

# métaphore

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

## DOSSIER

### Confessions d'un sujet de démonstration

par Jane TURNER  
3

## DOSSIER

### Prix NLPNL 2014 à Monique ESSER

8



#### Monique ESSER:

#### « La PNL en psychothérapie »

par François BALTA  
9



#### La lutte contre les sectes

par Bertrand Hénot  
12



#### Penser « et » plutôt que « ou »

#### Opposition de deux mondes

par Philippe DUPONT  
14



#### Le Trouble Monopolaire Hypomaniaque

par Bertrand Hénot  
17

## Collèges

20

## Régions

20

## Courrier des lecteurs

22



## LE MOT du Président de la Fédération



Bonjour à tous et à toutes !

La Présidence de la Fédération m'inspire une mission qui me paraît de plus en plus essentielle: comment pouvons-nous ensemble promouvoir la PNL aujourd'hui? La nouvelle équipe au complet travaille déjà à valoriser la diversité des pratiques PNL dans nos associations locales et je souhaite conjuguer nos actions futures dans le sens de cette mission. Je sollicite donc vivement votre contribution pour répondre aux 4 questions suivantes:

- *Quelles compétences avez-vous modélisé grâce à la PNL?*
- *Quels projets la PNL vous permet-elle de réaliser aujourd'hui?*
- *Quelles sont vos stratégies pour promouvoir la PNL avec notre équipe?*
- *Comment réussissons-nous à conduire le changement d'image de la PNL dans l'environnement actuel?*

Nos Commissions fonctionnelles sont toutes renouvelées. Nous comptons un Collège de plus, celui des Formateurs. Notre réseau s'étend avec une nouvelle association. Si la motivation est au programme, je pense que nos actions avec enthousiasme et implication seront indispensables pour faire de **métaphore** « Notre Journal »!

À vous la parole...

dans le respect de la PNL, bien entendu!!

**PHILIPPE POPOTTE**

## ÉDITO de la Présidente de la Commission Publications



Merci à tous d'avoir répondu « Présent »! La rédaction a fait de son mieux et vous propose un numéro 72 à rebondissements, comme un polar...



Saluez Monique ESSER, la lauréate du Prix NLPNL 2014, dont le travail est détaillé en 2 épisodes palpitants par François BALTA

**CONFIDENTIEL**

Retrouvez Jane TURNER au Congrès, comme si vous y étiez, en suivant pas à pas « les confessions d'un sujet de démo ».



