

métaphore

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



L'Intégration par les Mouvements Oculaires

par Patrick CONDAMIN

2



Karima m'a dit...

par Karima ROSTANE

14



Le dialogue des parties selon Tolkien

par François DEBLY

17



Collèges

19 et 20



Associations locales

20



NLPNL Régions

20



Le mot de la Présidente de la Fédération

Un grillon à New York

Un ethnologue new-yorkais reçoit un jour à Manhattan un de ses vieux amis sioux. Et comme à grand-peine ils cheminent dans la cohue des gens, des voitures hurlantes, des gyrophares policiers, bref dans l'ordinaire boucan d'une avenue crépusculaire, à l'heure de pointe, le Sioux s'arrête soudain au coin d'une rue, tend l'oreille et dit :

- Tiens, j'entends un grillon.

Son ami s'étonne.

- Un grillon ? Laisse tomber, mon vieux, tu rêves. Entendre un grillon, à New York, dans ce vacarme ?

- Attends, dit l'autre.

Il va droit à l'angle d'un mur. Dans une fente de béton poussent des touffes d'herbe grise. Il se penche, puis s'en revient. Au creux de sa main, un grillon.

- Alors ça, bafouille l'ami,

abasourdi, c'est incroyable.

Une ouïe fine à ce point-là, c'est un truc de sorcier, ou quoi ?

- Pas du tout, répond le Sioux. Chacun entend ce qui l'habite et ce qui importe dans sa vie. Facile à démontrer.

Regarde.

Il sort quelques sous de sa poche et les jette sur le trottoir. Tintements brefs, légers, fugaces. Dans la bousculade autour d'eux, tandis que les voitures, au feu du carrefour, klaxonnent, démarrent, rugissent, dix, quinze têtes se retournent et cherchent de l'œil, un instant, ces pièces de monnaie qui viennent de tomber.

- Voilà, c'est tout, dit le Sioux.

HENRI GOUGAUD



TEXTE PROPOSÉ PAR DOMINIQUE
ROBERT-MARQUIS

Édito de la Présidente de la Commission

Bonjour à tous!!!



Ce numéro 70 va vous permettre d'approfondir votre connaissance sur les méthodes thérapeutiques par les Mouvements des Yeux. Car comment distinguer l'EMDR, IMO et AMO... Ils ont en commun d'utiliser les Mouvements des Yeux. Mais quelles sont leurs différences ? Après les deux articles d'Isabelle DAVID sur l'AMO (Actualisation par Les Mouvements Oculaires, Patrick CONDAMIN, lui vous présente L'IMO (Intégration par les Mouvements Oculaires). Il nous explique l'approche

et nous présente des cas cliniques afin de mieux illustrer sa méthodologie.

Vous allez découvrir une nouvelle auteure, Karima ROSTANE. Elle aborde une PNL au quotidien, une PNL accessible à tous, praticable par tous, une PNL au fil de l'eau, au fil des difficultés et des déboires de la vie de chacun, une PNL optimiste et positive.

Enfin, vous connaissez tous « le Seigneur des Anneaux » de Tolkien. Eh bien François DEBLY, coach du Collège, vous en présente une lecture liée au dialogue de parties, approche toute PNL des différents personnages qui composent cette saga mythique.

Cet automne, en Île de France, en Atlantique, en Méditerranée et dans le Nord, nous vous proposons de nombreux événements et activités. Des occasions pour vous retrouver et vivre ensemble la PNL.

Très bel automne à tous.

À tout bientôt pour le numéro d'hiver de Métaphore.



L'Intégration par les Mouvements Oculaires



PAR PATRICK CONDAMIN



L'Intégration par les Mouvements Oculaires (IMO) est une technique alliant simplicité d'utilisation, rapidité et efficacité. Mise au pont par Steve ANDREAS, enseignée, perfectionnée et diffusée par la thérapeute et remarquable enseignante canadienne Danie BEAULIEU, elle est dans la droite ligne de la PNL.

L'Intégration par les Mouvements Oculaires n'est pas une psychothérapie, car elle ne se base, ni sur une interprétation, ni sur une analyse. Par contre, elle doit être pratiquée par des thérapeutes et permet à la thérapie de commencer dans des conditions infiniment plus sereines et agréables. En effet, l'IMO permet de traiter de nombreux facteurs bloquants : traumatismes, peurs, angoisses, phobies, addictions, et comportements inadéquats (boulimie, troubles sexuels par exemple). Elle permet également de se détacher de l'emprise d'une personne manipulatrice ou perverse. Les situations traumatisantes semblent se dissoudre dans l'espace et dans le temps, et le terrain est pour ainsi dire « déminé » de nombreux facteurs bloquants. Ceci en quelques séances et avec un taux de réussite impressionnant. (En moyenne 3 séances suffisent avec un taux de réussite supérieur à 80 %.)

Une histoire connue permet de placer l'IMO à sa juste place dans le processus thérapeutique :

On a demandé à un enseignant de faire un cours d'organisation.

Celui-ci arrive avec une valise. Il pose sur le bureau un grand vase et trois sacs transparents ; le premier est rempli de pierres, le second de gravier et le troisième de sable.

Il vide le sable dans le verre, puis les graviers et il ne peut mettre que quelques-unes des pierres qu'il a apportées.

Après discussion avec les étudiants, il décide de changer de stratégie. Il enlève les pierres du vase, sépare le sable des graviers avec l'aide d'un tamis,

remplace chaque élément dans les sacs originaux. Cette fois il met d'abord toutes les grosses pierres qui rentrent toutes dans le vase. Ensuite le gravier, puis le sable. Contrairement à la fois précédente, tous les ingrédients sont rentrés. Les graviers puis le sable se sont faufilés dans les interstices entre les pierres. Peut-on mettre autre chose ? Il prendra au robinet plusieurs verres d'eau qu'il ajoutera encore, et que le sable absorbera. Il demande aux étudiants ce qu'ils déduisent de cette démonstration.

Comme le montre cette histoire, dans beaucoup de situations, mieux vaut commencer par les grosses pierres. Justement, c'est ce dont l'IMO s'occupe !

L'article proposé ci-joint n'engage que moi. Le livre de référence est celui de Danie BEAULIEU, et ses cours sont un régal d'intelligence et de générosité. Par bonheur, elle enseigne en français avec un agréable

accent canadien (elle enseigne et écrit avec la même facilité en anglais et en allemand).

Après quelques éléments de présentation, je prends le parti de faire découvrir cette méthode directement, à partir d'exemples et de cas cliniques. J'aime expliquer, considérer que mes clients/patients sont intelligents et responsables, et c'est d'ailleurs la façon dont je procède d'une manière générale en thérapie (et particulièrement en Hypnose Ericksonienne), car je trouve irrespectueux pour mes clients/patients de ne pas solliciter leur participation et leur compréhension.

En effet, j'enseigne, et je transmets par l'expérience. D'ailleurs, c'est ainsi que notre esprit fonctionne d'une manière générale (lire à ce sujet les excellents livres du biologiste Antonio DAMASIO). Depuis notre petite enfance, nous apprenons par nos expériences directes ou les expériences qui nous sont racontées. Je proposerai après chaque pré-

... dans beaucoup de situations, mieux vaut commencer par les grosses pierres...



... pendant tout le processus, il ne faut pas penser à un ours blanc...

sensation des cas cliniques, et, autant que faire se peut, un éclairage technique.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, j'aime à raconter une histoire :

Les malheurs arrivent rarement seuls. Notre homme perdit sa femme et son travail, et se retrouva sans moyens pour élever ses enfants. Son frère, son ancien instituteur, puis le maire du village lui dirent : « Va dans la montagne, il y a un ermite qui connaît les secrets de la vie. Il peut transformer les pierres en or et s'il partage ta peine, il t'aidera pour repartir. Va » L'homme resta sourd aux premières propositions puis, devant tant de certitude, il se décida à prendre son baluchon afin de rencontrer l'ermite.

En chemin il se renseigne et les gens rencontrés sur le chemin, lui indiquent la direction ou se trouve l'ermite. Il passe plaines et cols, se fatigue à grimper et descendre.

Finalement de bon matin, une vieille femme lui dit : « Tu vois la grotte là-bas, en haut du col ? C'est là qu'habite l'ermite » effectivement il monte et rencontre ce dernier sur le coup de midi :

- « Je n'ai plus rien pour repartir dans la vie et nourrir mes enfants et on m'a dit que vous saviez changer les pierres en or »

- « Oui bien sûr, je sais changer les pierres en or ! Et c'est très simple ! Je t'explique : Le jour de la pleine lune -précisément comme ce soir- tu descends dans la vallée de l'autre côté du col. Au centre du bois que l'on voit d'ici, il y a une clairière. Tu disposes cinq petites pierres sur un treillis de bois sec. Tu ramasses les cinq types d'herbes sauvages qui poussent dans la clairière, et tu les effeuilles sur les pierres. Avant minuit tu allumes le feu ; voici des allumettes. Et une heure plus tard, tu retires cinq morceaux d'or ; vas-y maintenant, tu as nettement plus de temps qu'il n'en faut pour y arriver.

L'homme interloqué se met à descendre vers la clairière comme un automate, en se disant :

« Cela ne peut être aussi simple, cela ne peut être aussi simple ! » Pris par le doute il remonte.

« Monsieur l'ermite, êtes-vous vraiment certain

de m'avoir tout dit et de n'avoir rien oublié ? »

L'ermite triste et désappointé répond : « Si, pendant tout le processus, il ne faut pas penser à un ours blanc »

À la recherche des ours blancs !

- Une croyance ancienne veut que lorsqu'on guérit un symptôme, celui-ci réapparaisse ailleurs. Merveilleuse croyance qui permet d'éviter la guérison... Je travaille en Hypnose Ericksonienne et en IMO et je n'ai rencontré cet ours blanc qu'une fois où j'avais effectivement mal travaillé ! Ceci en regard de centaines d'expériences où rien n'est jamais réapparu. Le point clef est que **je ne travaille pas sur le symptôme, mais sur l'intention inconsciente qui génère ce dernier. L'IMO fait de même.**
- Si le symptôme est traité, alors la psychanalyse traditionnelle est démunie. Effectivement, une longue psychanalyse visant à découvrir les causes (profondes...) de tel symptôme ou de tel comportement devient nettement plus délicate à effectuer si l'un et/ou l'autre ont disparu. Par bonheur, un certain nombre de personnes sont davantage intéressées à **savoir comment aller bien plutôt que pourquoi elles vont mal.** Comme le monde est étrange et contrariant ! *Requiem in pace !*
- C'est un placebo, c'est de la magie. Ce n'est pas cela, et je l'explique dans cet article. Cependant, même si c'était vrai, je suis toujours intrigué de voir que certaines personnes préfèrent donner un médicament plus ou moins toxique, plutôt qu'un placebo dont on démontre qu'il aurait un effet similaire. *« Interesting, isn't it ? »*
- Enfin, beaucoup de personnes assimilent la guérison à un chemin de Damas. Notre civilisation judéo-chrétienne nous a élevés avec la représentation des souffrances du Christ et des bienfaits de la douleur. **Bien qu'il faille parfois du courage pour affronter nos peurs, la technique de l'IMO est rapide et soulage. Même si c'est parfois un peu dur, cela ne dure pas.**



1 - Les phases de l'IMO

Revenons à nos moutons pour ceux d'entre vous que l'éléphant blanc n'a pas arrêtés.

