNL en propose plusieurs, mais ils reposent sur des logiques de fonctionnement qui sont totalement étrangères au monde médical et scientifique.

A la lumière de ses bénéfices, le processus spirituel mérite d'être intégré dans les pratiques

d'accompagnement, qu'elles soient médicales, psychothérapeutiques ou de coaching de santé.

Une définition de la spiritualité

La spiritualité est un élément constitutif et intrinsèque de l'être humain dans sa quête de sens, de dépassement de soi et d'unification de son expérience de vie. La notion de spiritualité peut être conçue comme la conscience ou la recherche du sens de sa propre vie, des relations à autrui et au monde. Selon l'individu ou la culture, l'expérience du spirituel peut être représentée sous forme d'un « Dieu » unique, un ensemble de divinités, un domaine des esprits, une énergie quantique subtile, une divine matrice reliant tout dans l'univers, une puissance externe initiatrice, etc. Les expériences spirituelles ne sont pas toutes religieuses. Si la spiritualité est un besoin naturel et universel de lien et de sens, la religion tente d'y répondre par la création d'une communauté autour de l'institutionnalisation de croyances, de valeurs et de codes éthiques spécifiques.

Pour la PNL systémique, la spiritualité désigne l'expérience subjective de faire partie d'un « système plus large », qui va au-delà des frontières de notre individualité (nos valeurs et croyances, nos pensées) et de nos perceptions habituelles, pour s'étendre à notre famille, à notre communauté et au monde qui nous entoure. Robert Dilts situe le processus spirituel sur la partie supérieure de sa pyramide des niveaux d'apprentissage et de changement, là où cette pyramide commence à s'inverser pour symboliser l'élargissement des niveaux de conscience et des expériences « d'éveil ». Par les niveaux de force ou d'énergie qui lui sont associés, ce processus possède le potentiel d'unifier voire de guérir toutes les dimensions physiques, psychiques et affectives de la personne.

La découverte de l'expérience spirituelle implique des questions en rapport avec le sens de notre vie, la vision du monde auquel nous voulons appartenir et notre contribution personnelle (notre mission) à notre vision. L'expérience spirituelle se retrouve dans toutes les grandes réalisations humaines, dans le domaine du leadership, de la santé, des sciences et des arts. Albert Einstein disait que ses travaux étaient guidés par cette interrogation constante sur la pensée de Dieu *« Je veux savoir comment Dieu a créé ce monde. Je ne m'intéresse pas à tel ou tel phénomène, au spectre de tel ou tel élément. Je veux connaître les pensées de Dieu, le reste ce sont des détails. »*

Pour Robert Dilts l'expérience spirituelle met en œuvre deux facettes de notre identité qui peuvent s'opposer ou s'harmoniser. L'ego est centré sur ses propres besoins, il individualise et nous sépare des autres. L'âme est centrée sur les besoins des autres, elle connecte à ce qui est plus grand que nous. L'ego recherche la sécurité, la survie, la maîtrise, la reconnaissance et l'accomplissement. L'âme recherche les occasions de croissance, de servir les autres au travers de connexion aux autres, d'expansion de sa conscience et d'éveil. Lorsqu'on aligne les réalisations de l'ego sur les besoins de l'âme, la dualité entre l'ego et l'âme n'a plus de raisons d'exister.

Les cartes mentales d'un tout plus vaste

Si toutes les expériences spirituelles se rapportent à notre sentiment de faire partie de quelque chose de profond, de bien plus vaste que nous, d'interconnexions invisibles, comment se représenter ce « Tout » en dehors de toute référence religieuse ? Les métaphores peuvent grandement nous y aider. L'anthropologue G. Bateson parlait d'une « écologie de l'esprit », d'un schéma qui relie toutes les choses ensemble en un tout plus grand. En tant qu'individus, nous sommes un sous-système de ce système plus vaste. « L'esprit individuel est immanent, mais pas seulement dans le corps. Il est

immanent également dans les voies et les messages extérieurs au corps ; et il existe également un Esprit plus vaste, dont l'esprit individuel n'est qu'un sous-système [...] ; il est comparable à Dieu, mais il n'en est pas moins immanent à l'ensemble interconnecté formé par le système social et l'écologie planétaire. » (Steps to an Ecology of Mind, 1972)

Dans son livre *« Le cheval dans la locomotive »*, l'écrivain A. Koestler propose la notion de holon (du grec « entier ») pour définir ce qui est à la fois un tout et une partie d'un tout plus grand. Par exemple une protéine humaine est un tout composé d'atomes et de composantes subatomiques et aussi un constituant d'une cellule humaine, qui est un tout appartenant à un organe. Chaque organe est un tout appartenant à un ensemble d'organes et qui eux-mêmes sont des constituants de fonctions. Ces dernières sont en même temps des tous et des parties d'une personne. Celle-ci est un tout complet et en même temps en lien à un vaste ensemble d'autres éléments (humain, animaux, végétaux, etc.). Un holon est influencé et influence l'ensemble dont il fait partie. L'information circule dans les deux sens. Quand la bidirectionnalité du flux d'information et la compréhension du rôle de chaque composante sont compromises, pour quelque raison que ce soit, le système commence à s'effondrer. Les ensembles ne reconnaissent plus leurs dépendances vis-à-vis de leurs parties et celles-ci ne reconnaissent plus l'autorité organisatrice des ensembles. Certains biologistes perçoivent l'apparition des cancers comme la conséquence de tels effondrements.

Le philosophe contemporain Ken Wilber, à la suite de Arthur Koestler et de Clare Graves (les niveaux de conscience de la Spirale Dynamique), a cherché à concevoir une « vision intégrale » du monde dans lequel nous vivons, allant du microscopique au macroscopique. Sa Théorie du Tout tente d'inclure la matière, le corps, le mental, l'âme et l'Esprit, tels qu'ils se manifestent dans une vision exhaustive et inclusive de l'individu, de la culture et de la nature.

Pour le Dalai-Lama et des physiciens tels que Fritjof Capra (*Le Tao de la Physique*), Amit

Goswami (*Science et spiritualité: une intégration quantique*), Raja Ramanna (le père de la physique nucléaire en Inde), la connexion entre physique quantique et spiritualité est plus qu'évidente. Selon le Dalai Lama, les atomes de notre corps contiennent une partie de cette poussière d'étoiles avec laquelle l'univers s'est créé. Nous sommes biologiquement connectés à n'importe quel être en vie. Nous serions des êtres à l'énergie invisible qui vibre, des entités unies à tout ce qui existe et les atomes de notre corps ou de l'univers sont sensibles face à tout ce que nous pensons, ressentons et faisons.