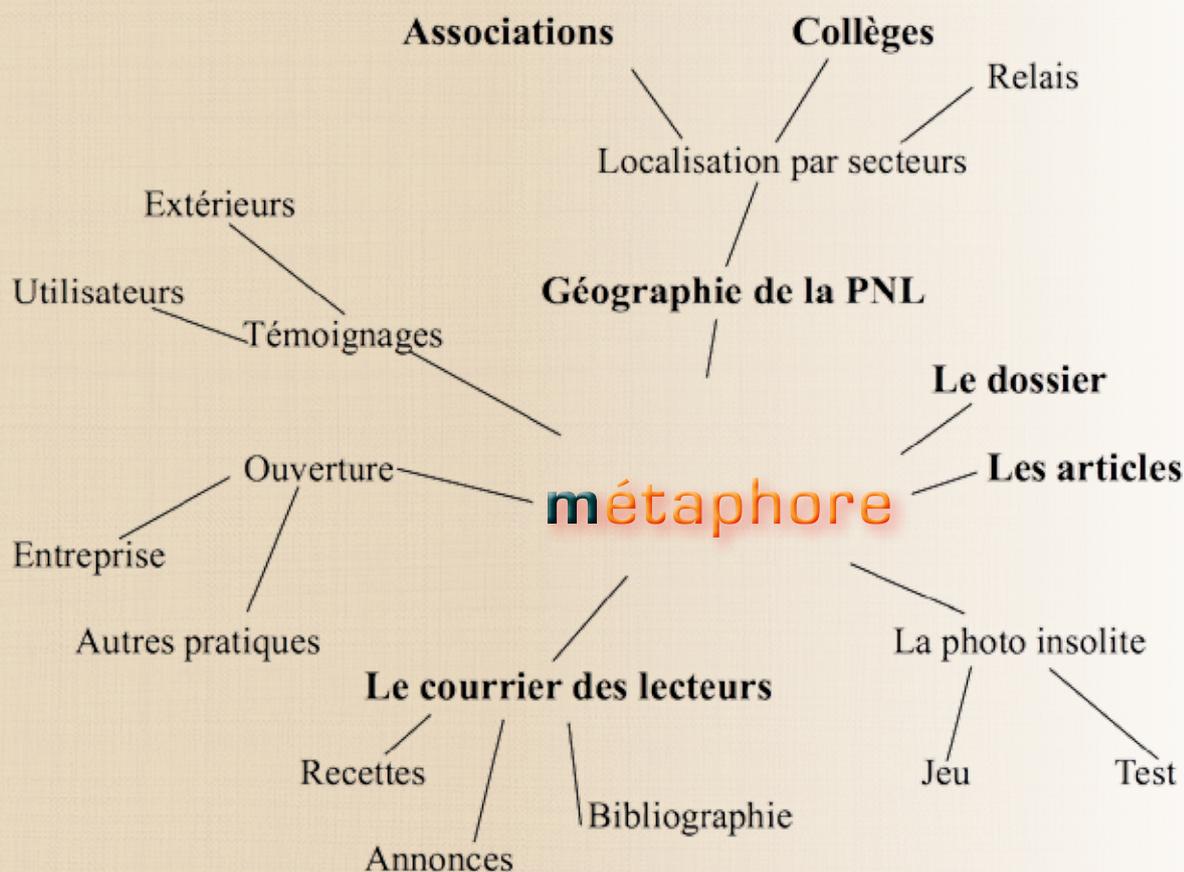
Enfin Philippe DUPONT vous emmène faire un tour sur le nœud de Möbius

Pour sa part, Bertrand HÉNOT s'attaque aux dessous des dérives sectaires liées à la PNL et nous dévoile l'existence d'un symptôme caché: le TMH 

Oui, oui, **métaphore** s'étire, **métaphore** s'ébroue et souhaite rayonner en France et hors de France, grâce à vous. Tournez la page, je vous explique tout...

**ANNE STEPOURENKO**

Mes amis, mes amies,  
Voici ce que vous pourrez trouver  
dans votre Métaphore :



**Pour info:**

5500 signes = une page dense sans visuels  
Photos = en jpg et « lourdes » si possible...  
Un dossier = 4 à 5 pages  
Un article = 1 à 2 pages

Chaque ASSOCIATION  
a une page pour  
ses publications.  
Chaque COLLÈGE  
a une page pour témoigner  
de ses actions.

À vos plumes, amis PNListes!



# Confessions d'un sujet de démonstration



PAR JANE TURNER, ENSEIGNANTE PNL, CO-CRÉATRICE DU DÔJÔ  
CENTRE DE FORMATION À DES MÉTIERS DE LA RELATION D'AIDE

- Hi David.

- Jane ! Quel plaisir de te revoir.

S'ensuivent les échanges et formules de politesse habituels entre deux personnes qui se connaissent, s'apprécient et se rencontrent de temps en temps, par ci, par là depuis une trentaine d'années.

Le congrès de la NLPNL du 18 janvier 2014, fut effectivement pour moi une nouvelle occasion de retrouver David Gordon, chef de file de la PNL, expert en métaphores thérapeutiques, créateur à la fin des années 1980 avec Leslie Cameron-Bandler et Michael Lebeau d'un premier modèle de modélisation : *The Emprint Meathod (la Méthode Empreinte)*, puis, dans les années 1990 avec Graham Dawes d'un autre modèle plus facile d'accès : *the Experiential Array (les Schémas d'Expérience)*.