Un tout petit peu de théorie avant de plonger dans l'exemple concret. Je suggère bien sûr de lire le livre de Danie BEAULIEU qui explique non seulement ce qu'est l'IMO, mais également comment cela fonctionne. Je distingue trois phases dans cette approche :

Phase 1 : Le choix des mots qui focalisent le problème

Cette phase est fondamentale : **nous allons écouter le client/patient raconter son histoire**, son angoisse, sa peur, sa phobie, son impuissance devant certaines situations. C'est parfois un moment difficile, car d'une part, on n'aime pas parler de ce qui nous fait mal, et d'autre part, on n'est pas toujours vraiment conscient de ce qui nous empêche de vivre normalement. Cette phase demande une grande attention aux mots employés, à leur résonnance physique dans le corps, à la voix du client/patient, à la façon bien naturelle dont ce dernier va éviter certaines expressions douloureuses.

Nous en profitons pour « raffiner » progressivement nos notes afin de réduire le nombre de mots entre 5 et 10. Nous pouvons éventuellement proposer certains mots, mais le point important est que ces mots parlent vraiment au client. Aussi il est nettement préférable de prendre les propres mots et expressions de ce dernier. Il est fondamental de regarder son client et de « calibrer » ses réactions afin de retenir les mots qui ont le plus d'impact. D'autre part, comme nous le verrons, nous sommes attachés à des faits (tombe, sue, se fait mal), et non à des affects (peur, impuissance...)

Ces mots seront « raffinés » à nouveau au début de la séance suivante, car le client/patient aura eu le temps de s'approprier le travail, peut-être d'ajouter un mot ou une expression et en retirer un autre.

Cette phase d'anamnèse va durer une première séance, et je me suis rendu compte au fil de mes expériences qu'il était souvent préférable de prendre son temps, et laisser

reposer avant de faire la séance d'IMO proprement dite.

En effet :

- D'une part, le Client/patient va penser à la séance qu'on a expliquée et décrite, et commencer mentalement le travail.
- D'autre part, il va réfléchir au problème et préparer consciemment ou inconsciemment le choix des mots que nous validerons ensemble. Autant faire en sorte que ce soit notre client qui travaille, car c'est plus efficace ainsi !

Phase 2 : La technique IMO proprement dite

Cette phase présente 20 à 30 passages relativement semblables dont les mouvements seuls diffèrent : voici la séquence de chaque passage :

1 / nous allons répéter ces mots lentement, en même temps que nous faisons un mouvement particulier également lentement. (Voir à ce sujet le livre de Danie BEAULIEU). Ces mouvements lents ont pour rôle de couvrir l'ensemble du spectre visuel. J'en expliquerai plus tard le fonctionnement.

2 / nous allons demander à notre client/patient « Qu'avez-vous vu, entendu, senti, pensé pendant les mouvements oculaires ? »

3 / enfin nous allons demander à notre Client/patient : Comment est l'état de votre corps maintenant ?

Et nous passons à la séquence suivante de mouvements, avec les mêmes mots, en faisant attention à maintenir un rythme régulier de progression.

Ces trois phases ont des objectifs essentiels et profondément différents.

Phase 1 : Établir de nouvelles connexions neuronales

Les mots gardent la pensée de la personne centrée dans le problème, les mouvements des yeux obligent le cerveau à établir de nouvelles connexions neuronales. Et c'est là que la magie fonctionne vraiment. La loi de Hebb établit que : *« Neuron that fire together, wire together : Les neurones qui travaillent EN MÊME TEMPS se connectent »*. Mais je trouve que c'est plus joli en anglais !

Étrangement vous reconnaissez la mise en pratique d'une

*Neuron that
fire together,
wire together*



approche PNL chère à Anne LINDEN : **développer sa vue périphérique plutôt qu'une vue canal permet de diminuer un stress.**

C'est facile à comprendre, par exemple : une maman qui voit son enfant renversé par une voiture, va revoir toute la scène traumatisante chaque fois que quelque chose la lui rappellera : le bruit d'un coup de frein, la vue d'un passage clouté, un enfant qui traverse, etc. Et le film se déroulera chaque fois à l'identique, en prenant tout le champ visuel. Les choses seraient beaucoup moins pesantes si cette scène apparaissait petite, lointaine, et ne l'empêchait pas d'être en contact naturel avec le reste du monde. C'est une des choses que fait l'IMO automatiquement.

La seconde phase a pour rôle de faire prendre conscience au Client/patient de ce qui vient de se passer avec les mouvements. En effet, chaque mouvement entraîne de nouvelles connexions neuronales donc de nouvelles connexions mentales. Il est important de les expliciter en particulier grâce au système sensoriel.

La troisième phase a pour objectif de ramener au présent. Quelles sensations j'ai maintenant : boule dans la gorge, jambes lourdes, envie de vomir, colère, détente, bien-être, etc. Cette phase permet d'abord de revenir au présent, ensuite, d'effectuer un « reset » entre deux mouvements, et d'autre part, elle permet parfois de constater que l'impact des phases devient moins traumatisant au fur et à mesure de l'avance du processus.



2 - Quelques points sensibles pour les thérapeutes dans l'approche IMO

1/Être un thérapeute expérimenté

Même si le processus est d'une grande simplicité, il est extrêmement puissant et efficace. Comme toutes les choses puissantes, il faut le manier avec tact et douceur. Les réactions du Client/patient peuvent être diverses et imprévues. Il peut y avoir des peurs, des tremblements, des vomisse-

ments et même des réactions violentes. Il convient de savoir comment se comporter dans ces situations familières à l'environnement d'un thérapeute.

2/Calibrer

Cette capacité du thérapeute, à ressentir les variations et les humeurs en regardant son Client/patient, en l'écoulant, en suivant les moindres modifications physiques, me paraît très importante. En effet le Client/patient va réagir de manière très particulière à certains gestes ou à certains mots et il convient de l'accompagner. On pourra d'ailleurs, après discussion, proposer d'éliminer un mot sans impact ou d'ajouter un mot qui a surgi pendant la phase 3.

3/Être en position de témoin impartial

Dans toutes les phases, mais plus encore dans la troisième, **il n'y a pas de jugement ni d'analyse à proposer.** Nous sommes donc témoins confiants du processus qui est en train de se développer devant nous. Mais cela ne veut pas dire que notre position est neutre ou inactive. En effet, nous devons :

- Soutenir notre client, par notre attention, notre bienveillance, notre présence.
- Parfois aider ce dernier à découvrir ce qui se passe. Par exemple dans la phase 3 : « J'ai l'impression que vos mains bougent sans cesse, que vous avez du mal à respirer, que vos épaules se sont détendues depuis tout à l'heure... »
Ou guider vers l'expression d'un affect : « Vous dites que ce mouvement était douloureux, comment le savez-vous ? ».

4/Garder le contrôle du bon déroulement du processus

Le thérapeute est en particulier gardien de la méthode et du temps, et gardien d'un déroulement continu et fluide. Il importe de laisser la méthode faire le travail, de garder cette neutralité bienveillante et d'avancer dans le processus. D'ailleurs si un geste associé aux mots déclenche une réaction particulière, le geste suivant va probablement provoquer une réaction différente. Il importe donc de garder le tempo et parfois de convaincre le Client/patient de continuer.

Et pourquoi pas une histoire courte avant de présenter les cas cliniques :



Bien qu'il vive depuis longtemps en Inde, ce gentleman anglais était fasciné par un mystère. Il passait tous les jours devant un immense éléphant capable de porter sans effort 4 troncs d'arbre énormes dans sa trompe. Hors le soir, son cornac l'attachait avec une chaîne à un simple piquet de tente. Un jour le gentleman se décida à prendre un traducteur, afin de poser la question qui le fascinait au Cornac.

- « Pourquoi l'éléphant ne se sauve-t-il pas ? »

- « Vous savez, cet éléphant n'a pas toujours été géant plein de force que vous voyez aujourd'hui. Lorsqu'il était petit, je l'ai attaché ainsi, et croyez-moi, il a tout fait pour s'en sortir. Un jour il a appris qu'il ne pouvait se détacher et a abandonné la lutte »



3 - Cas cliniques

> 1 - EMMA : comment j'ai pris ma voiture

Emma est institutrice, jeune maman, elle ne peut conduire seule alors qu'elle a son permis. Nous travaillons ensemble, et en interrogeant les causes possibles, elle me dit :

« Cela n'a peut-être rien à voir, mais mon père buvait. Un jour, il s'est mis à poursuivre une voiture qui lui avait fait une queue de poisson. Toute la famille hurlait de peur dans la voiture et j'étais couchée sur le plancher »

Nous « raffinons » progressivement les mots importants de ce traumatisme jusqu'à obtenir l'essentiel : père, alcool, vitesse, cri, irraisonnable, impuissance, peur.

Nous allons lentement énoncer ces mots à la séance suivante en effectuant une trentaine de gestes.

À chaque fois nous posons les deux questions supplémentaires :

- « Qu'avez-vous, entendu, senti, pensé pendant les mouvements oculaires ? »

Ex. de réponse : *J'entendais le moteur vrombir, je regardais ma mère qui hurlait »* etc.

- « Comment est l'état de votre corps MAINTENANT »

Ex. : *« J'ai une boule dans la gorge, je suis lourde et m'enfonce dans le siège »* etc.

À ma grande stupéfaction, elle arrive au rendez-vous sui-

vant alors que le RER est en grève.

- « **Comment avez-vous fait ?** »

- « J'ai pris ma voiture naturellement ! »

RÉFLEXIONS TECHNIQUES

Une qualité importante du thérapeute va être de vraiment faire confiance au processus. Le thérapeute est présent afin de garantir sa bonne exécution (efficacité) et son bon déroulement (tempo). Il est gardien, pas acteur. Cette position consistant à lâcher le contrôle du processus n'est pas toujours évidente !

