

métaphore

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



Manager dans la joie au bénéfice de la performance

par Paul-Hervé VINTROU

2



Derniers développements de la PNL : la place du corps dans la PNL

par Jane TURNER

9



Congrès NLPNL

16



Collège des coachs

« PNL & Bouddhisme : atelier-conférence d'un voyage au cœur de l'être »

par Olivier GUÉRIN

18



NLPNL Régions

20



Le paradis du randonneur

par Linda GIRARD

22



Le mot de la Présidente de la Fédération

« Imaginez que vous vous donnez le droit d'être furieusement heureux.

Oui, imaginez une seconde que vous n'êtes plus l'otage de vos peurs, que vous acceptiez les vertiges de vos contradictions.

Imaginez que vos désirs gouvernent désormais votre existence, que vous avez réappris à jouer, à vous couler dans l'instant présent.

Imaginez que vous savez tout à coup être léger sans être jamais frivole.

Imaginez que vous êtes résolument libre, que vous avez rompu avec le rôle asphyxiant que vous croyez devoir vous imposer en société.

Vous avez quitté votre crainte d'être jugé.

Imaginez que votre besoin de faire vivre tous les personnages imprévisibles qui sommeillent en vous soit enfin à l'ordre du jour.

Imaginez que votre capacité d'émerveillement soit intacte, qu'un appétit tout neuf, virulent, éveille en vous mille désirs engourdis et autant d'espérances inassouvies.

Imaginez que vous allez devenir assez sage pour être enfin imprudent.

Imaginez que la traversée de vos gouffres ne vous inspire plus que de la joie. »

ALEXANDRE JARDIN, « Le zubial »

TEXTE PROPOSÉ
PAR DOMINIQUE
ROBERT-
MARQUIS



Édito de la Présidente de la Commission



Bonjour à tous!!!

Voici le numéro 67! Nous vous y proposons un texte de Jane TURNER sur « **Les derniers développements de la PNL : La place du corps dans la PNL** », à la suite d'une intervention présentée lors de la belle fête de NLPNL Île de France pour ses 10 ans d'existence. Vous pourrez lire également un texte de Paul-Hervé VINTROU : « **Managez dans la joie, au bénéfice de la performance** ».

Saluons aussi deux cousins Canadiens: Olivier GUÉRIN nous propose un texte sur « **PNL et le Bouddhisme** ». Il viendra en France animer un atelier d'une journée le 19 décembre à Paris. De même Linda GIRARD nous propose un conte, une allégorie: « **Le paradis du randonneur** » illustrant l'idée chère à la PNL, *ma carte n'est pas unique, il en existe de nombreuses autres, ainsi qu'il existe des territoires méconnus ou simplement inconnus de moi.*

Et puis préparez-vous à venir nombreux pour notre congrès annuel « **Entre autres, entreprendre** » le 19 janvier 2013 à la Résidence Internationale de Paris, dont nous vous diffusons un programme stimulant.

Nous vous souhaitons un très bel hiver et nous vous attendons pour le prochain numéro de **métaphore**.

MARIE-JEANNE HUGUET



Manager dans la joie au bénéfice de la performance

PAR PAUL-HERVÉ VINTROU

Paul-Hervé Vintrou, président de MEDIA CONSULTING GROUP et auteur du livre *Managez dans la joie au bénéfice de la performance* (Vuibert) mène une réflexion profonde et audacieuse sur le mode de fonctionnement des entreprises : un cocktail décalé de joie et d'efficacité.

Dans le monde de l'entreprise, dirigeants et managers détiennent le pouvoir et l'argent mais, trop souvent, la joie n'est pas dans leur agenda. Pourtant, les managers ont autant besoin de plaisir professionnel que d'argent et de défis !

Mener son entreprise et ses équipes vers le succès, tout en cultivant son épanouissement personnel et en créant un bien-être collectif, n'est pas une aberration mais bien la meilleure des finalités.

S'entraîner à la joie, la cultiver et la communiquer tout en poursuivant des objectifs de performance professionnels, c'est ce que propose la méthode innovante de coaching de Paul-Hervé Vintrou, organisée en quinze étapes — illustrées de situations de management complexes, de cas réels et d'entraînements ludiques — qui balisent le chemin à parcourir pour gagner ce nouveau défi.

Son assistante m'avait seulement dit au téléphone : « Il souhaite faire votre connaissance ». Quand ce président d'entreprise me reçoit, à 19 heures 30 précises, très rapidement, il entre dans le vif du sujet et déclare : « Je veux retrouver ma joie, ma joie initiale, celle que j'avais quand j'ai créé cette société. Aujourd'hui j'ai perdu mon plaisir. Que pouvez-vous faire pour moi ? » Cette demande de coaching, formulée de manière inhabituelle, fut pour moi un déclic.

Je croyais, depuis longtemps déjà, aux vertus de la joie comme outil d'efficacité à la disposition des managers mais je n'avais jamais concentré mon approche d'accompagnement de dirigeants uniquement sur la joie ; et ce président a pu vivre à nouveau la joie ; la joie comme ressource

énergisante, individuelle et collective, mais aussi la joie comme résultat bénéficiaire pour l'entreprise.

J'ai mis au point une méthode de coaching qui utilise une approche ludique ; je cherche à ce que les managers que j'accompagne « profitent » au mieux de leur vie en entreprise mais je n'oublie pas pour autant l'objectif de résultats de cette entreprise.

Mes clients, parce qu'ils sont dirigeants, détiennent déjà le pouvoir et l'argent mais souvent, ils n'éprouvent pas de joie ni même seulement de plaisir. La joie dans l'entreprise n'est pas dans leur agenda. Or, les managers ont autant besoin de joie que d'argent ou de défis professionnels.

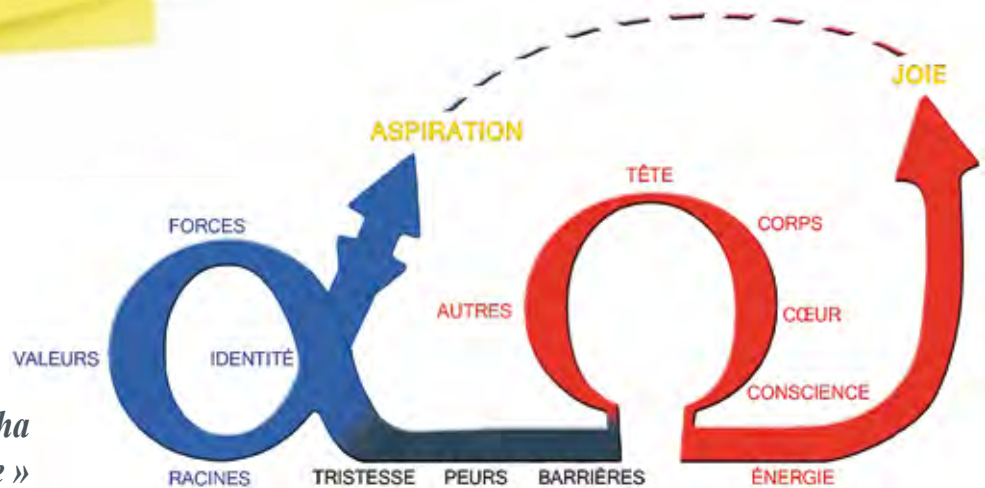
Je rencontre des managers qui ont choisi et décidé de fusionner les deux : joie et performance. Ceux qui ont fait ce choix me disent : « je souhaite être plus joyeux dans mon entreprise » ; « je n'ai pas deux vies, la privée et la professionnelle ; j'en ai une seule, je suis unifié » ; « je suis acteur de ma joie dans mon entreprise. » Ils intègrent dans leur vie de manager une dimension qui semble avoir été oubliée par beaucoup, celle de la joie qui réfère à quelque chose de créatif, de stimulant, de fructueux, d'enrichissant. Le parcours que j'ai mis au point, « *Le chemin de l'alpha à l'oméga de la joie* » permet d'accroître la capacité à faire face aux multiples combats rencontrés dans le rôle de dirigeant :

Alpha, le commencement ! Le manager part de son aspiration (I) puis, ayant revisité ses racines (II), ses forces (III), ses valeurs (IV), il peut préciser les éléments ressources de son identité (V). Il est ainsi prêt pour le chemin de dix autres étapes vers la joie : oser regarder ses tristesses (VI), faire face à ses peurs (VII), se débarrasser de ses croyances limitantes (VIII), imaginer ses relations avec les autres sous un nouveau jour (IX), s'occuper de sa tête (X), de son corps (XI), de son cœur (XII) et les aligner, identifier le sens que tout cela a selon sa conscience (XIII), exploiter toutes ses énergies (XIV), et aller vers la

**les managers ont
autant besoin de
plaisir professionnel
que d'argent
et de défis**



« Le chemin de l'alpha à l'oméga de la joie »



joie (XV). Il s'agit là d'un cycle logique, réversible (voir le dessin), mais l'état d'arrivée, c'est la joie.

CHAPITRE I.

Me laisser inspirer par mon aspiration

Quelle est votre aspiration ? Quel est votre rêve ? Tellement de managers me répondent : « Je n'ai pas de rêve. Je me suis toujours adapté aux circonstances, j'ai saisi les opportunités et cela m'a bien réussi. » C'est possible, mais si je n'ai aucun rêve, je me laisse porter par des événements qui ne m'appartiennent pas, j'accepte d'être la marionnette de la vie. Ce sont l'histoire, les autres, le hasard, la chance ou la malchance, les aléas qui mènent ma vie. Je ne peux même pas me réjouir de mes succès car ils m'appartiennent à peine puisque ce sont les circonstances...

Que tentons-nous de réaliser ? Où voulons-nous être dans cinq ans ? Quel genre de personnes voulons-nous devenir ? Quel est notre enjeu ? Répondre à ces questions revitalise les managers, même ceux qui connaissent déjà le succès. Le rêve nous mène, lui aussi, vers des territoires inconnus, mais il permet un processus d'évolution. En effet, le rêve met en mouvement et facilite le changement.

Les managers qui réussissent ont un objectif clair, précis, ils le visualisent ; les gagnants ont une vision ressentie

de l'intérieur, et ils y croient. Ils ont sorti de leur poche un rêve enfoui il y a longtemps ou ils en ont créé un qui n'existe pas encore mais qui est en train de se dessiner. Choisir son rêve, c'est préciser son objectif de joie de vivre.

CHAPITRE II.

Cultiver mes racines

C'est au plus profond de moi, dans mon jardin secret que sont semées les graines de la joie. Pour aller vers plus de performance et plus de joie, je vais regarder les racines de l'arbre que je suis. Le rêve doit maintenant être planté et va provoquer l'élan de la sève qui monte de mes racines historiques (mon enfance, ma famille, mes lieux, etc.) enfoncées dans la terre. Pour pouvoir nourrir les lointains rameaux de la frondaison de mon rêve, je vais me mettre en contact avec qui je suis vraiment : mon histoire personnelle, mon parcours familial, mes photos, mes héros. Pour qu'une recherche de la joie en entreprise soit suivie

d'effet, ne faut-il pas chercher où s'enracine la joie des hommes qui la managent ?

**la joie comme outil
d'efficacité
à la disposition
des managers**



CHAPITRE III.

Miser sur mes valeurs

Les managers vont s'impliquer dans le parcours vers l'efficacité et la joie avec d'autant plus de confiance et de persévérance qu'ils seront totalement alignés avec leurs valeurs. Si mon aspiration s'harmonise avec mes valeurs, je vais profiter de forces nouvelles. Je vais donc revisiter mes rêves et mes priorités en fonction de mes valeurs qui sont des guides et des repères.

De mes valeurs se dégagent un certain nombre de principes qui doivent orienter ma conduite et sous-tendre mes actions. Et surtout, mes valeurs, si je les vis, si je les habite, ont un pouvoir de rayonnement. De la même manière, communiquer sur les valeurs de l'entreprise permet de renforcer l'image de marque et d'amplifier la différence avec la concurrence.

Une valeur est cette importance que l'on donne à quelque chose pour des raisons personnelles. Elle donne du sens à mon travail et à ma mission. Il existe plusieurs classifications des valeurs, j'ai mis au point la classification suivante en douze familles : *valeurs de compétence, valeurs de résultat, valeurs de conquête, valeurs de créativité, valeurs de comportement, valeurs d'ouverture, valeurs relationnelles, valeurs sociétales, valeurs morales, valeurs sociales, valeurs d'accomplissement, valeurs vertueuses.*

CHAPITRE IV.

Tirer les dividendes de mes forces

En regardant, dans les trois premières étapes précédentes, ses aspirations, ses racines et ses valeurs, le manager renforce sa connaissance de soi. Il est maintenant prêt à aller vers la reconnaissance de soi. En mettant un coup de projecteur sur mes ressources profondes, je me rapproche de moi et trouve en moi ce qui va me permettre de m'accomplir.