Selon la théorie des champs morphogénétiques du biologiste Rupert Sheldrake, (*A New Science of Life* 1981), des « champs de forme » contenant de l'énergie et de l'information mais dépourvus de matière (atome, électrons, etc.) seraient déterminants dans le comportement des êtres vivants qui hériteraient des habitudes de leur espèce par « résonance morphique » et dont les actions influenceraient les « champs de forme ». La mémoire serait inhérente à la nature. Un individu posséderait inconsciemment la mémoire de la vie de son système familial par son appartenance à son champ morphique. Ces principes se retrouvent dans les pratiques des constellations familiales (Bert Hellinger) qui sont susceptibles de favoriser la stabilisation d'un système vivant et la résolution d'un problème familial (traumatisme, exclusion, etc.) intergénérationnel.

Dans ses ouvrages (*Le champ de la cohérence universelle*, *La science de l'intention*) la journaliste scientifique Lynne McTaggart s'appuie sur les travaux de nombreux scientifiques, pour démontrer l'existence d'une conscience collective, sous forme d'un vaste champ d'énergie quantique, capable d'accéder à des informations qui se situent bien au-delà des frontières habituelles de l'espace et du temps. Le pouvoir de l'intention individuelle

et de groupe est une force susceptible de transformer et guérir nos vies. L'intention de groupe exerce un effet miroir qui affecte autant les destinataires que les émetteurs.

Ces différents exemples nous aident à considérer la relation entre spiritualité et sciences (médicales ou autres), non pas comme deux disciplines séparées et indépendantes les unes des autres, mais comme des réalités interreliées. L'esprit est inextricablement relié à la matière, une matière qu'il semble en mesure d'impacter. L'infiniment petit est relié à l'infiniment grand. Une expérience de type spirituel est en mesure d'influencer des aspects subatomiques de notre fonctionnement.

L'impact de la spiritualité sur la santé

Les personnes malades veulent être vues et traitées comme des personnes à part entière, dans leurs dimensions physiques, émotionnelles et spirituelles, et non comme des maladies. Ignorer l'un de ces aspects du fonctionnement humain donne au patient le sentiment d'être incomplet et peut même nuire à sa guérison. C'est ce qui a poussé Harold G. Koenig (1,2,3) à explorer les centaines d'études scientifiques rigoureuses portant sur les liens entre spiritualité et santé. Dans ses publications, ce chercheur parle indifféremment de spiritualité et de religion, car pour lui la grande majorité des américains ne fait pas de distinction entre ces concepts et aussi parce que la plupart des recherches reliant la spiritualité à la santé ont porté sur les croyances religieuses.

Les travaux de Harold G. Koenig ont recherché les corrélations positives et négatives entre les croyances religieuses et spirituelles (R/S) et la santé mentale et physique. Les résultats montrent que ceux qui ont ces croyances R/S ont une meilleure santé mentale et

s'adaptent plus rapidement aux problèmes de santé par rapport à ceux qui n'ont pas ces croyances R/S. La majorité des études publiées dans des revues à comité de lecture, font état de bénéfices dans les trois domaines étudiés :

- 1 - les émotions positives (en particulier les sentiments de bien-être, espoir, optimisme, sens et finalité, estime de soi, gratitude) et les maladies mentales (dépression, risque suicidaire, addictions, délinquance, relations de couple et sociales) ;
- 2 - les comportements de santé (tabagisme, exercice physique, alimentation, sexualité) ;
- 3 - la santé physique (pathologie cardiovasculaire, démences, cancers, fonctions immunitaires, douleur et mortalité).

Au total, entre deux tiers et trois quarts des études montrent que les individus ont une meilleure santé mentale et s'adaptent mieux au stress s'ils ont une croyance R/S. L'ampleur du bénéfice potentiel sur la santé physique est comparé à celui obtenu par l'abstention du tabac et pourrait correspondre à un allongement de la durée de vie de 7 à 14 ans. Koenig formule certaines recommandations aux cliniciens :

- a) s'abstenir de prescrire des croyances ou activités religieuses pour des raisons de santé ;
- b) reconnaître et respecter la vie spirituelle propre à chaque patient ;
- c) soutenir, quand c'est approprié, les croyances religieuses du patient, ce qui l'aide à faire face à la situation.

Le réconfort apporté par un médecin à son patient en l'aidant à donner un sens à sa vie, est probablement ce qui manque le plus dans la relation soignant-soigné. Ces données sur les bénéfices de la spiritualité sur la santé soulignent l'importance de compléter les formidables armes techniques et pharmaceutiques de la médecine moderne par une approche globale de l'être humain, tout à la fois corps, mental et esprit vivant.

L'expérience subjective de la spiritualité et la PNL

Le champ du spirituel, et les processus qui les influencent, représentent un domaine d'étude relativement récent en PNL. Ses nombreux développements ont été initiés par Robert Dilts et Robert McDonald dans leur ouvrage *Tools of the Spirit*, 1997 (4). Pour la PNL, la spiritualité est un concept (une nominalisation) et aussi une expérience que nous vivons au travers de notre neurologie (notre système nerveux), notre langage et nos cartes mentales (nos programmes). La neurologie des processus spirituels se rapporte au « champ relationnel » créé par les relations entre nos propres systèmes nerveux et ceux des autres, pour former une sorte de système nerveux collectif plus vaste. Ce champ d'interaction qui est souvent appelé « esprit de groupe », ou « conscience collective », peut également comprendre les « systèmes nerveux », ou « réseaux d'informations » issus d'autres systèmes vivants, ou de notre environnement. Si ce champ reste invisible et non mesurable à ce jour, son existence se mesure par les effets qu'ils génèrent. De même que les ondes wifi ou téléphoniques ne se voient pas, vous savez qu'elles existent par les possibilités de communication qu'elles vous offrent.

Ce « champ relationnel » est souvent évoqué pour expliquer des phénomènes qui impliquent une action à distance, comme les guérisons des guérisseurs ou des groupes de prière. Selon Rupert Sheldrake, le changement dans une partie d'une population stimule le changement dans un autre membre de la population, ou dans le groupe dans son ensemble, sans aucun contact physique direct.