> 2 - SERGE : de l'eau dans les airs !

Serge est journaliste. Il doit se déplacer en avion. Malheureusement, il a une peur horrible pendant les vols et ses vêtements sont tellement trempés de sueur à l'arrivée qu'il doit se doucher et se changer immédiatement. Serge a honte, il a peur, il n'est pas présentable.

Je lui demande ce qu'il a fait jusqu'à maintenant pour aller mieux :

« Je me suis fait payer un stage de trois jours chez AIR FRANCE qui a coûté 3 000 € à mon entreprise »

Et alors ?

« Je suis toujours aussi mal, et vous êtes mon dernier espoir ! »

Je me méfie de cette pression involontaire qu'on met sur mes épaules, d'une part parce que la probabilité de réussir quand tout le monde a échoué auparavant est faible, d'autre part car la situation n'a pas évolué d'un iota avec les grands spécialistes du domaine... De plus, j'essaie de voir l'origine de cette situation, mais contrairement à l'exemple précédent, rien de tangible n'apparaît.

Après « raffinage », j'utilise les mots suivants, concentrés cette fois sur sa dernière expérience de voyage en avion.

Voici les mots utilisés : Avion, turbulences, bruit des réacteurs, crash, transpiration.

Notons que ces mots n'ont de résonnance qu'avec l'expérience propre du client.

Je donne rendez-vous à mon client 15 jours plus tard afin que le cerveau intègre le travail. Néanmoins, je le préviens que dans un cas sur quatre, particulièrement pendant les trois jours suivants, il peut y avoir des comportements ou des réactions imprévues, et que c'est plutôt bon signe !

**Le thérapeute
gardien,
pas acteur.**



3 jours plus tard, je reçois un appel :

- « *Monsieur, vous m'aviez prévenu, mais je voulais savoir si ce qui m'est arrivé a un rapport avec notre travail* »

— Un peu inquiet, je lui demande ce qui lui était arrivé :

- « *J'ai été alité pendant 3 jours avec beaucoup de fièvre* »

- « *Je ne peux vous dire s'il s'agit d'une bonne grippe ou des conséquences de notre travail. Mais si c'est ce dernier cas, c'est plutôt une bonne nouvelle* »

Nous avons fait le travail une deuxième fois avec des mots un peu différents, car la situation avait évolué.

15 jours après cette deuxième séance, Serge prend l'avion. Par malheur, la tempête sévit ce jour-là. Serge arrive détendu, sans une goutte de sueur, à la grande stupéfaction de sa femme.

Il revient cependant me voir :

« *Monsieur, je n'ai plus peur en avion et c'est inespéré, mais je me sens mal en préparant mes bagages, à l'idée que le voyage pourrait mal se passer. Je sais que c'est irrationnel, car je n'ai plus peur en avion* ». Nous convenons

qu'il s'agit d'un syndrome classique : la peur d'avoir peur. Naturellement, j'aurai pu choisir de traiter ce problème en IMO. Mais j'ai décidé pour changer d'utiliser une autre technique qui m'est familière. Mon confort personnel compte et j'aime changer, et je veux montrer à mon client/patient que j'ai d'autres cordes à mon arc.

J'ai décidé de faire vivre à mon client un futur voyage en avion, en Hypnose Ericksonienne, à partir du moment où il faisait ses bagages jusqu'à l'atterrissage. Et cela d'une manière extrêmement variée, technique que je ne présenterai pas dans cet article. Il suffit de savoir que je lui ai proposé entre autres, de revivre cette expérience à plusieurs reprises et particulièrement en faisant fonctionner le film en marche arrière, de plus en plus rapidement. Donc, imaginez par exemple que l'avion décolle en marche arrière, que les hôtesses reculent au lieu d'avancer, et que l'on arrive au point de départ en marche arrière. Ceci afin de profiter de la bonne expérience du dernier vol pour amener cette expérience sur le temps de préparation des bagages.

Cette solution a marché et le dernier problème était résolu.

RÉFLEXIONS TECHNIQUES

A - Contrairement à des croyances datant du XIX^e siècle, ce n'est pas parce qu'on sait pourquoi on est malade qu'on guérit. La moitié de mes Clients/patients savent très bien pourquoi ils sont malades. Ils ne sont pas guéris pour autant. À l'inverse, beaucoup de mes Clients/patients guérissent sans jamais savoir ni comment ni pourquoi leur problème est advenu. Comme nous venons de le voir dans l'exemple précédent, connaître l'origine d'un problème n'est pas absolument nécessaire, bien que cela facilite le travail de guérison. Heureusement, car il arrive même parfois que l'inconscient ait « oublié » la raison pour laquelle ce comportement existe, et qu'il soit quasiment impossible d'en retrouver l'origine. Je pourrai naturellement développer ce point passionnant, mais la bonne nouvelle est que ces clients/patients qui ont perdu l'origine du problème guérissent fort bien quand même.

**ce n'est pas parce qu'on sait pourquoi
on est malade qu'on guérit**

Cet exemple démontre ce dont nous parlions au début : *La résolution rapide d'un symptôme avec l'IMO (comme c'est également le cas en hypnose Ericksonienne par exemple) n'entraîne pas d'autres conséquences négatives qu'un mieux-être rapide*. Lorsque la personne est guérie avec cette méthode, son traumatisme ne revient pas.

B – Pourquoi ai-je utilisé une autre méthode que l'IMO dans le problème des bagages ? En fait pour plusieurs raisons que je livre dans le désordre :

- Parce que c'était à mon avis, la solution la plus rapide pour ce domaine particulier.

- Pour ma satisfaction personnelle et mon plaisir parce que j'aime bien changer.

- Pour le plaisir de mon client/patient qui découvre que son potentiel de guérison peut s'exprimer autrement. La technique est un moyen, quelque part le client se guérit lui-même.

- Pour que mon client/patient sache que je dispose d'une palette de techniques qui conviennent à d'autres problèmes. L'IMO gère parfaitement certaines choses, mais son domaine d'intervention est spécifique.



> 3 - SIMONE : *un train peut en cacher un autre*

Simone vient me consulter, car elle doit prendre l'avion pendant 8 heures pour aller en vacance avec sa famille. Elle a une peur panique de l'avion.

Nous travaillons ensemble calmement, car quelque chose me semble bizarre : je découvre que la crainte de Simone n'est pas l'avion, c'est d'être enfermée. Elle a la même hantise dans les ascenseurs et même dans certaines salles de réunion.

En examinant le passé, j'apprends qu'elle s'est trouvée coincée dans les toilettes situées dans le donjon d'un château qu'elle visitait avec ses parents, et qu'elle a eu très peur. En suivant le fil rouge, j'apprends que Simone a subi plus jeune encore un abus dans la voiture de son entraîneur sportif, ce dernier ayant pris soin de fermer la porte de la voiture à clef... Simone n'en a pratiquement jamais parlé, et avait bien isolé cette histoire dans un coffre d'oubli quelque part dans son cerveau !

Nous travaillons sur cette scène originale avec l'IMO. Les autres traumatismes vont tomber comme un château de cartes, car ils existaient en termes de résonnance avec ce premier traumatisme.

Ce traumatisme original étant levé, nous allons faire quelques séances afin de permettre à Simone de reconstruire son avenir avec d'autres techniques en particulier la ligne du temps. La vie de Simone va complètement changer : elle va faire ses huit heures d'avion sans difficulté, prendre confiance en elle, obtenir un poste de responsabilité et perdre du poids.

RÉFLEXIONS TECHNIQUES

Il n'y avait pas de problème d'avion, mais un problème d'enfermement : c'est là que le diagnostic initial était important. Nous aurions manqué le coche en travaillant sur l'avion. Nous aurions peut-être réussi en travaillant sur l'enfermement, même si nous n'avions pas eu connaissance du traumatisme original. Afin de permettre la survie d'une personne, l'inconscient isole et « oublie » parfois certains événements traumatisants. Et il arrive qu'il le fasse tant et si bien qu'il l'oublie totalement. Cela n'interdit pas heureusement de guérir. Encore faut-il mener le bon combat.

> 4 - CAROLE : *l'odeur des parents*

Carole vient me voir après un cumul de difficultés :

- Elle travaille trop,
- Après plusieurs avertissements de santé, qu'elle écarte

d'un revers de main pour repartir bien trop tôt au travail, une maladie auto-immune douloureuse se déclare.

- Ses deux parents qu'elle adorait décèdent coup sur coup. Elle est malade et ne peut entendre le téléphone qui l'appelle au chevet de son père. La maladie augmente fortement lui faisant perdre un travail qui donnait du sens à sa vie.

- Naturellement, elle ne dort plus.

Je travaille d'abord sur le choc épouvantable du deuil, accompagné de culpabilité. Étant malade elle n'a naturellement pas pu agir autant qu'elle aurait voulu. Une seule séance d'IMO apporte un peu de calme. J'explique cependant, que le processus de deuil est un processus nécessaire et qu'on ne peut y échapper. Je fais parallèlement un travail thérapeutique, essentiellement en Hypnose Ericksonienne concernant la maladie, la douleur et la situation d'impuissance dans laquelle elle se trouve. L'accompagnement thérapeutique se passe normalement pendant plusieurs mois.

Carole va mieux, et se remet à dormir. Cependant elle vient me voir en urgence lors d'une crise grave. Elle n'a pas dormi la nuit précédente, ses douleurs se sont exacerbées, elle est au plus mal : « *Monsieur, svp, faites-moi votre truc avec les yeux* ». En fait, Carole a dû déménager la maison de ses parents la veille, et l'odeur des vêtements qu'elle manipule lui a rappelé cruellement l'absence de ses parents. Le fait de jeter des vêtements a considérablement résonné avec sa culpabilité originale.

D'autre part son grand fils avait prévu de l'emmener une semaine en vacances et il est impossible qu'elle se déplace, dans l'état de faiblesse et de désespoir qu'elle vient de toucher.

Nous travaillons avec les mots qui conviennent, rappelant l'odeur de ses parents, la culpabilité, les vêtements qu'elle vient de jeter comme des détrit. Grâce à ce travail d'une seule séance, Carole passera une bonne nuit et une semaine de vacances merveilleuse avec son fils.