Au lieu de laisser mes ressources s'évaporer, car des ressources en jachère s'étioilent et meurent, je les rassemble dans mon flacon de manager. Grâce à ses forces ainsi rassemblées, le manager est capable de transformer un cul-de-sac en boulevard et un mur emprisonnant en tremplin joyeux.

CHAPITRE V.

Gérer mon identité

Au cours des précédentes étapes, le manager a réfléchi sur lui et a pris conscience de ses rêves, de ses aspirations et inspirations, de ses besoins, de ses valeurs, de ses compétences. Ce sont ses piliers.

Le voilà maintenant manager joyeux potentiel, aligné avec ses racines, ses valeurs et ses compétences : il peut se rendre vers ses inspirations et aspirations. Cette prise de conscience de son identité est pour lui un moteur puissant qui le remplit d'énergie et va lui permettre de mobiliser

ses forces. Il est maintenant en mesure de décider s'il veut cultiver la joie.

Mon identité n'est, bien sûr, pas mon passé. Je ne suis limité ni à mes racines, ni à mes compétences, ni à mon corps. Je ne suis ni mes pensées ni mes attitudes que j'ai observées puis importées involontairement ou copiées d'autres personnes. Je

suis plus que tout cela. Je ne suis pas non plus le regard que l'autre porte sur moi ni l'étiquette que je me colle. Je suis déjà, en embryon, en évolution, ce que je veux devenir, avec ma joie en état de veille.

CHAPITRE VI.

Faire face à la non-joie

Des mots de non-joie, j'en entends, dans les premières séances, quelles que soient les fonctions de mes interlocuteurs, même les plus élevées : « désenchantement, désespoir, douleur, ennui, peine, tristesse, sombre, douloureux, mauvais, pénible, trop sérieux pour moi, sévère, morne, rigide, coincé, absence de respect de l'homme » ; l'anti-joie ! Je ne propose pas à ces managers une solution : ils me diraient que je ne comprends pas, que c'est plus compliqué que cela, que cela ne marchera pas. Je les écoute d'abord : « J'ai le droit d'être triste car cela correspond à mon état d'esprit du moment. Je ne peux pas me réjouir toujours et partout. »

Il faut du temps, à un manager, pour admettre que la vie

**« J'ai le droit d'être triste
car cela correspond à mon
état d'esprit du moment.
Je ne peux pas me réjouir
toujours et partout. »**



en entreprise ne va pas sans souffrance, enfouissant la joie. Bien évidemment, le manager est confronté aux ennuis, aux trahisons, aux pertes, aux défaites : sources de désagrément si ce n'est de souffrance. Mais cela n'empêche pas que le manager est aussi destiné à la joie.

CHAPITRE VII.

Affronter mes peurs

Il n'y a pas de conte sans dragon ou sans méchant. Dans mon Sud-Ouest natal il n'y a pas d'histoire sans un taureau qui fait peur. « Des taureaux nombreux me cernent, de fortes bêtes m'encerclent ; contre moi baille leur gueule, lions lacérant et rugissant. » Dès mon enfance, j'ai donc appris la peur dans les histoires mais aussi dans le noir et la peur de l'araignée qui se cache sous le lit. Ma jungle privée, mon arène intérieure : une école de la peur. La connaissance de la peur est une expérience que je dois vivre si je veux devenir plus fort, soit faute de n'avoir jamais éprouvé la peur, soit en y tombant. Or la peur est un parasite qui m'empêche de vivre dans la joie.

Beaucoup de managers fuient devant ce taureau ou s'acharnent à le combattre, cet ennemi qui paralyse ma force et sabote ma joie. Mais pourquoi ne pas accepter de vivre avec ses peurs de la même manière qu'un artiste vit avec son trac. Certaines de mes séances consistent à regarder en face les peurs qui nous minent : la peur du nouveau, la peur du risque, la peur du renouvellement des échecs, la peur d'oser, la peur de moi, la peur du succès, la peur de la trahison de mes origines familiales. Mon objectif est de faire prendre conscience de l'utilité de cette complice inespérée, la peur. D'abord, le manager regarde le taureau droit dans les yeux et, avançant vers lui, il se rend compte qu'il peut apprivoiser sa peur ou la dominer. Je peux danser avec ma peur.

le manager regarde le taureau droit dans les yeux et, avançant vers lui, il se rend compte qu'il peut apprivoiser sa peur ou la dominer. Je peux danser avec ma peur.

CHAPITRE VIII.

Sauter mes barrières limitantes

J'ai appris à vivre avec toutes mes caractéristiques y compris mes limites et mes zones d'ombre, ce que certains appellent mes faiblesses ou même mes défauts. En revanche, j'essaie de sauter mes barrières, d'abandonner mes croyances limitantes. Comme l'araignée, le manager aime tisser et tendre de nouvelles toiles dans lesquelles il se piège lui-même.

Beaucoup de dirigeants, même parmi les plus âgés, ont des croyances, issues de leur enfance, qui limitent leur efficacité. Ils croient que l'accès à la réussite et à la joie est une notion de devoir qu'ils s'imposent : « Je dois..., il faut que je..., fais ceci... ! Je dois travailler dur pour réussir ! Il faut être gentil avec les autres ! Il faut être directif ! Fais des efforts ! Sois fort ! Bats-toi, etc. » Mais cette attitude combative produit des effets inverses comme dans les sables mouvants : plus je lutte, plus je m'enfonce. Faire confiance à mes capacités face à la situation est moins fatigant que d'être tendu et de vérifier sans cesse si tout se déroule bien.

Et si au lieu de me donner toutes ces obligations improductives, je lâchais... Recourir au combat n'est plus productif dans le contexte actuel qui demande de la créativité et de l'adaptabilité pour assurer le développement des entreprises. Et le combat ne donne d'ordinaire pas la joie. Les logiques guerrières vis-à-vis de nos collaborateurs nous épuisent et diminuent notre dynamisme. Et le mode de pensée dominant qui souffle sur les braises de la peur n'est pas propice au développement du plaisir. Pouvons-nous faire émerger le désir de laisser tomber le combat comme moyen de management pour adopter le chemin de la joie ?

CHAPITRE IX.

Programmer ma relation avec les autres

Parmi les personnes avec lesquelles je travaille régulièrement, collègues, clients, patron ou actionnaires, collaborateurs, j'en ai choisi peu. Je ne peux forcer ces personnes à parler ou à se comporter comme je le souhaite. Le téléphone qui sonne, la visite impromptue, le rapport qui n'est



pas celui que j'ai demandé, tous ces sujets d'agacement sont la trame ordinaire de ma vie au bureau.

Je ne peux pas faire dépendre mon humeur de circonstances que je ne maîtrise pas et perdre ma joie à cause de personnes, de leur caractère, de leurs paroles ou de ce qu'elles font. Si certains sont arrogants ou peu sympathiques, je peux, certes, les supporter de mauvaise grâce, au risque de devenir moi-même renfrogné. Mais, quels que soient les circonstances et le comportement des autres, comment puis-je les vivre joyeusement ?

Mon existence temporelle est nécessairement une existence relationnelle. Dans l'entreprise, personne n'est isolé. Je ne peux pas avancer sans la collaboration des autres. C'est pourquoi je compte sur l'estime et le soutien de mon patron, de mon collaborateur ou de mon collègue. Je ne peux être dans la joie sans les autres.

Je suis donc amené à chercher à améliorer de façon régulière mes relations avec ceux à qui je dois faire du reporting, avec mes collaborateurs, avec mes collègues, avec mes personnes prioritaires (celles qui sont fondamentales et indispensables pour mes rêves et mes priorités) : je peux faire évoluer ma posture et effectuer des changements dans mon style de management, dans ma façon de penser et d'écouter, dans ma manière de donner et recevoir. Je cultive la joie de vivre individuelle mais aussi la joie de vivre, ensemble, dans l'entreprise.

CHAPITRE X.

Doper l'indice plaisir de ma tête

C'est avec ses pensées que l'être humain s'accorde joie ou souffrance. En effet, les pensées sont des interprétations mentales qui ne reflètent pas toujours la réalité des faits. Si, par exemple, je suis joyeux et qu'un collègue me demande un renseignement sur un ton agressif, je me dis qu'il a été contrarié par quelque chose et ne le prends pas pour moi, cela n'entame en rien ma joie ; à l'inverse, si je suis moi-même de mauvaise humeur, je peux prendre une simple remarque comme une agression à mon égard.

Ruth, qui a une faible estime de soi, a pris un compliment de son supérieur comme une moquerie à son égard jusqu'à ce qu'elle réalise qu'elle interprétait mal l'attitude de son

chef de service. Léonie s'est donné la chance d'examiner ses pensées, de ressentir les sentiments qu'elles font naître, de repérer les besoins insatisfaits pour son bien-être qu'ils recouvrent en réalité. En prenant du recul, en étant pleinement à l'écoute de soi, en renonçant aux ruminations stériles, elle s'est accordé la joie de l'apaisement.

Et si nous muselions un moment notre cerveau rationnel pour laisser parler davantage notre cerveau limbique, celui de nos émotions ? Cette capacité de nous mener nous-mêmes à la joie est une résultante de la plasticité de notre tête. Nous pouvons en tirer parti. Accordons-nous de temps à autre quelques minutes de « vacance ». Je pratique cela à mon bureau ou sur le chemin de celui-ci : il m'arrive de m'arrêter dans un jardin, et, assis sur un banc, buvant un café, je me rends complètement disponible, j'ouvre la

« boîte » de mon esprit et le laisse divaguer à son gré, y compris vers des horizons les plus bizarres. Je ressens alors sérénité et bien-être et je repars, regonflé et heureux, vers mon bureau et mes objectifs. Or, j'ai besoin d'un bon mental qui va me pousser à l'action pour agir avec conviction et dynamisme et maximiser mes chances d'atteindre mes objectifs.

CHAPITRE XI.

Pérenniser mon corps

Nous fonctionnons souvent sur le registre cérébral, intellectuel ou émotionnel, et oublions régulièrement notre corps dont nous consommons, de façon excessive, les ressources d'énergie et que nous épuisons.

Qui n'a pas trop tiré sur la corde, un jour ?

Qui ne se souvient du tour de rein écopé après une journée de déménagement, la tonte d'une pelouse, ou la peinture d'un placard !

Dans le milieu professionnel, la multiplication des TMS, troubles musculo-squelettiques, est un signal d'excès aussi. C'est un grave problème de santé au travail car, outre la souffrance de celui qui en pâtit, il entraîne désorganisation du travail, remplacement de la personne atteinte dans l'entreprise, ce qui représente actuellement un coût très élevé pour la société. Non seulement nous devons être à l'écoute de notre corps et stopper net quand nous disons : « Allez un dernier coup de collier ! », celui-ci est déjà de trop, mais



également en prendre soin, apprendre à en recharger les batteries.

Nous détenons également la formidable capacité d'en développer le potentiel. Le corps est étonnamment plastique. Il n'est que de se rappeler la façon dont une femme recouvre sa taille après un accouchement pour s'en émerveiller. Nombreux sont les dirigeants qui me parlent de leur stress physique ou moral. Beaucoup prennent des mesures en utilisant leur corps dans un souci d'harmonisation de la tête et du corps. L'objectif recherché est de diminuer l'impact des agressions subies, des sentiments ou émotions négatifs, des tensions ou des stress. Marche, footing, golf, yoga, tai-chi, méditation, massage, ostéopathie et acupuncture entretiennent le manager, le rechargent en énergie et surtout l'aident à voir sa vie avec clairvoyance, ce qui lui donne une efficacité maximum.

Dans l'entretien relatif à la tête évoqué dans le chapitre précédent, j'ai posé la question à Jean-Baptiste : « De quoi votre tête a-t-elle besoin aujourd'hui ? » Je lui demande maintenant : « De quoi votre corps a-t-il besoin aujourd'hui pour vous sentir vraiment bien ? » Il me répond : « Quand je prends soin de mon corps, mon quotidien résonne comme une joyeuse valse. »

Un corps qui fonctionne bien est mon meilleur allié pour vivre dans la joie !

CHAPITRE XII.

Réjouir mon cœur

Se réjouir, c'est être content. « Je me réjouis de vous voir », « je me réjouis de votre succès ». Sauf rares exceptions, l'être humain est d'un naturel plutôt bienveillant. C'est l'élan du cœur qui nous relie à nous-mêmes et aux autres. Ce sont les malentendus, ensuite, qui polluent les relations, et les jugements qui les pervertissent.