J'ai salué ainsi le maître de la manière la plus naturelle qu'il soit entre Américains sans m'imaginer la suite : « Au fait, Jane, si, non ce n'est pas 'si', c'est lorsque j'aurai besoin d'un sujet de démonstration est-ce que tu veux bien... ? ». Surgit la réponse : « Oui, avec plaisir. »

Me voici alors assise dans l'auditoire avant d'être propulsée sur la scène. Je me retrouve renvoyée en arrière dans mes souvenirs à des moments divers où j'avais bénéficié de l'enseignement de David. En fait, j'ai travaillé longtemps et assez intensément avec David Gordon pendant une bonne dizaine d'années. Je l'ai rencontré à Londres la première fois au milieu des années 1980 dans un *Maître-Praticien* où il intervenait sur les Méta-Programmes. C'est Gene Early, mon premier enseignant en PNL qui, dès 1982 me l'avait recommandé chaudement et bien que j'enseigne déjà la PNL depuis 1984-1985, j'ai accepté ses préconisations.

Quelques années plus tard, à la fin des années 1980, j'ai retrouvé David en Belgique lors d'un séminaire qu'il réalisait sur les métaphores. Me voici en pleine crise profes-

sionnelle. Car en tant que psychologue clinicienne, je fis un constat douloureux : je ne sais plus ce que je fais !

Je saisis l'occasion pour partager mes interrogations, mes doutes, mes soucis autant en tant que PNListe que thérapeute. Entre deux portes et juste entre nous, je me permets d'évoquer auprès de David ce que je vis en cabinet : ce que je fais marche, bien, même, mais je ne sais pas pourquoi je fais ce que je fais et cela me dérange car j'ai l'impression de passer à côté d'un principe fondamental de la modélisation : la reproductibilité. Si je ne sais pas comment je fais ce que je sais faire, comment le reproduire à volonté et non par hasard ?

En entendant mes remarques, David sourit. Ce que j'ai dit est tombé à pic. « Avec Graham [Dawes], nous sommes en train de travailler là-dessus. On fait un séminaire à Londres, je t'invite. Viens en tant que personne ressource, ça peut t'intéresser. » Et ça m'a intéressée à un tel point que je suis allée à San Raphael en Californie pour compléter cette formation d'une vingtaine de jours. J'avais déjà suivi des formations longues là-bas avec David, Leslie Cameron-Bandler et Michael Lebeau pendant l'été : *the Imperative Self*

(*le Soi Fondamental*), *the Emprint Meathod (la Méthode Empreinte – les Méta-programmes du MAP)*, et là, sans m'en douter, je m'apprêtais à vivre une nouvelle belle aventure californienne pour apprendre ce dernier modèle : *the Experiential Array (les Schémas d'Expérience)*.

Ma rêverie s'interrompt lorsque la présidente de la NLPNL prend la parole pour ouvrir le congrès. La conférence-atelier de David Gordon commence. Il se propose de partager avec nous sa démarche permettant de déterminer ce qui est à changer chez le sujet pour accompagner ce dernier-là où il souhaite aller. Cette réflexion vise à

Comment savez-vous à quel changement s'adresse la technique ?



répondre à la question : *Comment savez-vous à quel changement s'adresse la technique ?*

Mon esprit repart vers la systémique à propos du changement du type 1 et type 2. Gregory Bateson arrive sur ma scène intérieure aussi en évoquant « *the pattern that connects* » (le schème qui relie) lorsque David dit que c'est la « connexion », le lien, qui est essentiel pour faire sens du monde dans lequel on vit et que tout changement implique que :

1 — le sujet crée une nouvelle association, une nouvelle connexion soit faite ;

2 — la nouvelle connexion satisfasse une de ses motivations premières, un des moteurs de base qui fondent son identité.

Je me rappelle une question offerte par David aux participants pendant une formation à San Rafael servant à mettre en relief la puissance des motivations premières : « *Qu'est-ce que vous ne pouvez pas ne pas faire ?* » Une femme rigole, s'agite, se ressaisit et répond : « *Moi, je ne peux pas ne pas ranger mon armoire. C'est juste pas possible !* » En y repensant, je retrouve cette sensation particulière qui accompagne la prise de conscience, le « insight ». Oui, quand nous touchons à ce qui est essentiel, à ce qui anime et donne véritablement vie à notre être-dans-le-monde, c'est vrai, agir contrairement à cet élan devient « juste pas possible ». Reste à savoir comment connecter une nouvelle action désirée à un pattern existant rattaché à une motivation première, ce qui va suivre, car je serai bientôt invitée

à monter sur l'estrade.