RÉFLEXIONS TECHNIQUES

Toutes les méthodes thérapeutiques sont bien plus efficaces lorsque le client/patient est convaincu au départ de leur efficacité. L'IMO est souveraine dans les cas de résonnance, ou une situation actuelle nous met dans un état de désespoir sans que nous ayons forcément conscience que l'origine est lointaine. C'est le cas de Carole qui m'a pres-



crit — avec justesse je dois dire — ce qu'il fallait faire pour la sortir de cet état douloureux. D'ailleurs l'efficacité de la méthode facilite l'ensemble de la thérapie qui se continue avec d'autres méthodes et moyens.

> 5 - CHANTAL : *Comment veiller sur ma maman*

Chantal est ingénieure, douce et profondément déprimée. En effet, elle ne dort plus depuis des mois : son sommeil est fragile, elle a deux jeunes enfants, c'est une maman attentive, et son aîné la réveille plusieurs fois toutes les nuits. En fait Chantal a perdu son premier enfant prématuré suite à une amiosynthèse qu'on lui a imposée. Cette dernière est morte dans ses bras après une semaine de réanimation. Elle était tellement faible qu'elle pouvait à peine tenir son enfant et que certains membres de l'hôpital lui ont fait sentir qu'elle pourrait être meilleure mère... La psychologie des hôpitaux laisse parfois à désirer !

Nous faisons un premier IMO sur ce drame qui fut terrible. Elle revient 15 jours après et me dit qu'elle va beaucoup mieux : en effet, elle dort déjà beaucoup mieux, *car son aîné ne la réveille plus systématiquement*. Que s'est-il passé ?

Une hypothèse systémique peut-être que cet enfant se réveillait pour rassurer sa mère, en lui montrant qu'il était bien vivant et qu'elle ne le perdrait pas comme l'aîné. Aussitôt que cette angoisse maternelle s'est éloignée, après une seule séance d'IMO, l'enfant sent inconsciemment qu'il n'a plus eu besoin de rassurer sa mère.

RÉFLEXIONS TECHNIQUES

L'IMO est si puissante qu'elle a des incidences systémiques très profondes. L'enfant lui-même dans le cas précédent a immédiatement ressenti l'évolution de sa maman, et a en conséquence, « abandonné » son rôle de veille. Lui aussi a beaucoup évolué en lâchant le rôle naturellement inconscient qu'il s'était imposé.

D'autre part, l'IMO s'intègre parfaitement avec d'autres méthodes thérapeutiques. Elle permet de « nettoyer » le terrain afin de travailler plus sereinement. J'ai la croyance que le manque de sommeil est une des causes principales de la dépression. Et non, comme le pensent beaucoup de thérapeutes, que la dépression provoque le manque de sommeil. Autrement dit, je considère souvent la dépres-

sion comme une conséquence et non comme une cause de du manque de sommeil, et je trouve plus simple de travailler d'abord sur le sommeil (en général en Hypnose Ericksonienne). Bien entendu, l'influence est réciproque, mais cette approche permet au client/patient de ne pas se considérer comme un malade, mais plutôt comme quelqu'un qui s'y prend mal pour dormir et déprime en conséquence de son manque de sommeil.

Trois exemples avec la boulimie

> 6 - STÉPHANIE : *je me vois*

Stéphanie est une jeune maman, chef d'entreprise que j'accompagne depuis 7 ans. Elle vient de loin, environ une fois par an, afin de régler telles ou telles difficultés : « Il faut qu'on se voie, j'ai deux ou trois « dossiers » à régler ! » En général nous nous voyons trois ou quatre fois, et son problème résolu, elle rentre vivre sa vie. J'ai utilisé plusieurs techniques différentes pour résoudre des problématiques diverses : famille, entreprise, sommeil, argent, hiérarchie de valeurs, etc. Ma façon de faire est toujours la même : trouver le moyen le plus simple et le plus rapide pour traiter une difficulté de la vie.

Cette année Stéphanie est venue avec une nouvelle difficulté : elle est prise de crises absolument irrépressibles de boulimie. Par exemple elle se trouve à une réception et reste « scotchée » au buffet enfournant les petits fours les uns après les autres. Elle a le sentiment que sa main et sa bouche agissent indépendamment d'elle, comme un bras et une bouche de robot, animés d'une dynamique propre. Un autre moment pénible est, lorsqu'elle fait la cuisine, ou qu'elle interrompe un tête-à-tête avec sa fille, pour manger. Bien sûr, je lui demande à quoi cela peut lui servir de s'empiffrer ainsi et de grossir. Nous trouvons des pistes, mais décidons d'utiliser l'IMO que je n'ai encore jamais pratiqué avec elle.

Après un important travail de « raffinage », nous sélectionnons les mots suivants pour la séance suivante :

Attirance bouffe, main incontrôlable, mode robot, « Arrête », non-stop, « Me vois »

**L'IMO est souveraine
dans les cas de
résonnance**



Le résultat est immédiat : quelques jours après, elle se rend chez des amis et se sent totalement libre sans aucune envie d'approcher le buffet.

RÉFLEXIONS TECHNIQUES

On saisit le sens de la plupart des mots utilisés en IMO qui montrent que cette jeune femme extrêmement active et débordante d'énergie est submergée par le problème. Notons par exemple que le mot « arrête » mentionne la petite voix qui crie dans sa tête pendant qu'elle s'empiffre !

Le mot « me vois » mentionne le fait qu'elle se voit de l'extérieur et qu'elle est impuissante à s'arrêter. Il est très bon de vérifier dans les questions que l'on pose concernant les images, en particulier celles qui apparaissent pendant les mouvements, si la personne est associée (voit avec ses propres yeux) ou dissociée « se voit elle-même dans la scène comme d'un point de vue extérieur ».

> 7 - ROSE : *ignorer l'origine*

Rose est boulimique vomisseuse ; elle mange et selon un rituel parfaitement exécuté, va se faire vomir dans les toilettes. Je ne trouve pas l'origine du problème comme il arrive parfois. Nous passons du temps à examiner dans le détail ce rituel. Puis nous déclenchons l'IMO dont certains mots semblent particulièrement chargés en affect : « accroupie, pyjamas rayés » le premier mot sera associé à des images de soumission et le second à une dépendance à sa mère. Nous n'analysons pas ces mots en IMO, car deux séances en plus de la séance initiale arrêteront les vomissements.

RÉFLEXIONS TECHNIQUES

Il va être inutile de poursuivre plus avant et de savoir à toute force l'origine du problème. Le seul intérêt d'une telle conduite aurait été d'enrichir le thérapeute, et sans doute de réussir à remettre Rose dans le mal-être qu'elle avait heureusement quitté. On peut penser que ce problème avait un lien avec sa mère, mais à quoi sert d'approfondir cette piste si elle est guérie ? Je note cependant la piste, car elle peut éclairer un problème qui surviendrait plus tard.

> 8 - SÉBASTIEN : *perdre du poids*

Sébastien est médecin en fin de carrière. Les médecins consultent rarement, car ils ont souvent la conviction d'être thérapeutes. Cependant, Sébastien a un problème : sa

femme lui a dit qu'elle le quittait s'il continuait à prendre du poids. Peut-être est-il même venu en se disant : je vais faire plaisir à ma femme en voyant une personne qui ne pourra rien faire pour moi. D'ailleurs, Sébastien ne m'a jamais adressé un patient avant de venir lui-même.

Nous travaillons sur son histoire et particulièrement sur son enfance, pendant laquelle, petit et malingre, il se faisait ridiculiser par ses camarades. Nous échangeons beaucoup et je lui explique les techniques que je peux utiliser dans son cas, avec encore plus de soins que d'habitude. Nous travaillons d'un commun accord en systémique, en Hypnose Ericksonienne et en IMO.

L'IMO va résoudre le côté submergeant de la boulimie :

- « engloutir, besoin, envie focalisée, j'arrête plus »

Grâce à cette technique, le chemin sera libéré pour un retour à une vie normale tout en perdant du poids, et quelques séances supplémentaires suffiront.

N.B. LE PROBLÈME DE L'ALCOOLISME

Je n'ai pas encore assez d'expérience avec l'alcool, mais je commence à travailler dans ce domaine. Un point fondamental est cette impossibilité d'échapper au besoin compulsif que le docteur AMEISEN a parfaitement décrite comme le « CRAVING ».

Jusqu'à présent, les approches médicales autant que psychologiques avaient un taux de succès relativement faible. Surtout quand elles sont proposées séparément. Il apparaît qu'un médicament, le baclophène semble avoir une certaine efficacité. Je suis en train de tester une association de ce médicament avec l'approche IMO. Cela semble marcher, mais c'est une direction que je commence seulement à explorer.

Deux exemples de dyspareunie

La dyspareunie définit simplement le fait d'avoir de la douleur pendant l'acte sexuel. J'avais écrit un article concernant la résolution d'un tel problème en une seule séance avec l'Hypnose Ericksonienne. Voici deux exemples avec l'IMO.

> 9 - PAUL-ANDRÉ : *tuer le tue-l'amour*

Paul-André vient me voir pour la raison suivante : pendant un acte sexuel, une artère a éclaté et il a eu une violente douleur dans le sexe. L'affaire s'est réglée avec les spécialistes de l'hôpital, et il n'a pas de raisons de ne pas



reprendre une vie sexuelle normale. Or il évite soigneusement tout rapport, car il a peur d'avoir mal d'une part, et il trouve son sexe est légèrement courbé depuis l'opération. Ce dernier point provoque un complexe qui ne facilite évidemment pas le laisser-aller d'une relation épanouie.

Nous travaillons avec l'IMO sur l'origine du problème avec les mots suivant : « Pénis tordu, douleur, crac, pas de jouissance, frustration ». En une séance le problème s'est éloigné suffisamment pour que je puisse l'accompagner vers une vie sexuelle plus satisfaisante.

RÉFLEXIONS TECHNIQUES

L'IMO ne fait pas l'économie d'un véritable travail thérapeutique parfois nécessaire. Mais il facilite ce travail considérablement. En effet les traumatismes physiques ou psychologiques survenant pendant un acte sexuel sont des *tue-l'amour* extrêmement efficaces.

> 10 - SYLVAINES et la dépression

Sylvaine est une jeune femme de 24 ans, belle et très équilibrée, et elle m'est adressée par son gynécologue. Elle a consulté un chirurgien parce qu'elle avait un hymen très dur empêchant toute pénétration. Le chirurgien a enfoncé un ballon, l'a gonflé et l'a retiré brutalement (ce qui doit suffire en temps normal). Malheureusement cela n'a pas fonctionné, et Sylvaine a ressenti une douleur terrible dans cet endroit sensible. Le chirurgien a donc opéré sous anesthésie et remis les choses à la normale. Sauf que, Sylvaine restait traumatisée par la douleur du traumatisme... et ne pouvait accepter de véritables contacts physiques. Son gynécologue a vérifié que la situation était désormais parfaitement normale, et m'a adressé sa cliente. Bien entendu, la situation est simplifiée dans la mesure où le traumatisme original, cette grande douleur doublée d'un échec était clairement identifiée. Une séance de préparation pour « raffiner » les mots, deux séances d'IMO et une séance d'hypnose pour remettre la vie en mouvement ont suffi. Sylvaine a retrouvé une vie normale et agréable et pourra décider quand elle le souhaitera de son projet d'enfant.