Jouer, c'est oser savourer, dans l'instant présent, un compliment, un cadeau, une réussite, une scène aperçue dans l'entreprise, simplement et sans arrière-pensée. C'est une disponibilité totale de mon être qui me permet de prendre le temps de me réjouir. Ferréol, directeur des ventes, n'est jamais content. Quand il vient de réussir une vente à un compte clé, il regrette toujours celle qu'il n'a pas réalisée la veille et il ne prend pas le temps de réjouir son cœur. Nous regardons ensemble comment il pourrait « harmoniser », c'est-à-dire aligner la tête, le corps et le cœur. Il y

a en effet d'autres dimensions que la tête, avec sa logique, ses raisonnements, pour jouir de la vie. Il y a le corps, qui est en prise directe avec le monde et le cœur qui, si on accepte de brancher sa petite voix intérieure, ne demande qu'à s'exprimer. Je dis à Ferréol :

- *Votre tête a-t-elle envie de se réjouir de votre succès ?*
- *Oui c'est super mais mes objectifs m'attendent.*
- *Votre tête est hésitante. Et votre corps peut-il célébrer ?*
- *Je suis perplexe ; mon corps en a envie mais célébrer est-ce bon pour mon corps ?*
- *Et votre cœur ?*
- *Ah oui, c'est super ; si on m'avait dit que je réussirai cela...*
- *Je vous propose de regarder les trois : tête, corps et cœur. Êtes-vous d'accord ?*
- *Bien sûr !*
- *Si vous souhaitez célébrer, votre tête peut-elle dire oui ?*
- *Oui.*
- *Votre corps peut-il désirer célébrer ?*
- *Finalement oui.*
- *Et votre cœur peut-il se réjouir de célébrer ?*
- *Je viens de vous le dire oui !*

Ferréol vient d'accepter de relier sa tête, son corps et son cœur. Écouter mon cœur, le réjouir est un des éléments qui contribuent à mon bien-être physique, mental, social. Le monde me paraît harmonieux et me met en joie.

CHAPITRE XIII.

Éveiller mon âme

L'alignement tête, cœur, corps peut se compléter par l'alignement de la personnalité : le personnel (avec le familial et l'affectif), le professionnel, le social (et associatif) et le spirituel (quelle que soit la forme de spiritualité choisie).

En tant que manager et en tout premier lieu, j'attends les clés de mon épanouissement du monde extérieur. Mais il arrive, bien souvent, que les dirigeants que je rencontre n'aient pas trouvé, même dans leurs succès et leurs fortunes, ce qu'ils attendaient. Ce sentiment de manque, qui s'exprime souvent par un sentiment de solitude, peut ouvrir la voie de l'intériorité, celle qui conduit à revenir, comme le saumon qui remonte la rivière, à sa propre source.

Le manager est tellement envahi par ses urgences et ses activités quotidiennes qu'il ne prend pas le recul nécessaire pour réviser les priorités de son existence et surtout



redonner du sens à sa vie et revenir à l'essentiel. Le sens que je souhaite donner, c'est l'aspect spirituel de la vie. Pour cela, je vais prendre contact avec mon âme et ouvrir ma conscience à la joie.

Au cours des entretiens que j'ai avec les managers que j'accompagne, ils avancent en toute liberté. Mais ma trame est la joie qui est, pour moi, une forme de mission. Comment me reconnecter à cette essence profonde ? Comment accepter ce qui vient de mon intérieur ?

Le chemin de la joie peut-il être spirituel ? J'hésite à en parler dans un livre de management. Que je croie ou non en Jésus, en Yahvé, en Allah, en Bouddha, au Grand Architecte... la recherche de la joie quotidienne n'est-elle pas suffisante pour métamorphoser ma vie ? Comment découvrir le sacré dans l'ordinaire ? Puis-je séparer le spirituel et le quotidien ? Chacune de ces dimensions n'est-elle pas reliée à l'autre ? Est-il possible de vivre une joie spirituelle en entreprise ? Un accompagnement de manager peut-il aller vers le spirituel ?

« Je veux vivre en plénitude. »

CHAPITRE XIV.

Rassembler et actionner mes énergies

L'énergie est motrice. Afin de pouvoir utiliser au mieux mes trois énergies, mentale, émotionnelle, physique, il est bon de repérer mes périodes, les meilleures comme les plus faibles en énergie : comment je suis suffisamment lucide sur mes périodes pour être en pleine puissance. J'identifie ce qui charge ou décharge mes batteries mentale, émotionnelle, physique. Je prends conscience de ce qui me rend réellement joyeux et vais ensuite ancrer en moi certains de ces moments.

Un volume quasi illimité d'énergies nous habite. Quand je stimule ces énergies, la mienne et celle des autres, je crée un environnement qui favorise l'efficacité.

CHAPITRE XV.

Comment avancer vers ma joie

La joie, quinze étapes l'une après l'autre. Lors des premiers rendez-vous, les managers se contentent souvent de demander à être plus efficaces ou à ne plus être stressés.

Quelques séances plus tard, ils se risquent à demander d'être en cohérence, de mieux entrer en relation avec les autres ; il y a un vrai désir de comprendre ce qu'ils vivent et ce qu'il y a en eux. Jusqu'au jour où ils osent demander la joie authentique du manager : « Je veux vivre en plénitude. »

Les managers qui ont découvert à quel point le positif est devenu partie intégrante de leur vie et qui ont mis la joie au centre de leur vie me disent :

Je trouvais cela utopique mais c'est dans les petits détails que la joie s'entretient.

Au début, je me suis dit : « La joie pour la joie, so what ? » Maintenant, j'ai incorporé la joie dans ma vie quotidienne.

Un univers de joie, dans ma vie en entreprise, s'est ouvert devant moi.

En mettant l'accent sur la joie plus que sur le sérieux, j'ai acquis une nouvelle attitude pour mon futur.

Chaque jour me comble de joie depuis que j'ai osé chercher en moi le positionnement qui me convient.

J'ai compris ce qui est absolument essentiel à ma joie : retourner à l'essentiel.

En tant qu'entraîneur de dirigeants, je les prépare à éclater de joie, car ils peuvent avoir une nouvelle mission : être des managers porteurs de joie !



PAUL-HERVÉ VINTROU
Media Consulting Group
18, rue Séguier 75006 Paris
(+33) 6 11 96 79 87
www.mediagc.tv

Derniers développements de la PNL : **la place du corps dans la PNL**

PAR JANE TURNER, ENSEIGNANTE CERTIFIÉE EN PNL DEPUIS 1988,
FONDATRICE DU DÔJÔ, CENTRE DE FORMATION AUX MÉTIERS DE LA RELATION D'AIDE À PARIS



Introduction

Cet article est tiré d'une conférence réalisée en juin 2012 lors de la fête de la NLPNL. J'ai choisi de traiter ce thème à cause d'une interrogation que j'ai remarquée chez bon nombre de PNListes depuis quelques années : et le corps là-dedans ?

Je n'ai ni la prétention ni l'ambition de répondre à cette question de façon exhaustive ici. Je souhaite partager ma réflexion de PNListe de longue date à propos de la place accordée au corps historiquement dans la PNL et évoquer quelques développements récents de cette approche qui tendent à offrir une nouvelle place au corps. Ces approches sont le NHR (Neuro-Hypnotic Repatterning – Reschématisation Neuro-Hypnotique) de Richard Bandler, les Metaphors of Movement (les Métaphores de Mouvement) d'Andrew Austin et le DSR (Dynamic Spin Release – Libération par le Tournoisement Dynamique) de Tim et Kris Hallbom.

Brève historique de la place du corps dans la PNL

La PNL, l'étude de l'expérience subjective, prend appui sur les trois registres du fonctionnement humain : pensée, émotion, comportement. Si c'est au centre de ce modèle que se trouvent représentés les Processus Internes, États Internes et Comportements Externes ce n'est sans doute pas par hasard. Le corps est bien le point du départ de la pensée, de l'affect et de l'action. Pour penser, s'émouvoir ou agir, il est nécessairement impliqué.

Le < VAKO >, les sub-modalités, les systèmes de perception, de représentation et de conduite reposent tous sur nos cinq sens et pourtant, tout se passe parfois comme si la « neurologie » ne concernait que le « cerveau » contenu dans sa boîte crânienne et non tout le système nerveux.

Et cela, malgré les présupposés de la PNL soulignant que toute expérience est basée sur nos cinq sens et que l'être humain est un système cohérent corps-esprit.

Reprenons le modèle de l'Expérience Subjective. Il était courant dans les années 1980 de dire que parmi les trois figures de proue, initiateurs de la PNL : Richard Bandler, Leslie Cameron-Bandler et John Grinder, chacun avait un champ de prédilection. Pour Bandler, les Processus Internes (les stratégies, les sub-modalités), Grinder, les Comportements Externes (la modélisation isomorphique), Cameron-Bandler, les États-Internes (la structure des émotions, le « Imperative Self »).

Ce sont probablement les travaux de Grinder sur la modélisation isomorphique qui illustrent le mieux la place du corps dans la PNL de l'époque. La proposition de cette démarche : *faites comme moi et vous ressentirez et réfléchirez comme moi ; servez-vous du comportement observable pour accéder à l'ensemble du vécu du sujet*. Dans cette méthode de modélisation la porte d'entrée à l'expérience d'autrui c'est bien le corps. L'apprentissage consistant à faire comme l'autre pour devenir l'autre, relève du mimétisme ou de l'identification en transe profonde. C'est même grâce au paradigme d'observer – expérimenter – décoder que la PNL est née car à la demande de Bandler de comprendre ce qu'il faisait pour réussir, Grinder aurait répondu : « Montrez-moi ce que vous faites et je vous dirai comment vous le faites. »

Bien plus tard, les travaux engagés par Grinder avec la participation de Judith Delozier pour mettre au point le Nouveau Code ainsi que les techniques qui en découlent, (le jeu de l'alphabet, le souffle de vie, les positions perceptuelles) prennent toujours le corps comme point de départ au changement.



***Le corps est bien le point du départ de la pensée, de l'affect et de l'action.
Pour penser, s'émouvoir ou agir, il est nécessairement impliqué.***

Rappelons-nous au passage que c'est toujours Judith Delozier, très investie dans la danse, qui a créé le « SCORE Dansant » et la « Valse des Croyances », que Connirae Andreas faisait varier le rythme et le tempo du mouvement du sujet qui remontait sa *Ligne du Temps* pour revenir à l'instant présent afin d'ancrer profondément à travers le temps le changement réalisé, sans oublier que le modèle de la *Ligne du Temps* lui-même – la représentation spatiale de notre temporalité – reflète la manière dont le temps trouve son inscription dans l'espace du corps.

Bien sûr, dans ce survol historique, on ne peut faire l'économie ni de la calibration ni des ancrages – kinesthésiques, auditifs, visuels, olfactifs, gustatifs ou spatiaux – car toute technique s'en sert.

La PNL a reçu son nom à la fin des années 1970 ; des formations codifiées et des certifications ont suivi peu de temps après au début des années 1980. Pendant cette décennie, la PNL a bénéficié d'un développement et d'une extension considérables. De nombreux nouveaux modèles et d'instituts ont vu le jour. Le corps a pris une place plus grande aussi, grâce aux travaux de Robert Dilts sur les croyances et leur relation avec la santé et, dans les années 1990, c'est avec Tim Hallbom et Suzi Smith qu'il a formalisé un enseignement spécifique pour une formation avancée certifiante en PNL et Santé et fondé IASH (Institute for the Advanced Studies of Health – Institut d'Études Avancées sur la Santé).

Pendant cette même période, dans les années 1980 et au début des années 1990, d'autres chercheurs, tel David Grove dont les travaux modélisés par Penny Tomkins et James Lawley (Clean Language – la Langage Propre et la Modélisation Symbolique) ont souligné l'importance de la relation du corps à l'espace au travers du « paysage symbolique ». Connirae et Tamara Andréas ont conceptualisé le modèle de Transformation Fondamentale où le corps est au centre de la démarche. Connirae et Steve Andréas ont également réalisé des travaux sur les mouvements oculaires pour déconstruire la structure et le sens des souvenirs problématiques. Les PNListes ont commencé à se servir de notre deuxième prénom « neuro ». Une nouvelle étape était franchie.

Par la suite, Dilts a proposé la PNL systémique, la PNL

de la 3^e génération où la relation corps-esprit est mise en relief par une réflexion sur la relation d'un phénomène avec le champ dans lequel il s'inscrit. Le champ, tout comme le contexte dans lequel le phénomène se produit, contribue à créer le sens qui lui sera attribué.

Derniers développements de la PNL

Maintenant, nous sommes entrés dans la deuxième décennie du nouveau millénaire. La PNL à 40 ans, continue à s'étendre, à s'enrichir et à se développer. Les derniers développements dont il sera question ici sont au nombre de trois – un des chiffres magiques de la PNL.