Pour Dilts et McDonald, l'étude de la structure de l'expérience subjective de la spiritualité montre la présence fréquente des caractéristiques suivantes :

- a) des représentations souvent symboliques et non littérales des interrelations que nous ne pouvons percevoir directement ;

- b) des distorsions sensorielles ou des combinaisons inhabituelles de sous-modalités sensorielles. Par exemple, les « visions » religieuses seraient souvent caractérisées par des images distantes, grandes, lumineuses et claires. La voix de « Dieu » est généralement représentée comme distante, forte et claire ;
- c) des « synesthésies », ou des chevauchements entre les expériences sensorielles. Les gens ne voient pas seulement quelque chose, mais l'entendent et le ressentent en même temps (comme un musicien pourrait « voir » et « ressentir » la musique) ;
- d) une très forte intensité du vécu de l'expérience et souvent la découverte d'un nouveau niveau d'énergie.

Pour étudier le domaine de l'Esprit, Dilts et McDonald proposent de faire les distinctions suivantes :

- a) l'Esprit se manifeste sous forme de sagesse, vision, mission et guérison, quand il est reconnu et pris en compte ;
- b) l'Esprit est susceptible de produire des sentiments d'amour, de compassion, de joie et de paix ;
- c) les « outils » de l'Esprit nous aident à amener plus d'harmonie et d'alignement entre nos esprits individuels (notre système nerveux) et l'esprit plus grand (le grand système nerveux) dont nous sommes membres. Les outils traditionnels de l'esprit sont la prière, la méditation, les arts (lectures, chant, danse, poésie), les mythes, rituels et bénédictions, etc.

Les nouveaux « outils de l'esprit » de la PNL viennent de la combinaison d'outils classiques - tels que la conscience sensorielle, les perspectives multiples, les niveaux neurologiques, les métaphores, ancrages et lignes de temps - au principe de l'« *intention positive* » et aux présuppositions de la PNL.

Des outils et techniques PNL

Les techniques utilisables dans les processus de « guérison spirituelle » sont assez nombreuses.

Les hauts niveaux d'énergie associés à l'activité de l'esprit trouvent leur utilité dans des situations d'adversité telles que les problématiques médicales « complexes », en complément du travail des professionnels de santé. Toute expérience spirituelle n'est pas synonyme de changement ou de guérison. Selon Stephen Gilligan, tout réel changement implique :

- a) une intention de changer congruente, clairement définie et pleinement incarnée, qui va focaliser notre pensée et notre énergie sur le changement souhaité ;
- b) une profonde relation à soi (valeurs, mission, vision), aux autres (relation de soutien) et au monde qui nous entoure (porteur de ressources et sagesse) par une connexion au vaste champ de ressources (personnes, lieux, mentors...) ;
- c) une pratique ou une discipline.

Voici quelques-unes des techniques traitant du processus spirituel.

Le processus de guérison spirituelle de Dilts et McDonald (1991) élargit les trois positions perceptuelles fondamentales de la PNL en y ajoutant une « quatrième » position de « plénitude spirituelle » pour en faire un outil de guérison spirituelle. Les différentes manières de décrire les expériences spirituelles correspondant le plus souvent aux trois positions de perception :

- a) dans la 1^{ère} position, « L'autre est une extension de moi ». Les frontières entre « soi » et « les autres » disparaissent et tout est perçu comme étant « soi-même » ;
- b) dans la 2^{ème} position, « Je me sens l'un avec l'autre ». Le sens du « moi » ayant cessé d'exister, la personne peut s'identifier à quelque chose d'extérieur à elle-même, une autre personne ou le monde ;
- c) dans la 3^{ème} position, « Nous faisons, tous deux, partie de quelque chose de bien plus grand que nous et que la réalité perçue physiquement ».

La 4^{ème} position, celle de « plénitude spirituelle » est comme la crête d'une pyramide qui englobe et ajoute de la profondeur aux trois autres positions. Un énorme potentiel de transformation

et de guérison profonde est créé en amenant l'expérience de « la plénitude spirituelle » dans les autres positions perceptives. Il est préférable de faire appel à une autre personne (un « ange gardien ») pour accompagner le sujet dans les différentes étapes de la procédure.

Les ancrs glissantes pour la guérison et l'intégrité de Robert Dilts (1990). Si les ancrs sont utilisées pour déclencher un état, les ancrs glissantes sont utilisées pour ancrer la progression d'un état ou d'un processus à travers le temps, dans le but d'augmenter (ou diminuer) l'intensité d'un état, ou de marquer les séquences de changement à travers le temps. L'ancre glissante est utilisée, par exemple, en demandant au sujet de lever progressivement un bras pendant que l'accompagnateur laisse glisser sa main du bas vers le haut et que le sujet se représente la progression d'un processus. Cette technique implique la présence d'un sujet et deux coachs qui vont créer un « champ relationnel » en se mettant dans un état de centrage. Un coach installe la première ancre glissante sur le bras droit pendant que le sujet se représente les étapes de son processus de guérison vers l'état désiré. L'autre coach installe la seconde ancre glissante sur le bras gauche pendant que le sujet se représente l'intensité d'une expérience spirituelle. Puis les deux coachs activent en même temps les deux ancrs glissantes. L'expérience, souvent surprenante, active et connecte les ressources des deux hémisphères cérébraux (le cerveau gauche spécifique et séquentiel et le cerveau droit global et symbolique), et donne le sentiment que le processus de guérison est soutenu par une ressource interne et externe.

Le processus de transformation essentielle

(Core Transformation de Connirae and Tamara Andreas) repose sur l'idée que tout comportement possède une intention positive, connectée à quelque chose qui donne du sens au comportement en question et nous connecte à ce qui est au-delà de nous. La technique comporte deux grandes étapes :

- a) la recherche de l'intention de la partie responsable du symptôme, puis l'exploration de l'intention jusqu'à l'atteinte d'un état essentiel (P.e., Se sentir exister en tant que soi, Paix intérieure, Amour inconditionnel, Se sentir OK indépendamment des résultats, Unité et connexion...), reconnaissable par son caractère ultime, non lié à un contexte, la richesse des significations, le niveau d'énergie associé;
- b) puis une « redescende » des niveaux d'intention pour apporter l'état essentiel au symptôme.