> 11 - ODILE : désensibilisation d'avec un manipulateur pervers

Odile est une femme intelligente et courageuse. Elle souhaite quitter son mari qui l'a battue à plusieurs reprises et l'insulte maintenant avec des mots tellement grossiers que

je ne les répéterai pas ici. En tout cas, la violence est telle qu'Odile fond littéralement et s'écroule devant son mari quand elle reçoit ces insultes. Mon travail est relativement simple, puisque les insultes sont là : je vais choisir avec elle les plus dures et les plus violentes (en prenant soin de calibrer ses réactions physiques) et je vais les recycler dans l'IMO.

Odile rencontrera son mari à plusieurs reprises pour le procès. À sa grande stupéfaction, et surtout à celle de son mari, elle le regardera avec un détachement amusé quand il l'insultera à nouveau, ce qui va couper tous les effets du manipulateur et, par voie de conséquence, son emprise sur elle.

RÉFLEXIONS TECHNIQUES

D'une manière générale, l'IMO est un moyen merveilleux de se détacher d'un manipulateur pervers surtout quand la relation de soumission est établie depuis longtemps et qu'elle est devenue une habitude.

> 12 - ANNABELLE : se remettre en mouvement

Je travaille en général en m'appuyant sur l'énergie de mes clients, surtout en Hypnose Ericksonienne.

Mais quand je rencontre Annabelle, j'ai le sentiment que je n'y arriverai jamais. L'énergie semble morte. Annabelle prend des médicaments à forte dose depuis des années, elle pense à se suicider, elle n'a pas d'amis et son travail est en danger.

Je travaille globalement avec Annabelle et je vais juste expliquer l'apport spécifique de l'IMO dans la thérapie globale.

Annabelle ne peut se lever le matin, sa journée à venir lui apparaît désespérément noire, elle a de nombreux TOC, elle arrive en retard épuisée à son travail après « *s'être foutue dehors de chez elle* »

Je vais utiliser l'IMO avec un certain nombre de ces mots en focalisant ce réveil douloureux.

Annabelle va transformer son problème de réveil et commencer à imaginer sa journée à venir avec confiance. Aujourd'hui la thérapie avance facilement. Annabelle a progressivement repris goût à la vie. Elle a ralenti progressivement ses médicaments et va bientôt les arrêter totalement. Mais la transformation est vraiment impressionnante :

- « *Je fais des choses nouvelles, et je me rends compte que cela me fait du bien* »



je ne suis pas sûr que les parents suivent toujours, mais les enfants écoutent et

RÉFLEXIONS TECHNIQUES

Une des réflexions mal à propos qui m'a été enseignée lorsque j'apprenais la thérapie était la suivante : « La dépression est une bonne chose pour nos patients, car elle leur permet d'entrer en confusion et de repartir d'un bon pied ». La confusion, comme nous l'avons vu permet souvent de reconsidérer nos croyances et de changer nos points de vue dans notre vie. Mais quand elle dure des mois ou des années, elle permet surtout de nous perdre. En tout cas, de perdre notre métier, notre famille, nos passions et nos raisons de vivre. Les antidépresseurs permettent de passer des moments difficiles. Mais, sur de longues périodes, ils ont tendance à figer la situation.

L'IMO peut remettre en mouvement une situation figée depuis des années. Annabelle était devenue dépendante de sa situation, de ses médicaments et indirectement de son prescripteur. Au départ, elle m'avait expliqué que, si elle oubliait une seule fois un seul de ses médicaments, sa vie devenait un enfer ! Et c'était vrai. Il fallait un choc salutaire pour reconsidérer sa situation. L'énergie que je n'avais pas perçue était bien là, et a transformé l'immobilisme en changement. L'IMO a réellement agi comme un déclencheur, pour elle, mais également pour moi, en changeant mes propres croyances sur sa soi-disant absence d'énergie.

> 13 - PASCAL, L'IMO avec les enfants

Les enfants sont un régal en IMO. Ils vont trois fois plus vite que les adultes, la séance va durer une demi-heure au lieu d'une heure et demie ! (Notons que ceci est également vrai en Hypnose Ericksonienne)

Prenons l'exemple de Pascal terrorisé par sa salle de bain. Voici les mots raffinés :

*« Salle de bain, fantômes, zombies
verts, viennent du sol, mordent »*

Une demi-heure de travail et c'est terminé ! Du coup, j'ai même pu travailler vingt minutes avec la petite sœur, un peu jalouse qu'on s'occupe de son frère et non d'elle.

J'utilise souvent l'IMO avec les enfants. Je les amuse, j'explique à toute vitesse, car ils comprennent tout. Souvent, j'explique aux parents quand les enfants sont présents, je ne suis pas sûr que les parents suivent toujours, mais les enfants écoutent et comprennent tout !

L'humour et le rythme rapide de la consultation sont des ingrédients favorables : je suis drôle, je les amuse, je ris, je

les encourage !

Mais Dieu que c'est fatigant !

Parfois le problème est plié en 20 minutes...

Les enfants sont des génies, mais il faut s'accrocher, car nous ne le sommes pas !

4 - Comparaison avec l'EMDR

(cette réflexion est un point de vue absolument personnel)

L'IMO et l'EMDR ont pour moi un point commun : ils utilisent les mouvements des yeux.

Cependant, deux voitures ne sont pas semblables parce qu'elles ont quatre roues !

Maintenant, passons aux différences.

D'abord le champ d'action est complètement différent : l'EMDR se définit comme une psychothérapie, l'IMO est une action thérapeutique dans un certain nombre de domaines spécifiques (et sans doute d'autres à découvrir). Contrairement à l'EMDR, l'IMO ne questionne pas, et ne fait aucune interprétation. C'est le processus et non le questionnement qui permet au travail de se réaliser.

L'EMDR utilise des mouvements rapides et relativement semblables. L'IMO utilise des mouvements lents et extrêmement variés. L'effet sur l'esprit inconscient est vraiment différent.

Les mouvements rapides de l'EMDR provoquent une confusion qui facilite le processus de reconstruction thérapeutique. En effet, la confusion est favorable aux changements.

L'IMO reconstruit directement de nouvelles connexions neuronales qui permettent un recadrage automatique. Le problème devient soudain plus simple, plus lointain, moins envahissant, et la technique permet au client de reprendre progressivement le contrôle de sa vie au lieu de la subir.

Les deux techniques facilitent le recadrage toutefois en utilisant le cerveau de façon profondément différente.

CONCLUSION

Peut-être avez-vous appris à manœuvrer un voilier, et l'une des premières fois vous avez essayé de démarrer en oubliant de relever l'ancre... franchement. Le bateau se traîne lamentablement et réagit comme un sabot, en traînant derrière lui son ancre. Il est lourd, ingouvernable et ne



comprennent tout !

prend pas sa direction. Notre vie est ainsi alourdie par des poids de ce type. La psychothérapie n'avance pas, et prend un temps fou. L'IMO sert à cela : remonter l'ancre afin de pouvoir se concentrer sur l'essentiel ! J'ai en effet quelques croyances opposées aux courants datant du XIX^e siècle :

- On navigue mieux lorsque les ancres sont levées et que nos blocages nous ont lâchés.
- La thérapie est plus intéressante quand elle s'occupe du présent et du futur, et qu'on a réglé les problèmes de résonance avec le passé.
- On vit mieux quand on s'est libéré et qu'on peut se concentrer sur l'essentiel de la vie : notre vie sociale et affective, notre travail, notre famille, nos contributions sociales, notre argent et notre sexualité.

La façon dont l'IMO reconstruit les relations entre nos neurones me fait penser à une histoire que j'ai écrite il y a bien longtemps :

Un explorateur découvrit une tribu lointaine, ignorée et secrète. Les gens de ce pays étaient agréables et très sages. L'homme se rendit compte que son agitation intérieure troublait parfois l'harmonie des habitants. Pourtant ces derniers l'accueillaient avec gentillesse. Il se lia d'amitié avec l'un des habitants. Un matin de beau temps, ce dernier lui proposa une longue promenade. Ils atteignirent une colline d'où l'on voyait un fleuve tumultueux. Une île isolée séparait le fleuve en deux. Cette île intriguait par sa beauté calme et son mystère. Après quelque temps, un arc-en-ciel se forma qui enjamba le fleuve ; l'arc-en-ciel faisait un joli pont multicolore entre la rive et l'île. À la grande stupéfaction de l'explorateur, un homme posa le pied sur l'arc-en-ciel et, suivant exactement une des lignes de couleur, il traversa.

« Comment peut-on faire cela ? »

Demanda l'explorateur ?

« Oh !, c'est très simple ! Pour traverser en sécurité, il suffit de connaître la couleur de son âme et de poser le pied exactement sur cette couleur dans la palette de l'arc-en-ciel. »

« Vous qui êtes si sage, pouvez-vous me dire ma couleur ? » demanda l'explorateur

« Ce n'est pas possible », répondit l'homme.

« Cette couleur est en vous, et vous êtes le seul à pouvoir la découvrir. Toutefois, je peux vous mettre sur le bon chemin »

Travail, réflexion et méditation, l'homme fait de longues

recherches auprès des sages du village. Au bout d'un long apprentissage, il se sent prêt. Accompagné de son ami, il attend l'arc-en-ciel, pose le pied à l'endroit exact de sa couleur, et traverse. Il découvre une île parsemée de merveilleuses couleurs et devine qu'il s'agit de celles de tous les sages qui l'ont précédé. Il comprend qu'il lui faut abandonner sur l'île un peu de sa propre couleur, celle-là même qu'il avait eue tant de peine à découvrir. En retour, il se prépare à quitter l'île magique, riche des couleurs de tous ceux qui l'avaient précédé. Lorsque l'explorateur pose le pied sur l'arc-en-ciel, celui-ci lui parut cette fois unifié et solide comme un vrai pont de pierre. Il a traversé le pont droit et fort. Après avoir remercié ses maîtres, il est retourné chez lui. Aujourd'hui, il enseigne une philosophie particulière, douce, chaude et réconfortante comme le tableau d'un grand peintre.

l'IMO est encore une technique récente. Je suis convaincu qu'il reste des applications à découvrir. Par exemple je suis en train de tester cette technique avec les problèmes d'allergie.