Neuro-Hypnotique Repatterning (NHR) de Richard BANDLER

Voilà ce que Bandler en dit dans une communication faite à Dublin en 2000¹ :

« Quand j'ai commencé le Neuro-Hypnotic Repatterning² (NHR), j'ai décidé que les gens ne s'amusaient pas assez. Non pas parce qu'ils en étaient incapables mais parce que vous ne vous servez pas de votre neurologie de cette façon-là. Je voulais les faire sortir des prisons personnelles qu'ils avaient construites pour eux-mêmes. Grâce au NHR vous aurez davantage de liberté, parce que tout mon travail vise la liberté personnelle.

Au fur et à mesure qu'on augmente notre connaissance de la chimie du cerveau, notre capacité à la contrôler spirituellement, mentalement et physiquement augmentera aussi et il commencera alors une grande et merveilleuse nouvelle aventure lorsque cet horizon nouveau s'ouvre devant nous. »

On pourrait dire alors que la porte d'entrée au changement c'est le corps, et plus spécifiquement : la « tête », la neurologie, puisqu'il s'agit d'influencer la chimie du cerveau, de

1 - Le discours de Bandler est volontairement agrammatical. IL s'agit de la traduction d'une interview où de nombreuses suggestions hypnotiques sont offertes indirectement.

2 - Pattern 1. Informatique : modèle qui décrit un système et sa construction, ses problèmes et ses solutions et qui permet de documenter une architecture logicielle.



Diriger votre vie à partir de vos sentiments, vos ressentis, pour que vous puissiez penser différemment, pour que vous puissiez avoir de pensées différentes...

devenir votre propre barman et choisir comment et de quoi concocter le cocktail de neuro-transmetteurs dans lequel faire « baigner » cet organe pour se trouver dans un état optimal.

La question posée par le NHR est : « À quel point, jusqu'à quel degré pouvez-vous supporter le plaisir ? Quelle quantité de plaisir pouvez-vous endurer ? »

En parlant de « plaisir » Bandler rappelle que son point de départ était son intérêt pour l'hypnose car il estime que « tout » est hypnose. Effectivement, dans l'état hypnotique, le clivage corps-esprit est absent, le schéma corporel radicalement transformé et le retour aux sources vers l'hypnose ainsi que la restauration du corps au centre d'intérêt de la démarche semblent compréhensibles, inévitables, voire évidentes.

Et, puisque, parmi les petits plaisirs dans la vie quotidienne de Bandler il y a la contestation, il raconte :

« J'ai commencé à faire de l'hypnose parce qu'on me disait de ne pas le faire, de ne pas m'y intéresser. Gregory Bateson me parlait de Milton Erickson en me disant que personne n'arrivait à comprendre ce qu'il disait. Je suis allé à Phoenix le rencontrer. Moi, je trouvais que le problème n'était pas que personne ne pouvait le comprendre mais qu'on n'arrivait pas se souvenir ce qu'il avait dit. »

« Au fil des années, j'ai trouvé les façons de plus en plus faciles et rapides pour aider les gens. Le changement devrait avoir lieu rapidement. C'est ainsi que le cerveau s'organise. Alors, j'ai découvert que pour aider les gens je pouvais passer par des tas de choses psychologiques ou que vous pouviez tout simplement apprendre à reprogrammer vos sensations et vos sentiments ; vous pouvez créer de nouveaux patterns. Car, si vous apprenez à créer de nouveaux patterns dans vos sensations, c'est un processus plutôt hypnotique, car quand vous vous sentez différent, vous entrez toujours en transe. »

Par exemple, pensez à un morceau de musique qui pour vous est « entraînant » ou « motivant » qui vous engage et incite à « bouger ». Bien que cela puisse vous sembler un peu idiot, c'est ce genre de chose qui marche bien avec les gens pour les faire changer d'état car en dernier ressort, tout ceci est « chimique ».

Pour comparer la PNL, le DHE (Design Human Engineering) et le NHR, Bandler propose : « La PNL et le DHE traitent l'option consistant à vous servir de votre cerveau pour décider de votre conduite. Le NHR vous propose de diriger votre vie à partir de vos sentiments, vos ressentis, pour que vous puissiez penser différemment, pour que vous puissiez avoir de pensées différentes. Quand vous vous trouvez dans un état d'esprit différent, lorsque vous vous trouvez dans un état de joie, il est plus facile de réfléchir. Penser à n'importe quoi, au fait, vous semble plus facile. Si vous pouvez entrer dans un état de sérénité, ça devient très difficile d'être inquiet, anxieux.

Depuis des siècles sur cette planète, il y a des gens qui méditent. L'hypnose n'est pas quelque chose de nouveau. On l'a déjà appelée « méditation », « prière » ou « réflexion », voire « relaxation profonde » ou « centrage » ; elle a bénéficié de toutes sortes de noms. C'est simplement l'apprentissage de moyens pour modifier votre état de conscience en étant focalisé, et une fois que vous êtes entré dans un état focalisé de conscience comment vous en servir pour en faire quelque chose de nouveau, de novateur, d'innovant. »

Vivre libre, telle est la devise de la NHR. Et puisque la PNL est née à Santa Cruz, un haut lieu de surf, ajoutons : vive les good vibrations !

Métaphores en Mouvement (MOM) d'Andrew Austin

Au tout début de la PNL, lorsque les mouvements des yeux, les clés oculaires pour certains, créaient un « buzz », on entendait souvent l'expression américaine : « The eyes have it ! » (Tout est dans les yeux.) Bien que cet énoncé soit vraisemblablement une déformation du mot « aye », signifiant « oui », vocable utilisé lors d'un vote à haute voix, cette formule nous intéresse. Car, avec les MOM, un déplacement s'opère : des yeux, on passe aux pieds. Une question essentielle se pose dans un travail avec les *Métaphores en Mouvement* : « Où sont vos pieds ? »

De quoi s'agit-il ? C'est Andrew Austin, auteur d'un ouvrage récent : *The Rainbow Machine*³ (La machine à fabriquer les arcs-en-ciel) le créateur de cette approche.

Infirmer, hypnotiste ericksonien, PNListe, il raconta natu-

3 - AUSTIN, Andrew T., *The Rainbow Machine : Tales from a neuro-linguists journal*, Real People Press, 2007.



Explorer une nouvelle aire, un nouveau terrain pour élargir, enrichir et transformer les comportements de « coping » du client

-rellement un bon nombre d'anecdotes, métaphores et d'histoires à ses patients et clients. Néanmoins, ce mode d'intervention ne lui convenait pas pleinement car au sein de ces histoires se trouvaient forcément des suggestions et des double-entendre à significations multiples assez souvent voilées, cachées ce qui faisait courir le risque au thérapeute que le sens de ces histoires restent caché pour le client dans la mesure où l'histoire en question ne corresponde pas assez à la situation du client ou n'ait pas une structure suffisamment proche de sa carte du monde, voire de sa représentation du problème pour lequel il cherche une solution. Le dilemme : comment travailler avec ce qu'apporte le client sans lui imposer une métaphore qui n'est pas la sienne ? Quelle histoire (se) raconte le client, et à l'aide de quelles métaphores ?

C'est la rencontre avec Charles Faulkner dont il appréciait les travaux qui a amené Austin à concevoir les *Métaphores en Mouvement* en focalisant son attention sur les expressions courantes qui renvoient sur la façon dont le corps se positionne et se déplace dans l'espace, d'où l'importance des pieds.

Malgré la profusion de telles expressions et en dépit de la sensation éventuelle en en écoutant, que « ça part dans tous les sens », il n'y a en fait que six directions possibles : à droite, à gauche, devant, en arrière, en haut, en bas.

Ce n'est sans doute pas hasard que l'approche des MOM soit issue de la langue anglaise qui enrichit son vocabulaire grâce aux « phrasal verbs », des verbes à particules. Ce sont des verbes qui changent de sens selon l'adverbe qui les accompagne. Le verbe « get », un des verbes les plus courants, sans doute en est un exemple. On peut « get up » (se lever ou se motiver), « get down » (descendre ou se déprimer), « get over » (dépasser, surmonter), « get around » (contourner ou arriver à faire quelque chose), « get through » (traverser ou terminer), « get right » (se déplacer vers la droite ou faire quelque chose correctement), « get left » (se déplacer vers la gauche ou se faire larguer, abandonné), « get back » (retourner, revenir, reprendre ou prendre sa revanche), « get forward » (devenir insolent), get ahead (aller vers l'avant, avancer ou devancer), etc.

En français, la traduction nécessite en général une périphrase. Toutefois, une des étapes de l'intervention

avec le modèle des MOM invite le sujet à intervenir sur la représentation métaphorique/symbolique qu'il a de ce qui lui pose problème. L'accompagnateur propose alors, à l'aide des expressions contenant des verbes à particule, que le sujet s' imagine comment le geste de se déplacer dans sa représentation à droite, à gauche, vers l'avant, vers l'arrière, en haut, en bas, etc., change sa relation avec ce qui l'entoure, son environnement, voire, son entourage. Le changement opéré dans la représentation crée un recadrage, offre une nouvelle orientation et aide le client à trouver de nouvelles options pour se (re) mettre en mouvement, se diriger dans un autre sens ou dans une direction nouvelle.

Le modèle des *Métaphores en Mouvement* vise à explorer une nouvelle aire, un nouveau terrain pour élargir, enrichir et transformer les comportements de « coping » du client. La démarche consiste à aider le client à :

- prendre conscience des comportements qui ont lieu habituellement en dehors de son champ conscient ;
- explorer son paysage mental (« la carte ») ;
- examiner ses stratégies habituelles de « coping » ;
- vérifier la validité de ces stratégies dans la vie de tous les jours (« le territoire ») ;
- concevoir des comportements plus efficaces, les enseigner au client et lui faire les tester aussi bien au niveau de la carte (dans son paysage mental, imaginaire) qu'à celui du territoire, la vie.

C'est en adoptant et en explorant la structure métaphorique et sa logique inhérente que le praticien facilite le changement.

Dynamic Spin Release (DSR) de Tim et Kris Hallbom

Comme beaucoup de découvertes fortuites, le DSR a pris forme de façon impromptue. Un dimanche matin Tim traverse la salle à manger où Kris est attablé, la tête entre les mains. « J'ai mal à la tête, » dit-elle, « tu n'aurais pas un truc pour ça ? » « Sors-le 'mal de tête', lui répond Tim, « il est comment ? » « Comme un cerveau rose, vibrant, qui tourne. » « Il tourne dans quel sens ? Eh bien, fais-le tourner dans l'autre sens », lui propose Tim avant de disparaître derrière la porte de son bureau. Kris exécute et son mal de tête disparaît aussi. Elle décide alors de faire part de son expérience à son mari. Bons PNListes, ils décident



Travailler avec la représentation métaphorique, symbolique de l'empêchement ; présupposer que la représentation tourne et qu'il y a effectivement un cadeau en se souvenant que « rien » est aussi un cadeau.

d'étudier le phénomène de plus près : le DSR est né.

D'où vient l'idée de « spin » ? La vie est dynamique ; le mouvement, c'est la vie. La terre tourne sur son axe et en même temps autour du soleil ; les électrons en rotation tournent autour du noyau de l'atome, les plantes poussent en spirales... La structure de base de la vie elle-même, l'ADN, est spirale, la double hélice. Et, bien sûr, des expressions basées sur la notion de « tourner » ne manquent pas. On peut faire tourner la tête à quelqu'un, détourner l'attention, partir en vrille ou en toupie. On peut tourner quelqu'un en ridicule, voire le faire tourner en bourrique. Quelque chose peut tourner rond, court, au cauchemar ou au bras de fer, et alors que tout semble rouler, n'est-ce pas, il y a toujours quelqu'un qui voudrait nous empêcher de tourner en rond !

Dans la démarche du DSR, on constate qu'une représentation ne va pas tourner n'importe comment ; sa trajectoire est précise. Elle va aller vers l'avant ou vers l'arrière, dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Un aperçu de cette approche est offert par le protocole de base : « Découvrir le Cadeau ». Sa visée : la transformation et la libération d'une limitation perçue.

Voici ses étapes :

- Identifier quelque chose que vous désirez changer et ce qui vous empêche d'avoir ce que vous souhaitez.
- Identifier les sensations physiques et/ou les images visuelles associées avec l'empêchement. Vérifier si la représentation se trouve à l'intérieur ou à l'extérieur de votre corps et dans quelle direction elle tourne.
- Faire sortir la représentation de l'empêchement de votre corps si elle est à l'intérieur, et l'éloigner de 70 centimètres environ. Si elle est à l'extérieur de votre corps, l'éloigner simplement. Transformer la représentation en hologramme ou l'introduire, la placer dans un espace holographique.
- Alors que la représentation tourne toujours, faire progressivement ralentir le mouvement jusqu'à ce qu'il s'arrête, puis faire tourner la représentation dans l'autre sens en accélérant pour la tourner tellement vite qu'elle se désagrège et qu'à sa place il ne reste que le cadeau.
- Envoyer le cadeau faire un voyage dans l'univers pour récolter, recueillir et ramener des ressources.
- Remarquer les ressources, mettre au jour le message

positif de ce que le cadeau a ramené de son voyage et l'intégrer.