Le Wholeness process de Connirae Andreas. Dans la spiritualité orientale, le soi est généralement considéré comme une illusion et l'éveil est perçu comme un processus de lâcher prise de l'égo. Ce processus permet d'accéder à une structure intérieure de sagesse qui est au-delà de l'égo et aussi au-delà du niveau de conscience habituel. Ce processus transformateur est applicable à la guérison de blessures émotionnelles profondes, d'expériences de vie difficiles, de problèmes relationnels et de nombreux symptômes physiques (insomnie, douleur chronique, migraines, ...). ■

Références

- [1] KOENIG, H.G. (2000). « Religion, Spirituality and Medicine: Application to Clinical Practice », Journal of JAMA. 2000; 284(13):1708. doi: 10.1001/jama.284.13.1708-JMS1004-5-1
Google Scholar 10.1001/jama.284.13.1708
- [2] Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications; Harold G. Koenig; Psychiatry. 2012; 2012: 278730. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3671693/>
- [3] Religion, spirituality, and health: a review and update, Harold G Koenig; Advances in Mind-body Medicine May 2015, 29(3):19-26
- [4] Robert Dilts et Robert McDonald [Tools of the Spirit, 1997].
- [5] Transformation essentielle, Tamara Andreas, Connirae Andreas, Ed LaTempérance

<https://www.coaching-sante.net/>

Et si nous n'étions pas que des blaireaux ?



PAR MICHEL FOURNEAU*

ET PEGGY PULS*

Le blaireau

Le blaireau, « *Sa vie est des plus tristes et des plus monotones* » écrivait Victor Rendu, ampélographe (français) féru d'animalité, au XIXe siècle.

Doté d'une espérance de vie de 15 ans environ, ce plus grand des mustélidés d'Europe est resté longtemps méconnu à cause d'un mode de vie essentiellement nocturne et pourtant il est l'incontournable de notre bestiaire de formatrice/formateur... Je crois que bien des stagiaires que nous avons rencontrés se souviennent de nos évocations régulières de la « stratégie du Blaireau ».

Le blaireau vit (pas toujours seul) dans un terrier, il a un et un seul terrier ! Cependant celui-ci peut avoir un nombre important d'entrées (parfois jusqu'à 20 entrées différentes) : il cherche ainsi à éviter de se faire coincer en allant et venant « faire ses petites affaires » ! En multipliant les accès à ce même terrier, le blaireau fait plus de la même chose en espérant faire autrement et lorsque je le convoque parmi mes stagiaires c'est pour animer notre propension à « faire plus de la même chose et ensuite à nous plaindre ou nous étonner d'obtenir plus du même résultat ». Cette propension que nous avons toutes et tous (peu ou prou) à répéter des stratégies « perdantes ». Nous pouvons reconnaître que les foirages et les plantages donnent des signes annonciateurs et il arrive

que l'on fasse « comme si » ces signes étaient insignifiants : aveuglement passionnel, compassionnel ou encore asthénique... ça a déjà foiré et pourtant on le refait !

Les vagues de la pandémie auront une méchante tendance à se renouveler si dans les creux surnage le blaireau qui s'empresse de reprendre des comportements anciens... Cette bestiole a à voir avec ce que nous appelons « écologie » en PNL, pour rappeler qu'un système déséquilibré vise à retrouver son équilibre par les stratégies les plus économiques, celles qui sont connues, et même si ces stratégies s'avèrent peu satisfaisantes : cela s'accommode fort bien, par exemple, de méta-programmes « présent (ou futur) subordonné au passé », tendance « s'éloigner de » et « réactif » plutôt que « proactif ».

Le pangolin

En outre, à l'occasion de la crise sanitaire, une autre espèce nous laisse encore dans l'expectative : Le PANGOLIN. Alors qu'il n'est qu'un discret mammifère, il parvient à détrôner « notre Blaireau » PNListique international. Comme l'illustre fort bien la fable des animaux malades de la peste, l'Homme a toujours trouvé des boucs émissaires aux malheurs qui le frappaient. Lors de l'année 2020, c'est le pangolin - un animal dont le nom nous est brusquement devenu familier sans que la plupart d'entre nous sachent bien

*Enseignant PNL, agréé NLPNL

*Enseignante PNL, agréée NLPNL

qui il était – qui s’est retrouvé sur la sellette, soupçonné d’être à l’origine de la Covid-19.

En tant que fervents décodeurs de stratégie, attirés par tout ce qui impacte le changement des comportements humains, cet animal ne pouvait échapper au crible des métaprogrammes.

Les pangolins actuels (du malais *pengguling*: « enrouleur ») ont un régime alimentaire insectivore. Leur corps plutôt allongé est recouvert d’écailles du haut du crâne jusqu’à la base de la queue ainsi que les parties externes des membres inférieurs et supérieurs, la queue est couverte d’écailles dans son entièreté. Sa face et son abdomen en revanche en sont totalement dépourvus. Les pangolins sont les seuls mammifères au monde recouverts d’écailles.

Les pangolins sont considérés comme les mammifères les plus braconnés au monde du fait des croyances allouées aux vertus thérapeutiques de leurs écailles en médecine chinoise. Plongeant ainsi leurs populations en danger critique d’extinction. Ce qui revient à dire que quoi qu’il représente, pharmacie sur patte ou porteur d’un virus menaçant l’espèce Humaine, il court à sa perte !

Quel rapport ?

Quel rapport avec la stratégie du Blaireau me direz-vous ? Et bien sans doute l’absence de résultat escompté malgré le déploiement de stratégies semblant être modifiées ! En effet, nous soupçonnons le Pangolin d’être porteur d’une autre stratégie visant le changement tout en amenant à l’absence de changement. Un peu comme notre cher Blaireau.

Illustration linguistique :

« TROP BON – TROP CON ! »

Imaginez qu’on vous reproche d’être « TROP BON ». Il est fort possible que vienne immédiatement la suite de l’adage « trop bon – trop con » et que vous décidiez, en toute logique, d’inverser le processus stratégique en décidant d’être « MOINS BON » et qu’en décidant de devenir « moins bon » vous espérez en tout bon sens, devenir « MOINS CON » : Ce qui pourrait avoir cet effet. Mais il arrive très souvent que notre logique prenne des raccourcis par soucis d’efficacité et d’immédiateté et beaucoup d’entre nous en arrive à la décision « d’être CON désormais » pour rééquilibrer une bonté trop exagérée par le passé.

Tout cela transpire de bon sens à première vue, cependant vous devez admettre qu’un autre adage est bien connu au sujet des cons c’est que « *Quand on est CON, on est CON !* » comme le fredonnait si talentueusement Georges Brassens. Alors si être « trop bon » c’est être « trop con » et qu’être « con » tout court nous condamne à le rester... Cela revient peut-être à penser que nous courons à notre perte quoi que nous fassions.