Mais, pour le moment je peux rester à ma place et continuer à tisser de nouveaux liens entre mes souvenirs épars de PNListe car David se propose d'élucider ce à quoi il est nécessaire de prêter attention dans un recueil d'informations dans la mesure où il existe des connexions qui empêchent le bon fonctionnement du sujet-système. Effectivement, il existe des connexions actuelles qui sont :

- inappropriées ;
- manquantes ;
- trop restreintes ;
- trop étendues.

Des exemples suivent pour faciliter l'exercice à faire après la démonstration pour laquelle il faut « une vraie personne » : moi.

Enfin je peux quitter les coulisses et entrer en scène. Que le spectacle commence !

La première question arrive :

« *Jane, quel est un problème pour toi ? Qu'est-ce tu aimerais faire de différent dans ta vie ?* »

- *Je ne fais pas toujours ce que je sais que je devrais faire.*

« *Par exemple ?* »

- *Des fois, entreprendre une intervention que je souhaiterais réaliser avec mes clients, sinon commencer mon prochain livre, et ranger mon bureau.*

Voici les trois exemples nécessaires à la modélisation. David considère que ces informations nous renseignent



sur le contexte du problème. Car face à quelque chose que je devrais faire, ou qui a besoin d'être fait, je m'empêche de le faire. Voici la situation problématique, l'État Présent. Reste à mettre au jour ce que je veux à la place, l'État Désiré.

« Alors, te voici en train d'éviter d'entreprendre une intervention, de commencer ce livre, de ranger ton bureau, qu'est-ce que tu veux ? »

- *Le faire. Je veux le faire quand j'ai le sentiment que c'est le moment de le faire.*

« Donc, lorsque tu as le sentiment 'c'est le moment', tu veux poursuivre, tu veux le faire. »

- Oui.

Voilà un bel objectif. La suite ne me surprend nullement car je sais déjà que David est rigoureux, qu'il cherche les subtilités, les nuances, comme le dit Leslie Cameron-Bandler : la différence qui fait la différence.

« Et, si quelque chose t'interrompt ?

- *C'est comme si le sentiment était suspendu mais pas brisé.*

« Car, ce qui se passe actuellement, c'est que le sentiment est brisé ?

- Parfois.

David pointe ensuite une distinction essentielle : la différence entre le désir et le besoin, car ce que je désire (faire ce que je devrais faire lorsque j'ai le sentiment « c'est le moment » n'est pas ce dont j'ai besoin pour réaliser ce désir. Il me faut un changement dans ma carte du monde pour que je fasse tout naturellement, automatiquement, ce que je dis désirer. Il faudrait changer les connexions internes pour que chaque fois que j'ai le sentiment que « c'est le moment », je passe à l'action. Rien qu'à y penser, je rentre dans l'expérience et me sens plus présente, ferme, alignée, droite, juste, redoutable, invincible quoi. Cool !

Mais de mon petit nuage je dois vite redescendre puisque David souhaite connaître ce qui fait que le problème actuel puisse exister et perdurer. Car comme n'importe quel autre sujet désirant, si je savais comment effectuer les changements nécessaires dans mon modèle du monde afin d'obtenir mon objectif, il y a belle lurette que je les aurais mis en place. Il s'agit maintenant de mettre en évidence les connexions qui sous-tendent l'État-Présent pour que le comportement reste problématique. Voici le début de l'intervention :

« Alors, prenons l'intervention avec un client. Te voici

avec un client et il te vient à l'esprit que ce serait le bon moment de faire ce type d'intervention. T'as un exemple de ça ?

- Oui.

« Tu es avec un client et tu as le sentiment que ça peut être le moment d'intervenir de telle ou telle manière. Qu'est-ce qui t'empêche d'y aller, de le faire ?

[Je ris de moi-même en entendant dans ma tête la réponse que je me propose d'offrir. Et David me sollicite pour partager ce qui me passe par l'esprit.]

« Juste entre nous deux. »

- *Il se peut que ce ne soit pas le bon moment.*

Mais qu'est-ce que c'est cette histoire de « bon » moment ?