- Tester le travail en vérifiant les changements par rapport à la situation, aux sensations du départ et faire un pont vers le futur.

Des clés de la réussite de cette technique : travailler avec la représentation métaphorique, symbolique de l'empêchement ; présupposer que la représentation tourne et qu'il y a effectivement un cadeau en se souvenant que « rien » est aussi un cadeau. Comme toutes les techniques de la PNL, si le résultat n'est pas probant, si le « cadeau », c'est-à-dire, ce qui reste après que la représentation se disloque, se désagrège, n'aide pas la personne, on peut répéter la technique.

Au départ, les protocoles du DSR visaient le traitement des symptômes physiques (douleurs, maux de tête) et la gestion des émotions négatives (frustration colère, anxiété), alors qu'aujourd'hui, la découverte d'autres techniques permet de résoudre des conflits intrapsychiques et interpersonnels, et accompagner des couples, des familles et des groupes.

En guise de conclusion

Les PNListes continuent à développer de nouveaux modèles de décodage et d'intervention dans l'esprit originel de cette démarche, à savoir la modélisation. La visée de la modélisation reste la mise au jour de l'expérience subjective permettant de répondre à la question essentielle : comment ça marche ?

C'est en réponse à cette interrogation que le corps reprend sa place dans la mesure où le mouvement est souligné par les trois modèles évoqués ici. Que ce soit avec la NRH qui pose la question de la manière dont les molécules de plaisir, les endorphines, circulent dans le corps, les MOM — les *Métaphores en Mouvement* qui invitent à remarquer comment un déplacement ou un changement de perspective, effectué au niveau de la représentation interne, influe sur la situation réelle ou le DSR qui propose de (re) tourner, voire renverser, le cours des choses afin de transformer un phénomène, le corps et la neurologie qui le commande, est au centre, tout comme « neuro », le deuxième prénom de la PNL.



LeDôJô

Le DÔJÔ : des spécialistes des métiers de la relation d'aide

Créé en 1990 par Jane Turner et Bernard Hévin, le DÔJÔ qui fut pendant de nombreuses années un centre de développement personnel et professionnel spécialisé en relations humaines, a progressivement évolué, pour devenir aujourd'hui un centre de formation et de perfectionnement des professionnels de la relation d'aide.

Le développement de la personne dans tous ses domaines de vie est la visée fondamentale de toutes nos activités.

Que vous souhaitiez vous former au métier de coach, à celui de praticien en psychothérapie, d'hypnothérapeute ericksonien, ou thérapeute par la Ligne du Temps, ou bien, si vous êtes déjà en exercice et désiriez vous perfectionner dans votre métier, vous trouverez au DÔJÔ, des formations certifiantes, qui vous permettront soit d'acquérir les compétences clés d'un métier, soit d'enrichir et de gagner une aisance dans votre pratique professionnelle actuelle.

Un centre de recherches et d'applications

Depuis son origine, le DÔJÔ est un foyer de recherches dans le domaine de l'accompagnement des personnes, des couples, des familles ou des systèmes.

Notre pratique de la **modélisation** nous a permis de mettre au point, d'appliquer et de transmettre des modèles d'investigation, de formation et de perfectionnement dans les métiers de la relation d'aide.

Cette pratique nous a amenés à concevoir des formations, pour certaines, comme le **coaching**, totalement inédites, ou bien à enseigner des disciplines connues et reconnues internationalement, comme la **PNL**, l'**Hypnose Ericksonienne**, la **Ligne du Temps**, au travers de notre participation à des groupes de recherches, et à être reconnu leader dans leur évolution.

Puisant notre expérience dans notre

pratique de coach, de thérapeute et de formateur, nous nous efforçons de faire le lien entre les travaux, les théories des chercheurs en sciences humaines, les fondements sur lesquels s'appuient ces théories, la pratique, la pédagogie et la formation des thérapeutes et des coaches.

Depuis sa création, il y a plus de 20 ans, les formations et les interventions de l'équipe du DÔJÔ ont ainsi pu, en fonction des demandes et des besoins spécifiques de nos clients, porter sur :

- des formations certifiantes à des métiers et des modèles spécifiques ;
- des formations à des techniques et outils de développement personnel et professionnel ;
- des interventions, au niveau de la communication, de l'évolution des structures, de l'accompagnement du changement ;
- des interventions de coaching individuel, d'équipe et de groupe ;
- des accompagnements en post-formation et en supervision.



JANE TURNER, psychologue clinicienne, didacticienne. Praticienne en psychothérapie, formatrice, coach et superviseur. Membre fondateur de la NLPNL, Présidente de la SFH (Société Française d'Hypnose).

Certifiée enseignante PNL par Richard BANDLER, pionnière en France de l'hypnose ericksonienne, experte dans la Thérapie par La Ligne du Temps (TLdT). Titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie (CEP) de l'EAP (European Association for Psychotherapy) et de l'ECH (Certificat Européen d'Hypnose) attribué par la Société Européenne d'Hypnose.

Co-fondatrice du DÔJÔ, centre de formation aux métiers de la relation d'aide à Paris.

Auteur/co-auteur de plus de 8 ouvrages dont « *Le Nouveau Dico-PNL : Comprendre les mots et les concepts de la PNL* », « *La Ligne du Temps : Un outil pour dresser son bilan personnel et réorganiser sa vie* », et « *9 bonnes façons de construire sa vie adulte* », aux InterÉditions, ainsi que « *Tout savoir sur le Coaching : 50 fiches pratiques* » et « *Vive la retraite !* », aux Éditions Bréal.



En plus de la PNL, vous trouverez au DÔJÔ

LA THÉRAPIE PAR LA LIGNE DU TEMPS

La Ligne du Temps fournit autant un modèle de développement personnel qu'un ensemble de techniques et d'outils au service des praticiens de la relation d'aide. Cette formation vise à vous faire acquérir, expérimenter, intégrer et appliquer ce nouveau modèle d'accompagnement au changement : la Ligne du Temps.

■ **Formation de Base les 17-18-19-20 juin 2013**

LE COACHING

**Du projet professionnel au projet de vie
Le Renouveau de la vie adulte –
le modèle de coaching du DÔJÔ**

Un coach est quelqu'un qui voit des opportunités là où d'autres verraient des obstacles. Cette vision inhabituelle apportée par le coach suscite chez ceux qu'il accompagne une prise de conscience au niveau de leur développement personnel et professionnel et une prise de décision sur le plan des actions à entreprendre pour élaborer et réaliser leur projet de vie.

■ **Initiation les 28 et 29 janvier 2013**

■ **Formation de Base démarrage, durée 12 jours, les 30 et 31 mai 2013**

FORMATIONS EN HYPNOSE ET HYPNOTHÉRAPIE ERICKSONIENNES

Dans cette formation, vous apprendrez comment travailler avec un dispositif hypnotique, avec et sans la transe, dans une optique de développement personnel et professionnel, et comment créer une communication irrésistible, faciliter la relation à l'autre, découvrir des ressources insoupçonnées, gérer le changement et vous transe-former la vie.

Nos formations à l'hypnose et à l'hypnothérapie ericksoniennes suivent les « training guidelines », les préconisations en matière de formation (durée, contenu), des associations européenne et internationale d'hypnose.

■ **Initiation les 24-25-26 novembre 2012**

■ **Formation de Base démarrage, durée 15 jours, les 11-12-13 janvier 2013**

FORMATION DE PRATICIEN EN PSYCHOTHÉRAPIE

Cette formation complète certifiante permet de comptabiliser les heures pour l'obtention du CEP (Certificat Européen de Psychothérapie) grâce à la participation au Groupe Didactique, à la Psychopathologie et Études de Cas, et des formations certifiantes en PNL et Hypnose Ericksonienne.

■ **Groupe Didactique démarrage les 30, 31 janvier et 1^{er} février 2013**

■ **Groupe de Psychopathologie et Études de Cas démarrage les 19 et 20 novembre 2012 ou 25 et 26 février 2013**

Une équipe d'intervenants seniors

Nos intervenants sont des partenaires **permanents** du DÔJÔ apportant de **nombreuses années** d'expérience dans leurs domaines d'intervention respectifs : relations humaines, management, communication, coaching, psychothérapie, psycho-sociologie.

Tous sont aussi formateurs, conseils, coachs, ou praticiens en psychothérapie. **Pratiquant ce qu'ils enseignent et enseignant ce qu'ils pratiquent, ils restent en permanence la démonstration de leur art.**

Agréé NLPNL, le DÔJÔ est membre de la FF2P et a la qualification OPQF.

Des formations certifiantes à la PNL : du Praticien à l'Enseignant

Vivre la PNL, c'est accepter de vivre pleinement une vie créative, riche, ambitieuse et libre.

Agent de changement à différents niveaux, le PN-Liste se propose d'inviter celui qu'il accompagne et de s'inviter lui-même à :

- réfléchir sur ce qui le caractérise : ses ressources, ses limites, ses croyances, ses valeurs, ses expériences, ses difficultés, etc. ;
- approcher et développer de nouvelles formes d'interactions riches et diversifiées dans une construction renouvelée en permanence.

■ **Praticien en PNL – Niveau 2 démarrage les 27 et 28 février - 1^{er} mars 2013**

■ **Maître – Praticien en PNL démarrage les 17-18-19-20 juin 2013**

contact@ledojo.fr - Téléphone : 01 43 36 51 32 - Fax : 01 43 36 12 21

Bureaux et salle de formation Daubenton : Le DÔJÔ – 43 rue Daubenton – 75005 Paris

Siège social et salle de formation Vermeuzen : Le DÔJÔ – 2 square Vermeuzen – 75005 Paris

Salle de formation Patriarches : Le DÔJÔ – 3 rue des Patriarches – 75005 Paris

entre autres entreprendre

congrès nl pnl

Samedi 19
janvier 2013

Résidence
Internationale
de Paris

44 rue Louis Lumière
75020 PARIS

09h30

Accueil

10h00

Mot de la Présidente

10h15

Conférence de
Jean-François Noubel

Notre espèce évolue, et vous ?

L'intelligence collective est la discipline qui s'occupe de comprendre comment la vie construit des collectifs intelligents, apprenants, conscients, capables d'évoluer. Aujourd'hui, l'espèce humaine vit une mutation sans précédent. Sur le substrat d'Internet, la société civile s'auto-organise, s'affranchit des dépendances hiérarchiques en élaborant des collectifs conscients, agiles, décentralisés et fondés sur l'individuation de chacun. Nouvelles valeurs, nouveaux codes sociaux, nouveaux systèmes monétaires, nouveaux langages, mais aussi nouveau rapport au corps, à l'autre, à la représentation et la connaissance de soi.

Comment mettre en mots tout cela ? Comment en dessiner les cartes et les contours de l'humanité qui s'annonce ? Quels dangers, et surtout, quelles opportunités se présentent à nous, individuellement et collectivement ? Quels nouveaux horizons pour les organisations d'aujourd'hui ? Comment entreprendre aujourd'hui ? Quels sont les prochains pas que chacun peut poser dès maintenant ?

Jean-François Noubel est chercheur en intelligence collective. Fondateur du CIRI - le Collective Intelligence Research Institute - il donne des conférences dans le monde entier, dirige des programmes de recherche, et accompagne de grands dirigeants dans leurs réflexions stratégiques. Une partie importante de son activité consiste à construire l'infrastructure des "monnaies libres" qui vont bientôt succéder à l'argent. Sur le plan personnel, sa recherche l'amène à quitter progressivement l'argent et à vivre dans l'économie du don. Il explore et soutient les nouvelles formes d'intelligence collective qui se diffusent rapidement dans notre espèce.

14h00

Atelier de 1h45
au choix :

**Les ressorts
de l'implication
au travail**

Éric Mortier

**Entreprendre
autrement**

Raphaël Mayeux
et Céline Froissart

PNL et team building

Paul Pyronnet

12h15

Repas

16h00

Atelier de 1h45
au choix :

Entreprendre

Jeanick Pignol

**Entreprendre
autrement**

Raphaël Mayeux
et Céline Froissart

**Comment
traverser les défis**

Juliette Tournand

18h00

Prix NLPNL
et Pot de départ

19h00

Buffet et chant

www.nlpnl.eu

Résidence Internationale de Paris, 44 rue Louis Lumière 75020 PARIS





14h00 Atelier de 1h45

Les ressorts de l'implication au travail

Si tous les dirigeants sont d'accord pour reconnaître que l'implication des collaborateurs constitue un avantage concurrentiel majeur pour une entreprise, la question est savoir comment s'y prendre pour la susciter !...