Alors ?

Allons-nous rejoindre le pangolin sur la liste des espèces en danger critique d’extinction ? C’est tout l’objet de la fable du Blaireau et du Pangolin que nous vous proposons de découvrir à l’occasion du congrès de la NLPNL prévu le samedi 30 janvier 2021. D’ici là, nous ne sommes pas à l’abri de voir apparaître une espèce supplémentaire dans ce bestiaire ! ■

michel.fourneau@gmail.com
puls.peggy@gmail.com

Comment la pratique de notre métier est-elle enrichie grâce à la PNL ?



PAR MARIE-
CHRISTINE
CLERC*

Danielle D. est chef d'entreprise et Frédérique V. chanteuse lyrique et professeure de chant.

Elles témoigneront dans leurs interviews successives de l'impact de la PNL sur leurs compétences professionnelles et entrepreneuriales.

Pourquoi ces interviews ? L'université d'été du Collège des enseignants avait initié, en juillet, les témoignages de personnes remarquables, avec les récits de deux cadres infirmières. Ils furent aussi instructifs qu'émouvants : les récits de leur travail de soignantes pendant la 1^{re} période du COVID ont montré en quoi leur pratique avait été facilitée par la PNL. Les interviews à venir au Congrès contribueront à démontrer la finalité de la PNL à transmettre des compétences, et à être appliquée dans des pratiques professionnelles variées.

Le contexte de ces interviews est celui de la professionnalisation de la PNL actuellement en cours.

Petit mode d'emploi à l'usage des débutants : professionnalisation et réforme de la formation

« Professionnaliser » signifie « se soucier d'efficacité et de qualité dans le cadre d'une fonction ou d'un métier »¹.

On en parle depuis 14 ans en France, on y est ! la réforme actuelle de la formation professionnelle fait obligation aux organismes de formation qui adhéreront à ce projet de raisonner soit en termes de développement (ou d'acquisition) de compétences transverses, soit d'apprentissage d'un métier, et non plus en termes de maîtrise d'outils ou de techniques. La Fédération NLPNL, via le Collège des enseignants, a remis son ouvrage sur le métier plusieurs fois déjà, ainsi que les organismes

de formation agréés de leur côté, qui proposent, pour certains depuis quelques années, leurs programmes en termes de compétences, et puis maintenant de métier, avec le coaching notamment. Aujourd'hui les normes administratives se resserrent. La qualité de la PNL n'est pas remise en cause ; mais sa capacité à s'adapter toujours au contexte et aux cadres de la formation professionnelle est décisive cette fois, pour les organismes de formation comme pour notre Fédération.

Les obligations actuelles faites aux organismes de formation :

■ Fin décembre 2021 le label Qualiopi (en remplacement du Data Dock) sera exigible pour tous les organismes de formation, afin de pouvoir conserver leur activité.

Deux options possibles pour la professionnalisation des formations en PNL :

1. L'inscription au Registre Spécifique des Certifications et Habilitations (RSCH) : elle concerne les formations en *compétences transversales ou complémentaires* à un métier ;
2. L'inscription au Registre National des Certifications Professionnelles (RNCP) : elle concerne *l'apprentissage d'un métier*.

■ Les organismes de formation doivent présenter un référentiel de compétences (divisé en blocs de compétences, et en plusieurs compétences par blocs), avec modalités d'évaluation et critères d'évaluation de chaque compétence acquise.

■ Ils doivent démontrer et prouver que leurs formations correspondent aux besoins du marché, et qu'elles permettent d'atteindre un objectif professionnel.

■ La loi vise l'employabilité : soit maintenir le salarié dans son emploi par le développement de ses compétences, soit lui permettre d'accéder à un emploi, ou encore de favoriser sa mobilité professionnelle.

1 - <https://www.institut-repere.com/info/professionnaliser-la-pnl/>

*Enseignante certifiée en PNL, agréée NLPNL

Qu'est-ce qu'une compétence transversale ?

■ Comme le mot l'indique, ce sont les compétences communes à plusieurs métiers ou fonctions, indépendamment du métier exercé, et donc transférables : elles ne se perdent pas, elles sont durables, alors que les compétences métier (techniques) sont obsolètes à court ou moyen terme aujourd'hui. Elles n'apparaissent habituellement pas dans un CV, qui reste descriptif des compétences et expériences techniques.

■ Une compétence s'acquiert ou se développe, ce n'est pas un type de personnalité, ni un allant de soi comme on l'a cru longtemps à propos de la communication par exemple. Elle est faite de modèles, de techniques et de leurs mises en œuvre qui s'apprennent en formation ou se modélisent. Elle a également son langage et ses modes d'apprentissage.

■ Ainsi, les « soft skills » à la mode, évoquent les compétences comportementales, émotionnelles, et d'intelligence collective qui contribuent à l'agilité et à la performance au travail. Nous reconnaissons là une illustration de nos méthodes. Par exemple, nous ne devons plus parler dans nos programmes de « synchronisation » (outil), mais d'une « capacité à observer et modéliser le comportement non-verbal d'un interlocuteur afin d'établir une relation fluide et de faciliter les échanges » (compétence).

Vous avez dit compétences communes à plusieurs métiers ou fonctions ?

On dirait une définition de la PNL ! Cette réforme peut être une chance pour la PNL et sa reconnaissance : plus que tout autre approche, elle excelle à rendre adaptables ses méthodes à bien des contextes du développement des personnes, c'est ce qu'elle fait depuis toujours :

elle a commencé avec la thérapie, puis très vite les métiers de l'entreprise et du commerce ont suivi.

La PNL n'étant pas un métier, la Fédération NLPNL (garante de la qualité de la diffusion de la PNL) a reconsidéré l'appellation des niveaux classiques (Praticien, Maître-Praticien qui sont des standards internationaux) sous l'angle des compétences correspondantes, dès 2013. La réflexion s'est poursuivie afin d'appliquer ces compétences aux standards de la formation des enseignants certifiés. Le travail des praticiens de la PNL, dans leurs contextes professionnels, continue de témoigner en faveur des multiples applications de la PNL, dans les domaines principaux de la pédagogie, du management, des RH, du soin, du sport, ... et du coaching, où elle est reine. Des organismes de formation se sont spécialisés (apprentissage, coaching en entreprise, coaching de santé, ...), pendant que les demandes de formation PNL en entreprise devenaient plus spécifiques, et que le public de nos centres se professionnalisait.