D'un autre côté, je me souviens d'un événement lors d'un cours avec Danie BEAULIEU. Les participants étaient des thérapeutes aguerris, mais avaient suivi seulement 4 jours de cours. Danie nous a demandé de tester en exercice un problème léger, par exemple la peur des chiens. À la fin de l'exercice, la majorité des difficultés s'étaient dissoutes alors que l'exercice était proposé en temps très limité (moins d'une demi-heure) par des thérapeutes formés en quatre jours...

Si vous êtes thérapeutes, n'hésitez pas à suivre ce cours : par bonheur, ces techniques nouvelles sont enseignées en français par un excellent professeur, profitez-en : Danie est représentée en France par **Sylvie Bellaud et Laurent Gross** (voir site « médecine douce »).

Si vous êtes client, choisissez un praticien utilisant cette technique, au moins pour enlever « les grosses pierres » dont nous parlions en introduction.



la PNL au quotidien

Karima m'a dit...

Karima m'a dit...

Chroniques du mieux-être avec soi-même et avec les autres



PAR KARIMA ROSTANE

« Ah ! Si seulement j'avais pu connaître cette astuce avant et prendre conscience de l'impact de mes émotions négatives dans ma vie, je me serais à coup sûr épargné quelques colères et beaucoup de peurs inutiles ».

Imaginez un **grand sourire jaune** vous envahir et agir sur vous comme une **potion magique** qui vous permettrait de **transformer instantanément une émotion négative** comme la colère ou la peur en **force positive**.

Grâce à un exercice **PNL** très simple et ludique comme celui-ci, vous allez constater un **grand changement sur vous**, mais aussi sur votre entourage.

*« Ah ! Si seulement j'avais pu connaître cette astuce... J'aurais aussi épargné mon entourage de mes sauts d'humeur. Quand je constate où elles peuvent nous mener, mieux vaut **apprendre à les maîtriser** avant que ce ne soient elles qui nous mènent par le bout du nez ! »*

Bien savoir gérer ses émotions, ce n'est pas un passe-temps, mais une condition primordiale à notre bien-être intérieur et à notre évolution personnelle. La **PNL** est un **outil efficace** pour améliorer la relation que vous avez avec vous-même, mais aussi avec les autres.

Attention, il n'y a pas de fumée sans feu, toute action

de votre part suscite une réaction sur vous-même, mais aussi directement sur votre entourage et votre manière de voir les choses.

L'impact peut être très fort et positif quand **vos émotions sont bien gérées**, mais également être négatif si vous vous laissez emporter par de mauvaises émotions.

Savoir gérer vos émotions ou plutôt **vos états internes**, c'est être en contact avec vous-même et savoir réagir de la bonne manière en fonction des situations.

C'est la porte principale vers ce dont rêvent beaucoup d'entre nous : « **Se sentir bien** » le plus souvent possible !

Cela fait maintenant plusieurs mois que je pratique régulièrement ce petit exercice. Je peux même dire désormais que c'est devenu une habitude comme aller marcher, bouquiner ou me relaxer. C'est presque en mode automatique et c'est ça qui est génial ! Dès que je me sens envahir par une émotion indésirable, je me visualise un panneau « Stop » et j'embraye de suite sur l'exercice PNL « **Le sourire intérieur** ».

Cela coupe court à l'émotion parasite et me permet de reprendre le contrôle en adoptant une attitude bien plus constructive.

Après quelques mois de pratique, je peux vraiment dire que les résultats sont impressionnants.

Apprendre à gérer ses émotions c'est très bien, mais c'est comme pour tout il faut apprendre à persévérer pour en faire une nouvelle habitude.



Karima m'a dit...
Chroniques
du mieux-être
avec soi-même et
avec les autres

3 bonnes raisons de mettre de l'audace dans sa vie

Il y a d'autres manières de gérer ses émotions, mais ce qui me plaît avec la **PNL**, c'est que les exercices sont souvent très simples à réaliser et les résultats sont quasi instantanés.

Alors, que vous soyez en train de préparer un examen, dans une file d'attente qui vous paraît interminable ou sur le point de vous rendre à un rendez-vous important, activez votre **sourire intérieur** et balayez tous vos nuages pour laisser place à vos meilleures émotions !

Un des meilleurs moyens d'avancer dans la vie est « d'oser », ça fait souvent toute la différence ! Quand je vous dis « oser », cela ne veut pas forcément dire affronter une « via ferrata » à mains nues ou de jouer la provocation à tout bout de champ... Non, non... il suffit juste de rajouter un peu d'audace dans votre vie de tous les jours. Vous constaterez vite qu'avec un petit peu d'entraînement, vous adopterez vite cette nouvelle façon d'être et de faire...

Mettez en avant votre personnalité le plus souvent possible

Avoir de l'audace c'est aussi ne pas chercher à jouer un rôle. Vous êtes vous, un point c'est tout ! Bien entendu que l'audace peut se pousser assez loin, et certain ou certaines y arriveront plus facilement que d'autres. C'est à vous de poser vos limites. Gardez bien à l'esprit que ce qui fait votre charme c'est en grande partie votre personnalité. Ne l'étouffez pas et laissez-la s'exprimer ! C'est aussi ce qui vous rend unique !

Si vous êtes heureux, reconnaissez-le et dites-le !

En réalité le nombre de personnes qui se disent heureuses se fait assez rare. Beaucoup trop n'osent pas exprimer leurs joies, leurs bonheurs (divers et variés, petits et grands) peut être de peur que ça leur porte la « Scoumoune, la Malchance » ? La belle erreur ici est de considérer que tous ces bons moments sont normaux et qu'il n'est pas utile de s'attarder dessus. FAUX ! Si vous

êtes heureux dites-le ! Ayez de la reconnaissance envers ceux qui ont contribué à cet état en les remerciant ! il n'y a rien de meilleur que d'exprimer sa gratitude. Cela peut être un ami qui vous a soutenu par temps difficile. Le bonheur est contagieux alors répandez-le à volonté autour de vous par votre joie et votre bonne humeur ! Ça aussi ça fait partie de l'audace : **OSER EXPRIMER SON BONHEUR!!!**

Appréciez ce que vous avez déjà

Nous avons souvent tendance à croire que l'herbe est plus verte ailleurs. Vous ne croyez pas ? On finit d'ailleurs par ne même plus apprécier à son juste prix ce que l'on a.

Prenons l'exemple du couple. Vous vous plaignez souvent que votre conjoint ou conjointe ne fait pas ci, n'est pas assez ça, devrait plutôt faire comme ci et comme ça... Bref... plein phare sur ses défauts ! Et ses

qualités dans tout ça ? Qu'est-ce qui vous a plus chez lui ou elle la première fois ? Sans audace, vous pourriez vous dire qu'après tout puisque lui ou elle ne fait pas d'effort, vous non plus vous n'en ferez pas... Et voilà le fameux cercle vicieux qui s'installe ! Il ne faut pas espérer que les choses s'arrangent en agissant de cette manière. Pour que tout s'arrange et assez vite, se mettre immédiatement en mode « audace » en imaginant ce que serait la vie sans votre conjoint. Cette façon de voir les choses va certainement provoquer chez vous une certaine prise de conscience, que tout compte-fait, il ou elle n'est pas si mal que ça. Cette nouvelle façon d'appréhender cette situation va vous faire voir les choses positivement et certainement avoir un impact bénéfique sur votre conjoint également. Vous créez ainsi le cercle vertueux !

***Vous voyez où peut vous mener l'audace ?
Vivre pleinement votre vie, être bien plus à
l'écoute de vos besoins et envies et mettre
une bonne dose de PEPS dans votre
existence ! Osez être-vous même ! Osez !***





Karima m'a dit...
Chroniques
du mieux-être
avec soi-même et
avec les autres

J'aimerais vous raconter une petite histoire: *Il était une fois deux garçons de 8 ans. Ils ne se connaissent pas et se trouvent tous les deux au bord de la mer, de l'eau jusqu'aux genoux... et tout à coup une belle vague se dessine à l'horizon. La mer semble de plus en plus agitée, et la vague approchant à grande vitesse vers eux se fait de plus en plus menaçante. Impossible de lui échapper. Le premier se met à crier de frayeur, de panique, et court maladroitement et... se laisse complètement engloutir par cette vague déchaînée qui semble vouloir s'acharner sur lui. L'enfant semble inconsolable. Le deuxième garçon quant à lui, a vu cette même vague venir vers lui et il s'est même dit: «Waouh!» Quelle belle vague impressionnante! Enfin de l'action!!! Je vais m'éclater! La vague arrive vers lui, celle-ci semble vouloir le défier mais l'enfant s'en amuse d'avance! La vague arrive, et au lieu d'engloutir l'enfant, celle-ci le porte! Certes il prend la tasse, mais il est ravi de cette expérience, et en ressort tout fier de lui! Il va vite raconter son aventure et sa victoire à ses parents!*

Alors... que dire de cette histoire?

Il y a 2 façons d'appréhender une difficulté

- Soit vous paniquez et vous laissez « la difficulté » prendre le dessus et vous dominer complètement. Tout vous paraît insurmontable et plus vous y pensez plus vous êtes mal! Cela se traduit par une perte de confiance totale et dans ce cas-là, vous perdez complètement le contrôle!

- Soit vous la sentez venir (car vous êtes intuitif et vous avez senti le vent tourner) et vous vous demandez comment vous pouvez l'affronter ou plutôt la dompter ou l'apprivoiser, pour que la situation tourne à votre avantage. Vous mettez en place une stratégie. Vous n'en avez pas peur, bien au contraire! Cela vous procure même une sorte « d'adrénaline » qui vous pousse à l'action, et qui vous sort de votre zone de confort.

Pourtant, il s'agit de la même vague... Mais bien de 2 postures différentes

J'aime beaucoup cette histoire, car cette vague qui représente l'obstacle que nous rencontrons tous dans notre vie à un moment donné, peut être vécue complètement différemment en fonction de la personne qui la vit. Nous ne sommes pas là pour « échouer » mais pour « grandir ». Notre attitude y est pour beaucoup, et c'est même elle qui fait toute la différence. Savez-vous quels sont vos freins? Savez-vous identifier vos peurs? Avez-vous des croyances bien ancrées en vous et qui vous empêchent d'évoluer comme vous le souhaiteriez? Et n'oubliez pas... le remède de la peur c'est **l'action**! Regardez-la bien en face et dites-lui « A nous deux !!! »

La prochaine fois que vous éprouverez de la peur face à une petite ou une grosse vague, gardez votre calme et cherchez la réponse à cette question :

« *Comment dois-je agir pour vaincre ma peur?* »

Alors? face à cette même vague comment réagissez vous maintenant?