Ensemble, nous découvrirons que la motivation d'un individu répond à des principes simples et que chaque personne est animée par des moteurs qui la propulsent dans l'existence quels que soient son âge, la position qu'elle occupe dans l'organisation ou le contenu de sa fonction.

En effet, au-delà des clichés sur la relation au travail, nous vérifierons que la vie professionnelle constitue rarement une fin en soi mais plutôt un moyen de vivre des expériences qui donnent envie d'être vécues, faute de quoi, beaucoup préfèrent s'investir dans des activités extra professionnelles ou rechercher dans les loisirs des possibilités d'épanouissement.

Au plan managérial, cette approche nous conduira à faire à envisager l'animation des Hommes et des équipes sous un jour nouveau pour détecter les potentiels, conjuguer les talents et créer une dynamique dans laquelle chacun peut s'épanouir et réussir.

L'enjeu dépasse le cadre des pratiques managériales et pose plus globalement la question de la valorisation du capital humain d'une entreprise qu'il est possible de décliner dans des applications comme le recrutement, la gestion de la mobilité, le développement du leadership et la construction des équipes.

Diplômé de l'ESCAE Lille, Eric Mortier a fondé EMERGY son propre cabinet conseil en gestion des ressources humaines après avoir été Directeur de la formation d'une grande entreprise française.

Il est l'auteur de "Réussir sa carrière et sa vie" publié chez InterEditions, ouvrage destiné au grand public, donnant les clés pour s'orienter et trouver sa place dans la vie professionnelle. Il est également Enseignant en Programmation Neurolinguistique et a mis au point un modèle original, le SISEM fruit de plus de près de vingt années de recherche permettant de cartographier les moteurs au travail.

14h00 Atelier de 1h45

PNL et team building

Nouvellement agréée par la fédération NLPNL dans le cadre de l'accompagnement des équipes, cette démarche entre dans le cadre des nouvelles formes d'intelligence collective.

Vous y trouverez des applications spécifiques au coaching individuel et à la mobilisation des équipes. Il s'agit d'une démarche opérationnelle qui vous permettra d'accompagner couples, familles, associations, entreprises ou secteurs d'entreprise, institutions, clubs, équipes sportives,...

Largement validés et utilisés en entreprise par un grand nombre de professionnels, les concepts et les principes d'actions que vous découvrirez lors de cet atelier, vont révolutionner votre approche du développement des équipes et des organisations.

Initialement conçue par Paul Pyronnet au début des années 90, cette Démarche de COHESION (personnelle et de groupe) a aujourd'hui évolué, prenant en compte les dernières réalités du marché.

Elle est utilisée et perfectionnée par un réseau de plusieurs dizaines de cabinets qui interviennent internationalement.

Cette démarche, toujours novatrice, est basée sur un processus progressif et constructif, structuré selon des cycles : réflexion, concertation, action, évaluation.

Ce processus s'attache systématiquement à valoriser les points forts existants, et à préférer une orientation "solutions". Ainsi la Démarche COHESION génère du sens commun, une dynamique et une mobilisation collective, une meilleure coopération entre les personnes, et une synergie réelle entre les services de l'entreprise et ses partenaires.

Paul Pyronnet, Enseignant PNL, fondateur de Paul Pyronnet Institut, auteur de plusieurs livres sur le thème.

Après une enfance aux côtés de Largo-De-Vasto, Disciple de Gandhi, Paul Pyronnet s'est naturellement orienté vers les relations humaines.

Enseignant PNL, certifié depuis 1993, il est formé à un grand nombre d'approches de développement personnel (A.T., Ennéagramme, Gestalt, Hypnose Ericksonienne, ...).

Reconnu pour son expertise et son dynamisme, il forme et accompagne, depuis 1987, de nombreuses personnes vers les métiers du coaching, de la thérapie et de la formation.

Spécialisé en cohésion et coaching d'équipe, auteur de plusieurs ouvrages sur ce thème de l'évolution et de la cohérence personnelle.

16h00 Atelier de 1h45

"Entreprendre"

Du "je" au "nous" pour entreprendre durablement dans l'excellence

La problématique ou les enjeux

- Quels risques y aurait-il à ne pas entreprendre "entre autre" ?
- Quels avantages à entreprendre seul ?
- Que peut satisfaire d'important entreprendre "entre autre" ?
- ... Et surtout
- Comment faire émerger "entre autre" de la juxtaposition de "je" ?

1 - Par le sens

Entreprendre "entre autre", pour quoi, dans quel but, pour construire quelle cathédrale ?

La confiance pour aller vers la conscience du sens partagé.

2 - Par la place

Donner, redonner une place au je, à l'individu qui dans un espace de confiance et de conscience et de sens choisira la responsabilité pour prendre une place active dans "entreprendre entre autre".

3 - Par la reconnaissance et le management de la diversité des "je"

Faire de chaque différence une opportunité, une source de richesse, de créativité pour faire grandir le "nous" et aussi faire évoluer par le "nous" les manières du "je" d'entreprendre. Découvrir combien le sens, les valeurs réunissent au-delà de la diversité des stratégies du "je".

4 - Par l'exploration "d'entreprendre entre autre" à chaque niveau logique de Bateson

Et naturellement par la richesse du "nous" de cet atelier qui continuera à ouvrir d'autres pistes.

Et alors peut être "entre autre" permettra de mieux entreprendre et entreprendre favorisera l'épanouissement de "je" en lien avec...

Diplômé de l'École supérieure de commerce de Nice, juriste de formation, Jeanick Pignat est responsable de formation dans le secteur public. Maître-Praticien en PNL, il intègre la PNL dans ses missions d'enseignement tant en France qu'en Afrique et au Cambodge.



14h00 et 16h00 Atelier de 1h45

"Entreprendre autrement"

Les objectifs de l'atelier :

- Expérimenter les principes de l'Aïkido par la pratique du sabre
- Établir des liens avec les facteurs clés du Leadership de Soi
- Apprendre à manager justement son énergie dans la relation

Le programme :

- Étude des 5 piliers de l'évolution en action
- Pratique des principes fondamentaux de l'Écologie de la performance
- Les applications du Leadership intégratif dans la vie de tous les jours

Les perspectives d'intégration :

- Prendre du recul sur son activité
- Découvrir l'Aïkido et sa philosophie pratique
- Se ressourcer
- S'initier aux techniques de préparation des samouraïs
- Expérimenter de nouveaux apprentissages
- Explorer le rapport entre Leadership de Soi et Écologie de la performance

By Raphaël Mayeux et Céline Froissart
Coaches - formateurs - Enseignants

16h00 Atelier de 1h45

La Stratégie de la bienveillance en haute mer pour les capitaines de leur propre vie

Ou : comment traverser les défis de la compétition, les turbulences, le changement, la durée ?

Les navigateurs océaniques illustrent de multiples façons la performance de la Stratégie de la bienveillance®. Laissons-les inspirer notre approche de la compétition et de la coopération, de la durée et des changements, de la souffrance et du bonheur : de la réussite humaine en contexte incertain et complexe.

- Mise à l'eau : film de 5' avec Lionel Lemonchois dans La Route du Rhum 2006.
- Le Cap de la Stratégie de la bienveillance®.
- 10 à 12 illustrations en haute mer et passerelles pour nos vies.
- Échanges.

Cocher de dirigeants et équipes dirigeantes de l'entreprise et la haute compétition sportive, conférencière, formatrice, Juliette Tournon (EDHEC, INSEAD diploma of Clinical Organizational Psychology) est aussi l'auteur de Sun Tzu sans dessin d'assaut - Un Art de la paix, InterEditions 2010 et de chapitres dans différents ouvrages collectifs dont : Le Coaching en mouvement, E Devenir pour le Syntex, Dunod ; Cross-Cultural Management Textbook, lessons from the world leading experts avec M. Biddle, S. Covey, E. Schein... dirigé par J. Dumetz.



Résidence Internationale de Paris
44 rue Louis Lumière 75020 PARIS
www.nlpnl.eu

Conception graphique Libe graphique GC de la 3e

« PNL & Bouddhisme : atelier-conférence d'un voyage au cœur de l'être »

Le 19 décembre 2012 à L'institut REPERE de 10 à 17h30

“Un itinéraire, une philosophie, un savoir devenir, des rencontres...”

PAR OLIVIER
GUÉRIN



ÉMERGENCE ET INTENTIONS DE CET ATELIER-CONFÉRENCE

Inspiré par une passion amoureuse et suite à des démarches administratives intenses, je débarque au Québec en janvier 2008. Vivifié par ce nouvel air et heureux de faire l'expérience d'une nouvelle vie, j'étais loin d'imaginer que la relation avec la femme qui m'avait attiré sur ce continent cesserait quelques mois plus tard. Et durant cette période difficile où je travaillais en journée et ressassais en soirée devant la télévision de l'appartement provisoire où je résidais, voilà qu'un homme chauve en robe ocre parle du bonheur de manière bien articulée. Il s'agit de Matthieu Ricard (moine Bouddhiste et Docteur en Neurosciences) qui expose les bienfaits de la méditation et quelques principes de philosophie de vie du Bouddhisme. Mon attention se focalise davantage et à la fin de l'émission une question émerge : « Quel mal y a-t-il à s'asseoir cinq minutes par jour sur un coussin ? » La réponse qui s'élève me surprend davantage. « Au pire, quelques courbatures, au mieux il se passe quelque chose de bienfaisant ». Quelques jours plus tard, je contacte le centre local d'enseignement Bouddhiste pour m'initier à la méditation ainsi qu'aux principes fondamentaux. Le cheminement de développement personnel venait de s'ouvrir sur une nouvelle dimension.

Deux ans et demi plus tard, je négociais un départ de mon emploi (des ventes de services de télécommunications auprès des grandes entreprises), pour entreprendre un parcours de transition personnelle et qui s'avéra de carrière aussi. Crise de la quarantaine, remise en questions, réalignement des valeurs en actions pour une qualité de vie améliorée? Oui, entre autres...

En pleine période d'introspection et de réajustements, une amie m'informe qu'il y a des sessions de cinq séances de coaching dans un centre (le centre Québécois de PNL de Montréal, CQPNL). J'ai vaguement entendu parler du coaching, que je connais un peu sous l'angle de préparation mentale pour les sportifs. Ouvert

à l'expérience, je prends rendez-vous. Vu les réalisations faites et les bienfaits observés à la fin des séances, je décide de suivre les formations intensives durant l'été dernier de Praticien et Maître-Praticien. Puis de finaliser le parcours de Post-Maître pour devenir Coach Professionnel; intention réalisée en juin dernier.

Durant le parcours estival intense, combien j'ai été surpris de découvrir jour après jour la complémentarité et la puissance démultipliée de l'application de ces deux approches de développement personnel que représentent la PNL et le Bouddhisme. Avec tout le contenu théorique et pratique des cours de PNL durant les formations émergent plusieurs besoins et réalisations :

- Le besoin de développer une nouvelle méthode d'apprentissage. Je sens que je sature pour enregistrer et intégrer toute cette masse de nouvelles informations en si peu de temps. J'expérimente, découvre et affine une nouvelle méthode d'apprentissage en mélangeant des techniques de méditation et d'auto-hypnose. Il en ressortira la réalisation d'un atelier « Apprendre à apprendre efficacement, avec plaisir » pour reconnaître et développer davantage ses facultés d'apprentissage. Principalement aux niveaux de la mémorisation, de l'archivage et de l'utilisation des informations de façon efficace, propre au mode unique d'apprentissage de chaque personne.
- La réalisation d'une meilleure compréhension des processus internes (via les stratégies et modélisation) quelle que soit l'activité ou le domaine d'application. Les principes du Bouddhisme contribuent efficacement à la compréhension, l'intégration et l'application de l'approche de PNL et vice-versa. Et cela amène à de nouveaux états de conscience, éléments garant d'une amélioration notable de la qualité de vie.
- Aussi, en lien avec l'aspiration profonde de contribuer au mieux-être du plus grand nombre, l'idée émerge et se concrétise de présenter, lors d'un atelier-conférence interactif, les résultats de la combinaison de ces deux approches. Bien sûr, avec un focus sur l'apport d'outils efficaces

pour les participants, qui leur permettent une amélioration de la qualité de vie au quotidien.