Alors qu'est ce qui change ?

Et quels sont les risques ? D'aucuns parmi nous craignent la disparition de la PNL, ou une nouvelle finalité utilitariste imposée par un changement obligé, ou une suradaptation aux standards administratifs. La loi s'applique à tout type d'organismes de formation, quel que soit leur domaine (informatique, bâtiment, ...). La référence ne sera plus alors interne à la Fédération, mais entièrement dictée par les cadres de la réforme, au gré des changements politiques. Outre le risque pour la PNL d'y perdre son âme, c'est l'intention de formation qui change radicalement pour les organismes de formation qui s'engagent dans la voie de cette réforme, et avec, toute la pédagogie : par exemple, les protocoles PNL seront adossés à des compétences spécifiques, indépendantes les unes des autres, *sans prérequis*, alors qu'il fallait avoir validé un niveau (Technicien) pour accéder au niveau supérieur (Praticien) : mais

alors, comment faire l'impasse sur les bases de la qualité de la relation si importante pour l'efficacité de nos interventions si nous pouvons proposer directement la régulation du stress ou à la gestion des conflits? Comment se connecter au modèle du monde d'un interlocuteur et à son intention positive pour résoudre une difficulté de communication, sans les outils et présupposés de base nécessaires pour acquérir cette compétence? C'est l'une des réflexions majeures que nous aurons à conduire, ainsi que définir les domaines qui resteront la prérogative de la PNL. Car comment pourrait-elle changer? Autant vouloir changer les cours d'eau, ou le système métrique! La PNL évolue sans cesse depuis sa création grâce à ses développeurs dans le monde. Les publics également, qui vont devenir beaucoup moins hétéroclites, se réunissant sur l'acquisition de savoirs et savoir-faire spécialisés.

Qu'est-ce qui a été fait ?

- La majorité des organismes de formation agréés NLPNL et les enseignants se sont engagés dans les démarches administratives pour la reconnaissance professionnelle de leurs formations; beaucoup de dossiers sont en attente de validation.
- La Fédération continue son action, à sa mesure, pour ce projet: trois « Journées-Vision » ont redéfini sa mission et sa vision. Deux collègues sont impliqués dans cette réforme, celui des coaches et des enseignants (les psys relèvent de cadres professionnels connexes pour leur reconnaissance, mais leur présence est fondamentale).
- Notre Présidente travaille pour plus de synergie avec d'autres fédérations professionnelles.
- Une communication auprès des organismes de formation devrait inciter tous les stagiaires à adhérer à la Fédération pour générer des ressources matérielles et humaines.
- La commande d'une stratégie de communication et d'un dossier de presse ont été adressés à une école marketing/com.

- Le site de la Fédération est en réfection pour plus d'ergonomie et d'attractivité.
- Des contacts internationaux avec des fédérations ombrelles sont en cours de discussion (avec l'américaine Global Body, l'européenne EANLP, l'allemande DVNLP).
- La recherche internationale en PNL: des centaines de travaux cliniques, plus de 400 articles scientifiques révisés par les pairs ont été produits en 30 ans. 5 validations scientifiques ont été obtenues aux USA pour le traitement du stress post-traumatique avec la PNL, et une en France.
- Le site Wiki PNL² sous la direction d'Alain Thiry: une encyclopédie francophone de la PNL de déjà 266 pages.
- De nombreux articles de fond alimentent la réflexion autour de la PNL.³

Se professionnaliser, c'est aussi conforter du point de vue de l'utilisateur, ce changement de logique, qui lui permettra de penser concrètement sa mobilité professionnelle. La volonté pour la Fédération NLPNL de s'inscrire dans ce tournant social est forte et il y a fort à parier que les PNListes réussiront ce passage vers la professionnalisation sans que la PNL n'y perde ni son âme ni son identité. La gageure est de taille!

Le développement personnel ne disparaît pas, mais il est exclu des financements publics. Pour que la Fédération soutienne ces projets et tienne les 2 rênes en même temps, il y faut beaucoup de temps, de personnes, d'argent, et d'intelligence collective.

Rejoignez-nous ! ■

2 - <https://www.wikipnl.fr/index.php?title=Accueil>

3 - POUR EN SAVOIR PLUS :

<http://www.pnl-nlp.com/l-etat-de-la-recherche-en-pnl>

https://www.ia-nlp.org/scientific_research

<https://www.annelaure-nouvion.com/la-pnl-une-pseudoscience/>

m.c.clerc@wanadoo.fr
<http://pnl-formations.fr>

Cultiver la joie de vivre



PAR CHANTALLE SERVAIS*

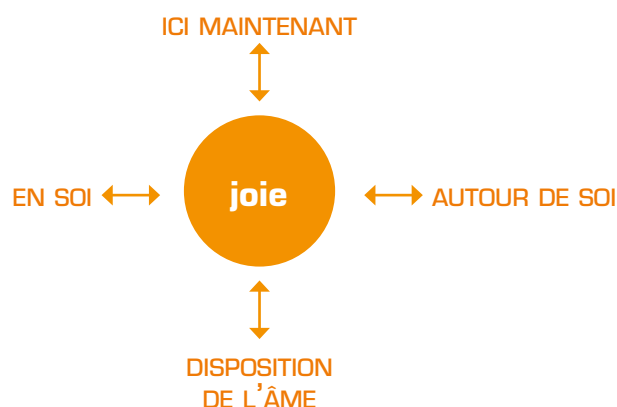
La joie est une émotion agréable qui est ressentie lorsqu'il y a harmonie entre soi, le monde et les autres. Elle est souvent associée à la notion de bonheur et de plaisir.

« La joie n'est autre que le sentiment qui s'épanouit lorsque nous vivons en accord avec notre nature, avec la nature entière en nous et hors de nous. (...) Elle est le lien qui nous libère en nous reliant à tous. »
(Bruno Giuliani, *L'amour de la sagesse*)

Un peu de philosophie...