Contact: Karima ROSTANE - webawama@gmail.com



Le dialogue des parties selon Tolkien

Un regard de PNListe sur les épopées intérieures



PAR FRANÇOIS DEBLY

John Ronald Reuel Tolkien a puisé son inspiration dans sa culture celte, inventant un monde imaginaire absolument fascinant, théâtre d'épopées fantastiques, et d'une mythologie fondatrice qui s'inscrit dans la lignée de mythologies encore plus anciennes et qui semblent se fondre dans l'origine du temps.

Cette genèse sans âge voit s'affronter, s'allier, se battre toutes sortes de peuples hétéroclites, et beaucoup ont tenté d'interpréter les intentions de Tolkien afin d'y voir une revivance des mythes chrétiens, ou tout du moins un livre à visée spirituelle, un pamphlet écologique, ou des thèses concernant les anciens et futurs affrontements de civilisations. J'ai donc envie, si vous me le permettez, d'y apporter ma propre interprétation.

À l'instar de la plupart des contes, surtout des contes que l'on qualifierait d'initiatiques, l'auteur (ou le personnage principal) ne nous parle que de ses conflits intérieurs. Au travers de son paysage métaphorique, les parties intérieures se déchirent, s'affrontent, se réconcilient, s'unissent. Lewis Carroll nous en donne un bel exemple avec Alice qui cherche son identité auprès de femmes

aux antipodes les unes des autres, et qui finalement s'équilibre, se structure en terrassant un monstre hideux surgit de temps immémoriaux, et en rejetant les modèles trop contradictoires pour choisir une voie « du milieu ».

Quel est le paysage métaphorique des parties de Tolkien ?

Les hobbits, terriens, attachés aux traditions, qui veulent que rien ne change, obstinés, travailleurs, droits, attentifs à leur confort. Les hobbits sont orientés passé et présent. Ils sont les gardiens du monde (ils sont seuls à rester aux côtés des hommes, à la fin du conte), ils sont la partie « prudente et discrète » de Tolkien, celle qui veille à l'écologie du monde intérieur (de la Terre du Milieu).

Les nains sont proches des hobbits par leur côté terrien, mais ils sont matérialistes et intéressés, entêtés, très peu (parfois pas du tout) empathique au sort des autres. Les nains sont orientés présent.

Les hobbits sont des fermiers, les nains des mineurs et des guerriers.

Les elfes représentent une part féminine, connectée aux éléments naturels et spirituels, intuitive.



Les elfes sont orientés passé, présent et futur.

Les magiciens représentent le savoir, la sagesse, et Gandalf, le pèlerin gris, par ses voyages incessants, opère un dialogue entre les peuples, un dialogue des parties.

Gandalf est la partie opérante du dialogue des parties, tandis que les hommes représentent, selon Tolkien, le résultat à atteindre à la suite de la réunification des parties. Ce sont d'ailleurs eux qui restent (sous le regard invisible des hobbits) et qui sont chargés de reconstruire le monde. Les autres parties soit ont été vaincues, soit ont laissé la place volontairement.

« Le temps des Elfes est révolu, vient le temps de la domination des hommes » : le féminin « pur » ne peut plus régner, il faut l'équilibrer avec un masculin qui agit. Tandis que les elfes conseillaient mais n'agissaient pas ou peu (seulement pour se défendre), les hommes, par leur action, ont changé le monde. Mais les hommes seuls sont faibles et peuvent se laisser séduire par le pouvoir (de l'anneau), il faut donc conserver une deuxième partie (les hobbits), qui « veille » au grain et se charge de détruire l'objet de pouvoir.

Les hommes sont l'équilibre masculin/féminin (équilibre apporté par le mariage du roi des hommes et de la fille d'un seigneur des elfes), les hobbits les gardiens des valeurs. Dans une des scènes finales du film de Jackson, à Minas Tirith, le jour du couronnement du roi, les hommes s'agenouillent devant les hobbits : les hommes doivent bel et bien faire allégeance aux valeurs positives et qui leur permettront de survivre. Faire allégeance au travail laborieux plutôt qu'à la fascination du pouvoir absolu.

Les orques et le monde de Sauron sont évidemment notre partie sombre, souterraine, grouillante, visqueuse, cruelle, froide, primitive et laide. Toutefois, on peut constater qu'elle représente aussi une partie utile

dans ses dimensions de ruse et d'affrontement de la peur, d'énergie à déployer pour atteindre un but. Et si, à la fin du livre, Sauron (incarnation des intentions négatives, despotiques, signes d'un ego tourné vers lui-même) est détruit, quelques orques survivent. Il faut bien juguler les intentions les plus noires, mais savoir garder les compétences de nos côtés sombres.

Enfin, je ne peux pas terminer ce dialogue des parties sans parler de Golum, hobbit tombé dans la fascination de l'anneau, et véritablement scindé en deux. Golum représente l'échec possible du dialogue des parties, la scission trop importante des éléments de personnalité qui incarnent des intentions trop éloignées. Peter Jackson nous montre de magnifiques dialogues intérieurs chez ce personnage, qui ne se terminent que par la domination d'une personnalité sur une autre. La réconciliation intérieure semble impossible chez Golum, et la seule fin possible pour lui est d'être englouti par la Montagne du Destin, c'est-à-dire d'être redonné aux éléments primordiaux, d'être confié à Dieu. Golum représente non seulement l'échec possible de l'unification, mais aussi les limites du processus de réconciliation. L'unification intérieure ne peut se réaliser que sous certaines conditions.

Si j'en crois l'incroyable énergie déployée par l'ensemble des personnages du conte, les voyages et les déplacements de foules entières, les batailles monstrueuses, les déchirements intérieurs de chacune des parties, je ne peux que m'imaginer (pauvrement) les changements opérés par ce simple protocole au sein du coaché. Mais je n'oublie pas non plus qu'il y a un « avant » l'épopée, calme et stable, et que la tourmente des événements cache un « après », également stable et calme. Je n'oublie pas non plus que, même aux moments les plus sombres, l'amour est présent, ainsi que l'amitié, l'altruisme, la confiance et la solidarité, et que les personnages ne perdent jamais de vue leurs objectifs.



PRÉSIDENTE : MARIE JEANNE HUGUET
VICE-PRÉSIDENT : GILLES SERPRY
BUREAU : VALÉRIE TRACOL-LECHAT

Nos prochaines réunions du Collège

- **20 septembre à Joinville** de 10-17h « *Supervision* »
- Logisticien : Christian PAGÈS
- **22 novembre à Paris** 10-17h « *Le voyage du héros comme point de départ à l'intégration de nouveaux outils* » Animateur Antoine BÈBE
- **17 janvier 2014 à Paris** : *Réunion et repas annuel* du collège.
- **18 janvier 2014 à Paris** : *Congrès NLPNL*

NOS PROCHAINS ÉVÉNEMENTS:

- **PNL et Bouddhisme**
- **Commercialisation du Coaching**
- **Coaching et numérologie**
- **Les Accords Toltèques et le Coaching**

Renseignements auprès de Marie Jeanne HUGUET :
mjh@abondance-development.com. Tél. 06 08 98 02 98

Vous êtes coaches, membres ou pas de NLPNL et vous êtes curieux de connaître les activités du *Collège des Coaches*. Nous vous invitons à venir nous rejoindre pour vous informer sur notre fonctionnement, nos approches, notre culture et notre déontologie.



Marie-Jeanne HUGUET
présidente du Collège
Tél. 06 08 98 02 98



CinéCoach un rendez-vous mensuel à ne pas rater

Nous vous proposons de nous rassembler tous les mois autour d'un film emblématique, qui présente, relate, illustre une aventure de coaching : personnalités de coaches, personnalité de champions, expériences exemplaires, situations de coaching : franchir un obstacle, améliorer ses performances, vaincre contre ses démons, développer ses potentiels, développer sa confiance en soi, développer son leadership, trouver des ressources insoupçonnées, fédérer une équipe, convaincre des pessimistes, apporter le changement, créer une nouvelle symbolique, construire une vision... Autant de problématiques rencontrées par le coach et son coaché dans leur cheminement côte à côte.

Lieu : LA RÉSIDENCE D'ART

12 rue Aristide Briand - 94340 Joinville le Pont

Renseignements : mjh@abondance-development.com

Tél. 06 08 98 02 98



Cette phrase d'Albert CAMUS « *Ne marche pas en avant de moi, je pourrais ne pas suivre. Ne marche pas en arrière de moi, je pourrais ne pas bien conduire.*

Marche à côté de moi et sois mon ami » pourrait aussi se lire ainsi :
« *Ne marche pas en avant de moi, je pourrais ne pas suivre. Ne marche pas en arrière de moi, je pourrais ne pas bien conduire. Marche à côté de moi et sois mon coach* ».





Collège des
Enseignants

Dates des
prochaines rencontres
vendredi 28 juin
vendredi 18 octobre
toute la journée



Renseignements
auprès de
Philippe DUPONT
philodup@gmail.com
06 95 25 70 66



Collège
des Psys

Dates des prochaines
réunions **30 septembre**
et 16 décembre
2013 de 10 à 16h



Renseignements
auprès d'Annie RAPP
annie.rapp@orange.fr
06 80 87 01 52

Bientôt...