Car, fondamentalement, ne recherchons pas tous et toutes un état de réalisation de bonheur durable? Et c'est avec cette intention, en actions, que cette atelier-conférence a pris forme pour être donné le 7 novembre dernier en soirée au CQPNL (Centre Québécois de PNL de Montréal) et le 19 décembre 2012 à Paris (atelier organisé par Marie Jeanne HUGUET de NLPNL à l'institut REPERE)

CONTENU DE L'ATELIER-CONFÉRENCE

Origine du bouddhisme et de la PNL

En premier lieu, un petit rappel concernant l'émergence du Bouddhisme, considéré, suivi en tant que philosophie de vie ou religion. Cette voie a été révélée il y a 2600 ans par Siddhârta Gautama, un prince né à Lumbini (Népal, -600 avant J.C.) qui décida de se libérer de la souffrance, le jour où en sortant de son palais il observa un vieillard, un homme malade et un cadavre d'animal dans les rues de son village. Il partit alors en quête de libération de la souffrance, s'éveilla après plusieurs jours de méditation et décida ensuite de transmettre, sous forme d'enseignements, la sagesse de sa réalisation. À noter que le Bouddha peut être considéré comme un Maître Coach car c'est plus de quatre-vingt mille manières de gérer les émotions perturbatrices pour atteindre l'état d'éveil qui sont recensées à travers les milliers de manuscrits originaux de ses enseignements. Par sa sagesse, il avait compris que chaque individu est unique et que son enseignement devait s'adapter à chaque personne suivant son stade de réalisation et de sa carte du monde.

Concernant la PNL, j'en profiterai simplement pour exprimer ma gratitude envers Richard Bandler et John Grinder. Ainsi qu'à Robert Dilts et toutes les personnes qui ont contribué en amont (Milton Erickson, Virginia Satir, Gregory Bateson entre autres), et de manière

directe ou non au développement et à l'enrichissement de cette approche de transformation en constante évolution.

Intention du bouddhisme/PNL et attentions portées

Il est intéressant d'observer que ces deux approches ont été développées à des milliers d'années, dans des contextes sociaux culturels distincts et même parfois considérés comme opposés (Occident et Orient). Aussi, que ce soit le Bouddha à travers la sagesse de son éveil ou bien Richard Bandler et John Grinder dans leur recherche d'excellence, ces trois personnes ont porté une attention, avec des observations, envers ce qui permet d'améliorer sa condition de vie. Leurs approches, leurs intentions s'inscrivent dans un but commun, celle de la réalisation d'un mieux-être.

Le Bouddhisme propose un ensemble de règles, de codes et d'enseignements jusqu'à l'état d'éveil envers lesquels une personne peut décider de s'engager pour réaliser un état de bonheur durable. Et la PNL s'applique, en fonction de chaque individu, à lui permettre de réaliser une intention, un objectif, un projet personnel à travers un processus; que ce soit pour un projet matériel ou un changement au niveau de l'identité et du sens en lien avec une approche plus spirituelle. En ce sens, PNL et Bouddhisme se rejoignent et se complètent avec l'apport de nuances et de distinctions enrichissantes.

Particulièrement avec la notion de l'inconscient (et de son apport constructif) apportée et développée via la PNL et le méta-modèle II basé sur les travaux de Milton Erickson par son approche d'Hypnose portant son nom. À travers le Bouddhisme il est question d'agir en Conscience et de réduire autant que possible nos actions basées sur l'Ignorance (inconscience des effets de nos actes, paroles et pensées sur notre bien-être et celui d'autrui). Et cette notion d'inconscient n'est pas développée, ce que la PNL s'est appliquée à approcher et utiliser de manière constructive à travers ses applications en lien avec la demande du coaché.

Questions de rhétorique

Ainsi, quelles relations y a-t-il entre ces deux voies de réalisation de Soi? Quels bienfaits complémentaires et démultipliés peuvent-elles apporter au quotidien?

En ce sens, j'ai porté une attention particulière à observer les principes fondamentaux du Bouddhisme. Rien que l'analyse et surtout la mise en application de ces derniers peut représenter le cheminement d'une vie. Beau défi d'en présenter une synthèse auprès d'un public, aux cartes du monde uniques. Heureusement, il n'y en a que trois (aux implications et application si riches) :

- L'interdépendance (appelée aussi production conditionnée de tout phénomène)
 - L'impermanence (observée par le changement d'un état à un autre de tout phénomène)
 - Et la vacuité (concept souvent associé à l'Espace, un espace de potentialités infinies)
- Et l'idée a émergé de les mettre en lien avec quelques postulats de la PNL, qui semblait s'accorder naturellement avec.
- Le corps et l'esprit font partie d'un même système
 - Tout comportement recèle une intention positive pour la personne
 - Toutes les ressources sont dans la personne
 - Chaque personne fait le meilleur choix parmi ceux qui lui sont possibles

Aussi, au niveau des valeurs et croyances, il est très intéressant d'en observer aussi les liens, voire les mêmes. Principalement la Compassion, avec sa mise en application. Évidemment, chaque mot représente en soi une métaphore, une nominalisation qu'il est bon de développer, d'explorer durant la conférence avec les participants. Ce qui ne sera pas étayé dans cet article. J'invite plutôt les lecteurs et participants à échanger directement durant la conférence ou par email.

L'ensemble de cet apport théorique a été développé, enrichi par des questions-réponses, des démonstrations symboliques et des mises en pratiques révélatrices pour les participants. Car l'observation même si elle représente un état en-

richissant, c'est d'autant plus riche d'apprentissages de faire l'expérience, de passer à l'action, de ce qui est observé. Observation et action, un ensemble de concepts que je me suis amusé à renommer « Observation ». Et chaque atelier-conférence est propice à cette observation.

CONCLUSION

Pour conclure, je reprendrai une citation de Bouddha, qui la répétait à travers ses enseignements et qui a aussi été reprise durant les enseignements de la PNL : « Ne me croyez pas (en parlant de ses théories et principes), faites-en l'expérience (mettez-les en pratiques pour en apprécier leurs effets).

Dans cette optique, cela me fait très plaisir de vous accueillir lors du prochain atelier-conférence qui aura lieu toute la journée du 19 décembre prochain à l'Institut Repère (Paris XII^e). Ce sera, pour vous, l'occasion d'explorer le contenu théorique (car je n'ai pas tout dévoilé à travers cet article) et surtout d'interagir, de vivre les mises en pratiques pour en apprécier la pertinence dans votre cheminement de développement personnel. Une pertinence, dont les effets comme vous le savez, vont se démultiplier à travers toutes les sphères de vos vies (sociales, familiales, professionnelles et personnelles...). Ah cette fameuse systémique, interdépendance qui relie toute chose...

Dans cet esprit, au plaisir de vous rencontrer. Et dans tous les cas, je vous souhaite un bon développement, riche en réalisations à tous niveaux. Le sourire au cœur, Olivier Guérin (Coach, Fondateur de Oveil, olivier@oveil.com)

LECTURES COMPLÉMENTAIRES

- Le bonheur de la méditation, de Yongey Mingyur Rinpoché
- Le livre tibétain de la vie et de la mort, de Sogyal Rinpoché
- L'infini dans la paume de la main, de Matthieu Ricard (Moine bouddhiste) et de Trinh Xuan Than (astrophysicien)



MONTREAL

la 1^{re} rencontre des membres du Collège des Coachs de NLPNL aura lieu le 15 janvier prochain de 18h à 21h.

aux locaux du CQPNL 4848 Papineau Montréal -H2H -V6

contactez : Olivier GUÉRIN, Responsable de l'antenne Québécoise du Collège des Coachs de NLPNL

olivier@oveil.com - Tél. (+1) 514 823 0001 - www.oveil.com



Réunion semestrielle des présidents des associations locales

le vendredi 18 janvier 2013 à 17h30

à la Résidence Internationale de Paris
44 Rue Louis Lumière, 75020 Paris

NLPNL Atlantique

Cette année, l'association NLPNL Atlantique vous propose de découvrir ou de redécouvrir des outils de la PNL pouvant faire partie des cursus Praticien ou Maître Praticien. Ces ateliers se déroulent sur deux heures et nécessitent votre participation active. Horaire : 20 h - 22 h - Participation pour chaque atelier - Adhérent : gratuit / Non Adhérent : 5 euros

- Jeudi 6 décembre: **ÉLIMINER LA HONTE**

François TALLONNEAU

Ouvert aux Praticien en PNL*
1 rue Eugène Varlin - Nantes

- 11 janvier 2013: **ALIGNEMENT DES NIVEAUX LOGIQUES**

Antoinette MARMARA

Ouvert aux Praticien en PNL*
1 rue Eugène Varlin - Nantes

- Mercredi 13 février 2013: **FAIRE FACE AU SENTIMENT D'ÉCHEC PERSONNEL** » d'après les travaux de Michaël White par Bertrand HÉNOT

Ouvert à tous. - 1 rue Eugène Varlin - Nantes

* Praticien PNL ou professionnel de l'accompagnement
formés à des approches similaires incluant des guidages.



Antoinette MARMARA

Lieu : HEXAFOR - 1, rue Eugène Varlin - 44 100 NANTES

Renseignements : Antoinette MARMARA

marmara.a@gmail.com - Tél : 06 75 34 35 71

NLPNL Île de France

■ Les Journées NLPNL de 9h à 17h

- Mardi 4 décembre 2012:

Jan ARDUI • LE SPIRALLING

- Mercredi 13 février: Jane

TURNER • LE COACHING

EST UN SPORT DE CONTACT

- Mardi 19 mars: Dina

SCHERRER • PRATIQUES

NARRATIVES

■ Les Soirées NLPNL de 19h à 21h30 précises ; accueil à 18h30.

- Mercredi 12 décembre: Laurent CLARET

• **OSER DIRE SES PEURS**

- Mardi 18 décembre: Olivier MILLET • **LA SYSTÉMIQUE**

- Lundi 14 janvier: François BALTA •

CONNAISSANCES ET CROYANCES

- Mercredi 30 janvier: Francis COLNOT •

COACHING: DE LA DEMANDE À L'OBJECTIF

- Mardi 5 février: André de CHATEAUVIEUX & Eva

MATESANZ • MARS & VÉNUS SUR LE DIVAN

- Fin février: Juliette TOURNAND •

LA STRATÉGIE DE LA BIENVEILLANCE

- Mercredi 6 mars: Lonny GOLD • **LA SUGGESTOPÉDIE**

- Mercredi 27 mars: Odile BERNHARDT

• **LE COACHING BREF**

- Mercredi 13 mars: Chantal SERVAIS • **BIEN VIEILLIR**

ET COMMUNIQUER AVEC NOS ANCIENS

Organisation: Andrée ZERAH - Inscriptions à l'avance sur le site ou auprès d'Andrée ZERAH - Tél.: 01 45 04 93 37 - Mail: a.zerah@orange.fr

JOURNÉES Adhérents: 40 euros, non-adhérents: 60€

SOIRÉES Adhérents: 5€, non-adhérents: 15€

NLPNL Ile de France - 21 rue de Fécamp 75012 PARIS - Mail: idf@nlpnl.eu - Site Web: <http://www.nlpnl.eu>

NLPNL Méditerranée

■ **CRÉATION D'ATELIERS «DIALOGUE»** les 2ème Samedi de chaque mois : de 15 à 18 heures
12 Janvier - 9 Février - 9 Mars - 13 Avril - 11 Mai - 8 Juin
Lieu : 5 rue d'Oran - 06 400 CANNES

■ **CONFÉRENCES & GROUPE DE PAIRS:** consultez le site - www.nlpnl.eu - *nlpnl méditerranée*
Lieu : Maison des Associations - 9 rue Louis Braille - 06 400 CANNES

Pour tout renseignement, contactez Christine FALK - 06 85 54 17 22
christine.falk@wanadoo.fr ou mediterranee@nlpnl.eu

NLPNL Méditerranée

Christine FALK - 06 85 54 17 22 - christine.falk@wanadoo.fr ou mediterranee@nlpnl.eu
15 Av. Prince de Galles - 06400 CANNES

NLPNL Midi-Pyrénées

■ **CONFÉRENCE À L'ESC Toulouse** de 19h à 21h -
20, bd Lascrosses - BP 7010 - 31 068 Toulouse Cedex

Jeudi 6 décembre 2012: LE MANAGER SAMOURAÏ
par Luc NAGATA - Conférence-atelier de 9 à 10h30.

■ **CALENDRIER PETIT DÉJ.** - TÉL. 06 06 72 86 15



Laurence VEGLIO

Renseignements: Laurence Veglio, laurenceveglio@voila.fr
Les petits déj. NLPNL ont lieu au Pullman, Allée Jean Jaurès de 9h à 10h30 en plein centre de Toulouse, sur une thématique chaque fois renouvelée.