- Spinoza, dans son « Éthique » parle du « passage d'une moindre à une plus grande perfection » La joie est ainsi un accroissement de notre puissance, lié à la réalisation de nos désirs et de notre effort pour persévérer dans l'existence.
- Henri Bergson voit dans la joie le signe d'accomplissement, de réussite, d'un achèvement, ce qui, selon lui, en fait un indice du sens de l'existence humaine: en effet, toute grande joie est la conséquence d'une création.
- Clément Rosset pense la joie dans la continuité de Nietzsche comme une grâce irrationnelle qui permet d'accepter le réel dans toute sa cruauté.
- Robert Misrahi associe la joie à la liberté d'agir, aimer, fonder son bonheur que possède tout sujet.

Sur le plan physique



Les neuro sciences ont découvert que les relations saines et chaleureuses avec d'autres personnes sont parties prenantes du bonheur. Le fait d'être touché et de toucher participe à la sécrétion de l'hormone ocytocine, qui permet d'avoir de l'empathie. Elle nous détend et nous donne confiance.

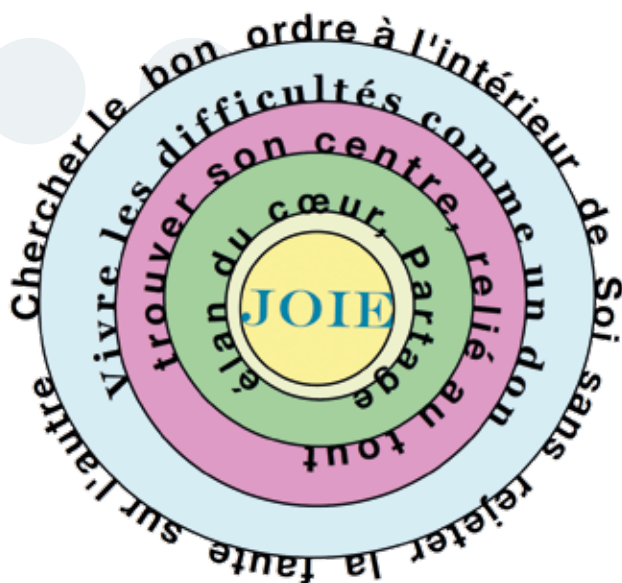
Sur le plan ethnique

Chez les Maasaï, la joie est un état d'être impliquant une joie tranquille, constante, indépendante des événements extérieurs. Lorsque nos actions sont sous tendues par l'Amour, la joie est présente.

1° cercle maasaï du bonheur

Pas de fossé entre le « dire » et le « faire », rechercher le bon ordre à l'intérieur de soi, ne pas rejeter la faute sur l'autre, s'améliorer pour tenter de la réparer. Chacun est responsable de sa vie, il est donc libre, et ce n'est qu'à partir du moment où il y a désordre, qui

*Enseignante PNL à FaC PNL, près de Lille; depuis 1987 forme des praticiens, maîtres-praticiens, des coaches, à l'ennéagramme, à la santé Globale.



retentit sur l'extérieur, qu'on va essayer de l'aider, sans le juger ou le punir, mais au contraire en le soutenant par des rituels. Par exemple, suite à un acte de violence d'un homme maasaï sur sa femme, « la femme est retournée chez ses parents, les sages se sont rendus en délégation chez le mari... Il ne s'agit pas de lui demander des comptes. C'est la présence des vénérables sages qui vont l'écouter avec amour, qui va rééquilibrer l'énergie. Celui qui a commis l'acte va faire l'expérience intérieure du retour à l'équilibre, et c'est ça qui est important, ainsi il retrouve le bon ordre » (p81-82).

2° cercle maasaï du bonheur

La joie, une énergie à cultiver, c'est l'élan du cœur, l'envie d'aller vers les autres, le partage. On s'assoit ensemble avec la certitude que le résultat de l'échange sera heureux pour tous. On se tient par la main, on se caresse le bras, on est présent à l'autre. Chez eux, le même mot désigne consensus et amour. Ils encadrent l'information négative par deux positives... notre feed back sandwich !

3° cercle maasaï du bonheur

Vivre les difficultés comme un don, les maasaï ne doutent pas, ils sont dans la gratitude,

si on rencontre une difficulté, c'est qu'on a les moyens de les surmonter, ce sont des opportunités d'évolution, de transformation.

4° cercle maasaï du bonheur

Planter au centre de son jardin intérieur, trouver son centre, nous sommes tous liés et reliés au cosmos, la clé qui nous relie est la joie, « Le fait d'être accueilli par soi-même et les autres, aimé et soutenu sans jugement renforce un Être humain, lui donne confiance en lui, lui permet d'exprimer qui il est, d'avoir conscience d'être à sa place et relié au tout. » Cf. *Sagesses d'ailleurs pour vivre aujourd'hui*. F Van Ingen, j'ai lu.

Modèle "Se créer une connexion à la joie de vivre"

Trouver 4 moments dans sa vie où :

- A) vous étiez dans une relation pleinement vous-même et où le dialogue vous remplissait de joies.
- B) vous avez ressenti de la gratitude, surmonté une épreuve.
- C) vous avez expérimenté de faire partie de l'univers et être profondément connecté.
- D) vous avez eu beaucoup de plaisir, où vous n'avez pu faire autrement que d'éclater de rire... de l'humour, des films ou livres qui déclenchaient une explosion de rires.

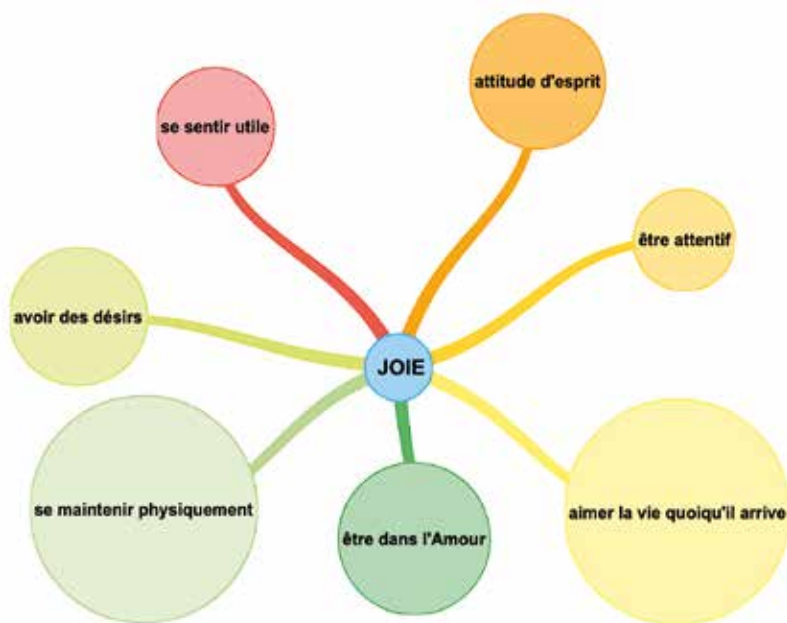
INDUCTION

- Mettez-vous en relaxation, laissez votre respiration ralentir et laissez-vous glisser dans un état de confort. Imaginez votre ligne de temps s'étirer devant vous et derrière vous, imaginez que vous ou votre esprit flotte au-dessus de votre ligne de temps.
- Observez ces moments de joies, de rire que vous avez vécu à différents instants de votre vie. Regardez l'énergie lumineuse