Collège des
Formateurs

Nous avons le plaisir de vous annoncer
la création du **Collège des Formateurs**
animé par **François DURNEZ**

ESPACE ASSOCIATIONS LOCALES

NLPNL Île de France

Les SOIRÉES

■ **Jean-François HÉLIE**
LE POSITIONNEMENT
DU COACH : SEUL
ON VA PLUS VITE,
ENSEMBLE ON
VA PLUS LOIN
■ **Michel MORAL**
LES OUTILS DE
L'INTELLIGENCE
COLLECTIVE

■ **Valérie RODGER**
LE HARCÈLEMENT
MORAL, MANUEL
DE SURVIE
■ **Marion SARAZIN et**
Sophie OUBRAHAM
« AU BONHEUR
DES PARENTS »
■ **Françoise**
BOREL-CLAYEUX
LA MÉDIATION

■ **Pierre NASSIF**
UNE APPROCHE
NARRATIVE DE LA
RECHERCHE D'EMPLOI
■ **Emmanuel**
PORTANERY
- LA COLÈRE,
COMMENT S'EN
FAIRE UNE ALLIÉE ?
■ **Françoise**
BOREL-CLAYEUX
LA MÉDIATION

Andrée
ZERAH



Philippe
POPOTTE



Les JOURNÉES

■ **Alain THIRY - DÉVELOPPER**
SON AUTORITÉ Saine
■ **Dina SCHERRER - LA VIOLENCE**
■ **Jean-Christophe VIDAL**
CLARIFICATION ET COACHING
UNE APPROCHE POUR
PERFECTIONNER SA POSTURE

Dates et lieux seront précisés sur le site

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

CONFÉRENCES :

■ 23 septembre : « **PROGRESSER DANS SA VIE GRÂCE AU HORSE COACHING** » par *Caroline Diguët*

■ 25 novembre : **PRÉSENTATION DE LA PNL ET LES APPROCHES COMPLÉMENTAIRES** par *Christine FALK*
Lieu : Maison des Associations - 9 rue

Louis Braille - 06 400 CANNES
Horaire : 19h - 21h

GROUPES DE PAIRS :

Les 2^e lundi de chaque mois 19h - 21h

ATELIERS : Les 2^e samedi de chaque mois 15h - 18h
Pour les thèmes : 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 Nord

■ LES ATELIERS DE PRATIQUE MENSUELS

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.

EXERCICES SUR LES FONDAMENTAUX DE LA PNL

21 septembre 2013 - 19 octobre 2013 - 16 novembre 2013

Heure : 9h - 12h

Lieu : Centre Spirituel du Hautmont

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



Gilles SERPRY

NLPNL Atlantique

■ Jeudi 12 septembre 2013 : « **L'ATELIER DES PARENTS** », animée par *Claire-Marie ALLARD*

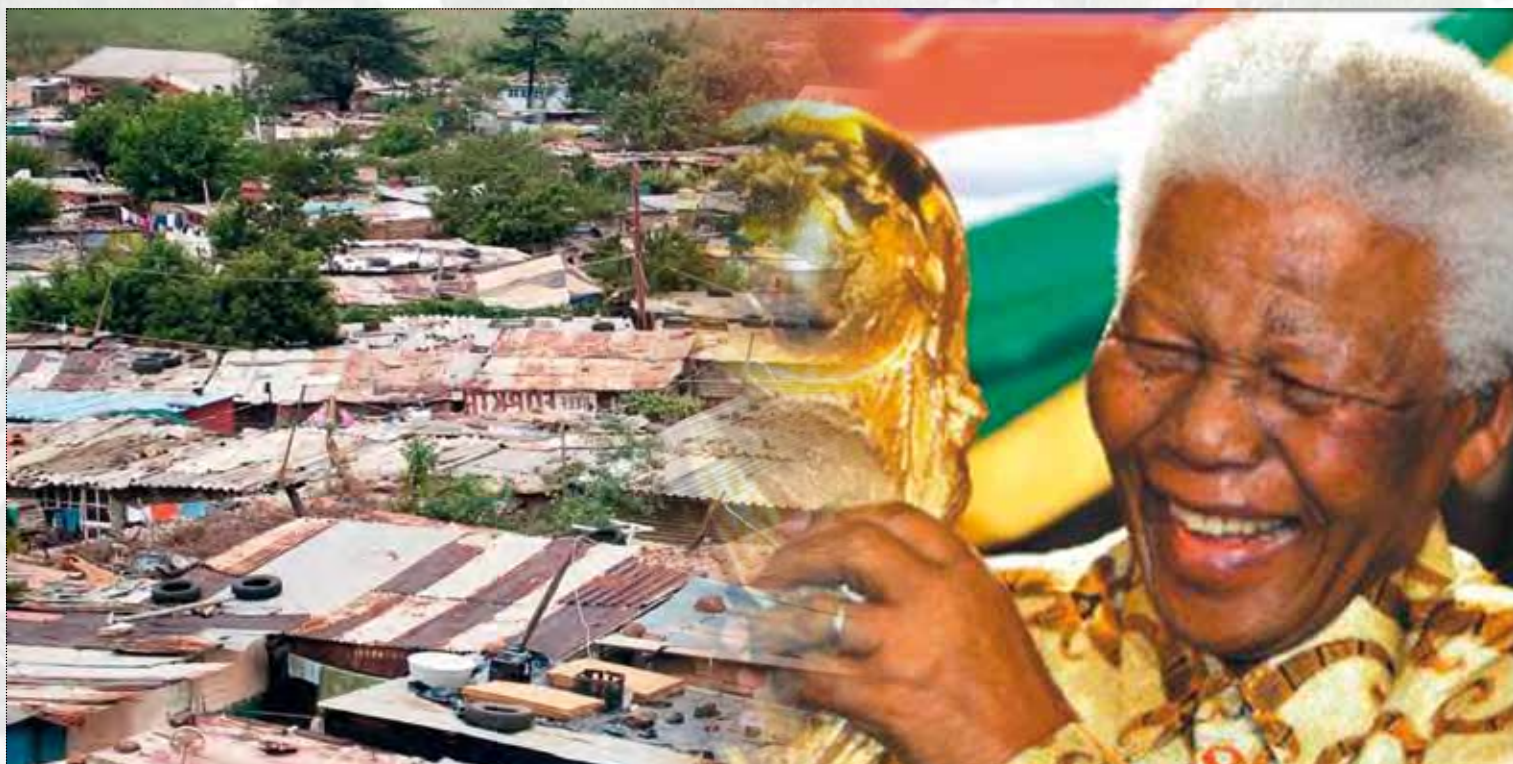
■ Mercredi 2 octobre 2013 : « **LA LUTTE CONTRE LES DÉRIVES SECTAIRES... EST-ELLE JUSTIFIÉE ? EST-ELLE EFFICACE ?** » animée par *Bertrand HÉNOT*

■ Jeudi 14 novembre 2013 : « **HELP! OÙ SONT MES RESSOURCES ?** » animée par *Dominique Robert MARQUIS*



Antoinette MARMARA

Lieu : HEXAFOR - 1, rue Eugène Varlin - 44100 NANTES
Renseignements : Antoinette MARMARA
marmara.a@gmail.com - Tél : 06 75 34 35 71



« Dans la vie, il y a deux catégories d'individus : ceux qui regardent le monde tel qu'il est et se demandent pourquoi et ceux qui imaginent le monde tel qu'il devrait être et se disent : pourquoi pas ? » GEORGE-BERNARD SHAW

métaphore 69 / Journal de NLPNL / www.nlpnl.eu

ESPACE ORGANISMES CONTRIBUTEURS

métaphore

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

Contactez-nous
metaphore@nlpnl.eu
06 08 98 02 98

nam
communication

PRESENCEPNL
Le-Bocallé

Pôle Régional d'Enseignement Certifiant en PNL
de NAM communication

Formations certifiantes en PNL
(agrées NLPNL)

Technicien, Praticien, Maître Praticien

Enseignante certifiée :
Nadine AMOUR METAYER

18, rue Massiou - 17 000 La Rochelle
namour@namcom.com - Tél. 05 46 00 65 24 - 06 12 83 80 04



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



FRANCE PNL

73, bd de Magenta

75010 PARIS

09 52 04 95 14

contact@france-pnl.com

www.france-pnl.com

Robert LARSONNEUR

Formations certifiantes en

PNL (Agrément NLPNL)

Praticien – Maître Praticien



INSTITUT REPÈRE - Jean-Luc MONSEMPES

• Formations certifiantes ayant reçu l'agrément de NLPNL

PRATICIEN - MAÎTRE-PRATICIEN - ENSEIGNANT

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

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

formation@institut-repere.com

www.institut-repere.com



Beltane Jordi TURC (Enseignant certifié)

Formation agréé NLPNL: Praticien Maître Praticien

Centre de formations certifiantes en PNL

Autres formations :

Hypnose Ericksonienne et Coaching entreprise

ACTIV'PNL 7 Place des Terreaux - 69001 Lyon

Tél. : 06 64 97 97 64 / 04 26 01 23 88

infos@activpnl.com - www.activpnl.com



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



PAUL PYRONNET
INSTITUT
www.formation-coaching-pnl.com

PAUL PYRONNET INSTITUT
(Paul Pyronnet) PPI

76, rue Masséna — 69006 LYON

+33 4 37 24 33 78

contact@paul-pyronnet-institut.fr

www.formation-coaching-pnl.com

Formations certifiantes en PNL

(Agrément NLPNL)

Praticien - Maître Praticien

Enseignant PNL

Autres formations :

Formation au coaching individuel et d'équipe

Team Building

Cohésion d'équipes

Métier de formateur en RH



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



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



Le Dôjo
(Jane TURNER)
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 MONSEMPE)
78 Av. du Gal. Michel Bizot - 75012 Paris
Tél : 01 43 46 00 16
formation@institut-repere.com
www.institut-repere.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



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
infos@activpnl.com
http://www.activpnl.com



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



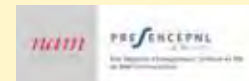
HEXAFOR
(Bertrand HENOT)
«Les Dorides» 1 rue Eugène VARLIN
44100 Nantes
Tél. : 02 40 200 200
Immeuble situé face à la CCI de Nantes
(Ligne 1 : François Mitterrand)
Arrêt de tram : Gare Maritime
bertrand@hexafor.fr
www.hexafor.fr



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



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



NAM COMMUNICATION
PRÉSENCE PNL
(Nadine AMOUR-METAYER)
18, rue Massiou
17000 La Rochelle
Tél 05 46 00 65 24 - 06 12 83 80 04
namour@namcom.com



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



APIFORM
(Brigitte PENOT)
1005 C Chemin des Signaux
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
49220 Vern D'Anjou (Angers)
Tél : 02 41 92 29 79
cabinet.chessebeuf@wanadoo.fr
www.altreya-formation.com



ECPNL
(Maryse CHABROL)
226 quai P. de Bayard
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

- ACANTHE FORMATION
- CONVERGENCE CONSEIL
- CQPNL
- ÉCOLE DE PNL HUMANISTE
- INSTITUT CGF
- LE CENTRE PNL
- KHLÉA
- PNL-PSY
- STRATÉGIES-ICMC-HEUROIA PNL

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

IDCR
46, rue Léon Gambetta
31000 Toulouse
Tél : 05 61 48 96 73



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



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



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

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)
Philippe POPOTTE, Annie RAPP, Andrée ZERAH
metaphore@nlpnl.eu

métaphore

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