NLPNL Nord

■ **LES ATELIERS DE PRATIQUE MENSUELS**
LES FONDAMENTAUX DE LA PNL

Les ateliers se tiennent au Centre Spirituel du Hautmont aux dates indiquées (Samedis matins) et nous vous demandons de vous inscrire afin de nous assurer de la logistique d'accueil dans la rubrique événements du site. L'horaire est 9h à 12h.
Les ateliers sont ouverts à tous que vous soyez formé(e) ou non à la PNL. Ils sont l'occasion d'expérimenter et de pratiquer.

■ **LES CONFÉRENCES FIN 2012 - 2013**

Les conférences se tiennent au Centre Spirituel du Hautmont aux dates indiquées et nous vous demandons de vous inscrire afin de nous assurer de la logistique d'accueil dans la rubrique événements du site. L'horaire est 19h à 22h.
Les conférences sont suivies d'un cocktail afin de permettre un échange convivial entre les participants et le conférencier ou la conférencière.
Les conférences ont pour but de faire connaître des aspects variés de la pratique de la PNL et ne nécessitent aucune connaissance PNL pour être appréciées.



Gilles SERPRY

Centre spirituel du Hautmont - 1, rue Mirabeau - 59420 MOUVAUX
Renseignements - Inscription sur le site: www.nlpnl.eu
ou par email: nord@nlpnl.eu ou gserpry@orange.fr
Tél. Gilles SERPRY: 0 616 987 166



Le paradis du randonneur

PAR LINDA GIRARD
linda.girard@videotron.ca



Dès son plus jeune âge Charli travaillait comme guide. Il devait assurer la sécurité et le confort de tous les touristes qui désiraient franchir le mont le plus élevé du monde. Le mont Arsidi, majestueux et dangereux. Tous les randonneurs qui gravissaient sa montée, risquaient leurs vies. Charli guidait les gens, préparait leurs repas et veillait à ce qu'ils soient satisfaits de leur randonnée. Son travail lui demandait beaucoup d'efforts physiques et de concentration puisque la route était étroite à plusieurs endroits. Notre jeune guide avait beaucoup trop de responsabilités pour son jeune âge. Mais il désirait plus que tout, aider sa famille qui comptait sur lui pour assurer ce travail. Notre guide travaillait sans relâche jour après jour, nuit après nuit. Il se dévouait pour les autres. Bientôt leur bonheur devint de plus en plus important pour lui. En effet, ce qu'il ressentait lorsque les touristes et sa famille le complimentaient pour son bon travail était pour lui très valorisant. Cela lui apportait l'énergie nécessaire pour continuer.

Un jour un touriste s'avança sur le bord d'une falaise pour y photographier le paysage quand soudain celui-ci tomba et dévala la pente abrupte. Notre jeune guide dû risquer sa vie pour le sauver. En tentant de remonter le randonneur, il glissa à son tour et se fractura la jambe. Malgré sa blessure il réussit à sauver l'homme et à demander de l'aide. Étant donné qu'il marcha plusieurs minutes sur sa blessure, celle-ci mit un temps très long à guérir.

Après plusieurs mois de convalescence, notre courageux guide était fin prêt de reprendre son travail. Il alla rencontrer son patron qui lui annonça qu'il n'avait désormais plus son travail comme guide puisqu'il avait été remplacé par quelqu'un d'aussi dévoué et compétent que lui.

Charli, rempli de tristesse et de colère, retourna chez lui. Une grande déception envahissait son cœur, il avait tant donné, s'était tellement investi qu'il avait le sentiment d'avoir été traité injustement. Notre brave guide décida d'aller en randonnée afin de réfléchir à cette affreuse déception.

Il partit en randonnée, seul cette fois, et surtout pour lui-même et non comme guide, tout en sachant que cet exercice physique lui apporterait un certain ressourcement spirituel et une vertu relaxante dont il avait grandement besoin à ce moment. Malgré le sentiment d'avoir toujours réussi, du mieux qu'il pouvait, à rendre les autres heureux, il sentait qu'il avait oublié quelque chose de très

important. Charli ne pouvait toutefois pas dire ce que c'était exactement. Au fond de lui une tristesse et une insatisfaction l'habitaient depuis longtemps. Il continua sa randonnée et avançait à une bonne vitesse quand il entendit des bruits de pas derrière lui. En se retournant, il vit un homme qui arrivait à sa hauteur. Celui-ci se présenta comme étant guide de randonnée dans le nord de la France. Comme cet homme avait une grande expérience de ce genre de randonnée, il avait été autorisé à franchir le mont Arsidi seul sans autre guide. Ils purent donc échanger en toute tranquillité de leur passion commune, soit la randonnée pédestre. Charli sut qu'il y avait de nombreuses autres montagnes toutes plus majestueuses les unes que les autres où l'on pouvait y travailler. De plus, plusieurs d'entre elles offraient des postes intéressants comme responsable, directeur ou guide ce qui pouvait convenir à Charli puisqu'il possédait une très grande expérience et de nombreuses compétences dans le domaine. Notre guide semblait prendre conscience que d'autres avenues s'offraient à lui et qu'il devait considérer sérieusement de partir pour d'autres horizons.

Cette rencontre le submergea d'espoir et Charli su qu'il devait mettre ses connaissances dans son travail puisque cela lui apportait beaucoup de bonheur. Mais afin de ne plus être déçu de s'investir autant pour les autres, Charli décida que maintenant il ferait ce qu'il aime le plus, soit travailler comme guide ou responsable de randonnée mais sans aller au-delà de ses capacités physiques. Notre valeureux guide avait compris qu'il devait prendre soin de lui puisque cela était le plus important pour son bonheur. Ainsi il n'attendra plus d'être reconnu par les autres et ne pourra plus jamais être déçu d'eux puisque maintenant son bonheur dépend de lui. En sachant que rien n'est acquis, ni travail, ni sécurité, Charli partit pour l'Europe, l'Asie et travailla toute sa vie dans ce qui le passionnait soit la randonnée pédestre. Il avait compris que la vie était simple et que chacun construit son propre bonheur. Pour cela, tout commence par soi-même. Nous devons ne pas dépendre des autres, ne pas craindre l'avenir, ne pas avoir peur du changement. Nous devons nous faire plaisir, mettre de la joie dans sa vie quotidiennement et surtout avoir confiance en nous.

Allez, lance-toi, ta vie t'attend. Dépêche-toi et vis la pleinement. Tu pourras être fier de toi dans ta vieillesse. Car tu auras réussi ta vie et trouvé ton paradis.



ECOLE DE FORMATION PNL

Formations certifiantes en PNL

(agrées NLPNL)

Bases, Technicien, Praticien
et Maître-Praticien

Enseignant certifié :

Jean-Jacques VERGER

Aix en Provence, Toulon, Montpellier, Nice,
Grenoble, Valence et Université d'été La Ciotat

Autres formations : Ennéagramme certifiant, coaching, management...

Tél. 06 34 48 11 91 - jjverger@efpnl.fr - www.efpnl.fr



PAUL PYRONNET INSTITUT
(Paul Pyronnet) PPI

76, rue Masséna — 69006 LYON
+33 4 37 24 33 78
contact@paul-pyronnet-institut.fr
www.formation-coaching-pnl.com

Formations certifiantes en PNL
(Agrément NLPNL)

Praticien – Maître Praticien

Autres formations : Team Building
Cohésion d'équipes
Métier de formateur en RH



INSTITUT RESSOURCES PNL

Anne PIERARD

Formations certifiantes en PNL
(agrément NLPNL)

PRATICIEN - MAÎTRE-PRATICIEN

France – Belgique – Suisse

Formations de Psychothérapeutes PNL (agrément EAP)

Autres Formations : Hypnose Ericksonienne, Coaching de Vie,
PNL et entreprise, Formation de Formateur

mail@ressources.be - www.ressources.be



INSTITUT REPÈRE - Jean-Luc MONSEMPES

• Formations certifiantes ayant reçu l'agrément de NLPNL

PRATICIEN - MAÎTRE-PRATICIEN - ENSEIGNANT

Lieux : PARIS, STRASBOURG. Semaine - WE - Sessions intensives

• Autres formations : Parcours Coaching,
Consultant Formateur, Leadership Management,
RH. Journées avec Robert Dilts etc.

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



Centre de formation
aux métiers de la relation d'aide

Formations certifiantes en PNL
(agrées NLPNL)

Praticien en PNL,
Maître-Praticien en PNL,
Enseignant en PNL

Enseignante certifiée : **Jane TURNER**

Autres formations certifiantes :

Hypnothérapie Ericksonienne
Praticien en Psychothérapie
Coaching
Ligne du Temps

contact@ledojo.fr

www.ledojo.fr

tél. : 01 43 36 51 32



RESSOURCES ET STRATEGIES - Gérard SZYMANSKI

Formations certifiantes ayant reçu l'agrément de NLPNL

Praticien – Maître Praticien – Enseignant

Lieu : Paris

ressources.strategies@wanadoo.fr
ressourcesetstrategies.fr



L'INSTITUT FRANÇAIS
DE PROGRAMMATION
NEURO-LINGUISTIQUE

Formations certifiantes agréées NLPNL

Technicien, Praticien, Maître Praticien, Enseignant

Autres formations : Formation de formateur,
Coaching, Hypnose Ericksonienne, IOS...

Directrice : Françoise Ducreux

Co-fondatrice : Josiane de Saint-Paul

info@ifpnl.fr - www.ifpnl.fr



FRANCE PNL

73, bd de Magenta

75010 PARIS

09 52 04 95 14

contact@france-pnl.com

www.france-pnl.com

Robert LARSONNEUR

Formations certifiantes en
PNL (Agrément NLPNL)
Praticien – Maître Praticien



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



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



Le DOJO
(Jane TURNER)
43, rue Daubenton - 75005 PARIS
Tél : 01 43 36 51 32
contact@ledojo.fr
www.ledojo.fr



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



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



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



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



ACTIV'PNL
(Jordi TURC)
à Arthameprod, 7 Place des Terreaux,
69001 Lyon.
Tél : 06 64 97 97 64/04 26 01 23 88.
beltane@arthameprod.com
http://www.activpnl.com



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



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



HEXAFOR
(Bertrand HENOT)
«Les Dorides» 1 rue Eugène VARLIN
44100 Nantes
Tél. : 02 40 200 200
Immeuble situé face à la CCI de Nantes
(Ligne 1 : François Mitterrand)
Arrêt de tram : Gare Maritime
bertrand@hexafor.fr
www.hexafor.fr



**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



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



APIFORM
(Brigitte PENOT)
1005 C Chemin des Signols
83149 BRAS
+33 6 80 87 32 61 - 09 77 92 31 52
contact@apiform.net
www.apiform.net



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



ECPNL
(Maryse Chabrol)
1 rue d'Alexandry
73000 Chambéry
Tél 06 20 83 32 77
www.communique-pnl.com
contact@communiquer-pnl.com



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



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



Sophie COULON
8bis, Place aux bois
74000 Annecy
Tél : 04 50 51 26 06/06 03 00 38 62
sophiecoulon@aol.com



ACANTHE FORMATION
(Nicole CATONA)
11, rue de la crèche
77110 Meaux
Tél : 06 61 16 26 44
ncatona@gmail.com
www.pnl-formations.com



IDCRC
Institut de Développement
des Compétences et des Ressources
46, rue Léon Gambetta
31000 Toulouse
Tél : 05 61 48 96 73



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

- ÉCOLE de PNL Humaniste
- INSTITUT CGF
- JOURNÉES D'ACCORDS
- PNL-PSY
- STRATÉGIES-ICMC
- HEUROÍIA PNL

métaphore

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



CONTACTS/NLPNL

- Pour contacter les membres du bureau fédéral : federation@nlpnl.eu
- Pour contacter votre association locale – **Ile de France** : idf@nlpnl.eu
- **Rhône-Alpes** : rha@nlpnl.eu – **Atlantique** : atl@nlpnl.eu – **Nord** : nord@nlpnl.eu
- Pour envoyer un article : mariejeannehuguet@yahoo.fr

Siège social et Correspondance :

NLPNL Fédération, adresse postale : chez Annie Rapp - 113 av. Mozart - 75016 PARIS
Directeur de la Publication : Dominique ROBERT-MARQUIS

Commission Publication : Marie-Jeanne HUGUET (Présidente et rédactrice en chef) metaphore@nlpnl.eu

Philippe POPOTTE, Annie RAPP, Andrée ZERAH

NLPNL/MÉTAPHORE copyright - Vente par abonnement - N° ISSN 1279 - 2497

Dépôt légal : décembre 2012

Toute reproduction totale ou partielle d'un article publié dans Métaphore est soumise aux textes en vigueur sur la propriété intellectuelle et en particulier un article ne peut être reproduit sans l'autorisation de la rédaction. Les points de vue exprimés dans Métaphore sont ceux de leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement les opinions de la rédaction et de l'association.
Prix compris dans les cotisations annuelles - Montant de la souscription : 10 euros pour les non adhérents