que cela dégageait, revivez ces moments pleinement avec tous vos sens ; laissez cette sensation merveilleuse grandir en vous, donnez-lui une couleur et laissez-la vaporiser tout votre passé de manière à imprégner tout ce qui peut l'être. Ce qui vous perturbait auparavant est derrière vous.

- Flottez maintenant au-dessus de votre futur et laissez tomber une pluie de rires et de joie, et voyez votre avenir rayonner de cet infini de possibles.
- Revenez dans votre corps, au présent en attendant avec excitation le futur.

Ce protocole peut se faire en utilisant la ligne de temps pour se reconnecter aux expériences passées agréables et les ramener dans le présent et le futur. L'auto-ancrage du cercle de gratitude ou la pratique des recadrages contribuent aussi à générer la joie.



Pour terminer, le gâteau du bonheur

Il était une fois une vieille cuisinière pâtissière qui, après avoir gagné la médaille de bronze et celle d'argent, veut gagner la médaille d'or. Elle prépare avec énergie et créativité la recette du concours prochain. Elle veut préparer le gâteau du bonheur. Elle se rend dans la terre de l'espérance pour récolter des racines de l'arbre du courage, des graines de l'arbre de la volonté et des feuilles de l'arbre de la persévérance. De retour chez elle, elle les met dans le mortier de la patience et les mélange à l'huile de la chance. Quand elles sont bien amalgamées, elle les met dans la casserole de la confiance et les cuit à la chaleur de l'amour ; en ajoutant de temps en temps quelques gouttes d'extraire de patience, d'huile essentielle de pardon, une pincée d'imprévu, un parfum de prière. Une fois le tout cuit au four du destin, elle les met dans différents moules d'autonomie, des moules en forme de cœur d'étoile, de demi-lune, et elle les saupoudre d'un soupçon de gaieté. Elle fait refroidir le tout au vent de l'acceptation. C'est un gâteau qui se sert à la température du temps de l'occasion et s'accompagne d'une infusion de larmes douces des histoires qui finissent bien. ■

www.fac-pnl.com



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



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



LE DÔJO
(Jane TURNER)
3 rue des Patriarches 75005 PARIS
Tél: 01 43 36 51 32
contact@ledojo.fr
www.ledojo.fr



RESSOURCES & STRATÉGIES
(Gérard SZYMANSKI)
2 allée René Fonck
BP 312 51 688
51 100 REIMS cedex 51 688
Tél: 03 26 49 06 89 et 03 26 50 10 42
ressources.strategies@wanadoo.fr
www.ressourcesetstrategies.fr



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



SYNERGIC_PNL3D
(Hélène GONZALEZ)
14 rue du repos
75020 PARIS
Tél: 01 44 64 73 83
inscription@pnl3d.com
www.pnl3d.com



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



PROGRESS
(Geneviève HAIZE)
02 35 07 70 89
71 bd Charles de Gaulle
76140 Le Petit Quevilly
www.pnl-communication.fr



INSTITUT FRANÇAIS DE PNL
(Françoise DUCREUX)
21 rue Sébastien Mercier – 75015 Paris
Tél: 01 45 75 30 15
Fax: 01 40 58 11 60
info@ifpnl.fr
www.ifpnl.fr



ACTIV'PNL
(Jordi TURC)
7 Place des Terreaux - 69001 Lyon
Tél: 06 64 97 97 64
infos@activpnl.com
www.activpnl.com



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



EFPNL (ECOLE DE FORMATION PNL)
(Jean-Jacques VERGER)
9, rue Montorge – 38000 Grenoble
1770, ch. de la Blaque – 13090 Aix en Provence
Tél: 06 34 48 11 91
jverger@efpnl.fr
www.efpnl.fr



S.CO.RE
(Dominique de VILLOUTREYS)
La Colline – St-Etienne
81310 Lisle-sur-Tarn
Tél: 05 67 11 29 86
- 06 77 13 58 43
score-pnl@wanadoo.fr
www.score-pnl.fr



COMMUNICATION ACTIVE
(France DOUTRIAUX)
27 rue aux coqs - 14400 Bayeux
francedoutriaux@gmail.com
www.communication-active-normandie.fr



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



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



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



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



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



HEXAFOR
(Bertrand HENOT)
Gare Maritime
1 rue Eugène VARLIN - 44100 Nantes
Tél: 02 40 200 200
bertrand@hexafor.fr
www.hexafor.fr



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



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



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



FORMATION ÉVOLUTION ET SYNERGIE
(Gilles ROY)
3 av. de la Synagogue
84000 Avignon
Tél: 04 90 16 04 16 – Fax: 04 32 76 24 23
gilles.roy2@orange.fr
www.coaching-pnl.com



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



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



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



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



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



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



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



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



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

FAC PNL
(Chantal SERVAIS)
28 rue Henri Charlet
62840 Fleurbaix
Tél: 03 21 62 17 40

IDCR
(Yves BLANCHARD)
46, rue Léon Gambetta
31000 Toulouse
Tél: 05 61 48 96 73



COPNL
4848 Papineau, H2H 1V6 Montréal
Québec – Canada
Tél: 514.281.7553



APIFORM
(Brigitte PENOT)
1005 C Chemin des Signols - 83149 Bras
Tél: 09 77 92 31 52 et 06 80 87 82 61
contact@apiform.net
www.apiform.net



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

CONTACTS NLPNL

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

SIÈGE SOCIAL ET CORRESPONDANCE

Fédération NLPNL
14 rue de l'Opéra, Paris, France
DIRECTEUR DE LA PUBLICATION:
Marina GANNAT
COMMISSION PUBLICATION:
EVELYNE LERNER ET EUGÈNE MPUNDU
metaphore@nlpnl.eu

métaphore

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