[En anglais : the right time.] Je reconnais ma passion pour les travaux sur le temps et la temporalité, la perspective temporelle dans l'accompagnement au changement, et cela depuis longue date, mais là je suis en train de saisir une autre dimension de ma connexion à cette quatrième dimension. Je suis renvoyée vers mon appréciation des *Métaphores en Mouvement*. « *The right time* » — le bon moment signifie aussi littéralement « le temps qui se trouve à droite ». Il a son corollaire, « the time that's left » ce qui signifie mot à mot — le temps qui est à gauche, mais en bon anglais, c'est le temps qui reste.

Un nouvel insight fuse ; je me découvre d'une cohérence remarquable en répondant à la prochaine question de David :

« Il y a une connexion qui fait que 'c'est le bon moment'. Alors ? »

- *J'ai le sentiment qu'il n'y a pas de choix.*

*Et quand est-ce que je n'ai pas de choix ? Décidément, c'est quand il ne reste plus de temps !*

David propose aux participants de remarquer comment une telle configuration pose problème. Tous sont invités à imaginer les conséquences d'un modèle du monde où le sentiment qu'il n'y a pas de choix signifierait que c'est le bon moment d'agir. Et voilà le hic : en fin de compte, avec une telle connexion, il est assez facile de trouver que ce n'est pas le bon moment car d'autres choix d'action se proposent naturellement lorsqu'arrive le « bon » moment d'agir. Et le fait qu'il y ait d'autres choix fait saboter le passage à l'action du choix initial. Dans la mesure où il y a des choix et non pas « pas de choix », cela prouve que ce n'est peut-être pas le bon moment. Oui, c'est terriblement net

**Voici la situation  
problématique,  
l'État Présent.  
Reste à mettre  
au jour ce que  
je veux à la place,  
l'État Désiré.**

pour moi mais la clarté de mon « insight » ne m'aveugle point, au contraire, il m'éclaire. Je sens comment cet exemple se rapproche de la structure des liens inextricables présentés par Ronald Laing dans son merveilleux ouvrage « Nœuds » où Jack aime Jill qui ne pourra aimer Jack que s'il ne l'aime pas.

David suggère qu'en changeant cette connexion, tout changera et c'est de cela dont j'aurai besoin. Car à l'instant où je m'arrête, où je m'empêche de faire ce que je sais que je devrais faire, je suis à un point de choix, « le point de changement ».

Toutefois, savoir où intervenir dans la séquence ne suffit pas pour supporter le changement; il importe de mettre au jour ce qui motive le sujet à l'instant précis où surgit l'obstacle, où arrive l'empêchement, car l'énergie générée



par la motivation première va impulser, driver, véhiculer, porter le changement. David va chercher alors comment transformer la connexion d'une façon qui soit en phase avec à ma motivation première. Pour cela, il faut découvrir cette motivation qui est au centre de l'être et qui cherche toujours à se faire satisfaire. (à être satisfaite?)

« Tu es avec un client et tu réfléchis à une intervention possible. Qu'est-ce qui est important pour toi à ce moment-là. »

- Que le client obtienne ce pour quoi il est venu.

« Pourquoi est-ce important que le client obtienne ce pour quoi il est venu ? »

- Parce que ça fait une différence durable à travers le temps.

« Pourquoi est-ce important de faire une différence durable à travers le temps ? »

- Parce que je veux laisser le monde un meilleur endroit, en meilleure forme que celle dans laquelle je l'ai trouvé. »

« Alors, Jane, pourquoi est-ce important laisser le monde un meilleur endroit, en meilleure forme que celle dans

laquelle tu l'as trouvé ? »

- Parce que je suis la seule qui puisse faire ça.

Et c'est vrai! Je retrouve une de mes motivations essentielles, étayée par une obligation à la fois dense et excitante: je suis véritablement la seule personne qui puisse vivre ma vie, qui soit en mesure de faire ce que je peux faire et si je ne le fais pas au moment que je l'estime « bon », ce sera perdu à tout jamais. Il n'y aura pas une deuxième chance et la perte sera définitive. Je reconnecte avec une évidence, une certitude, une confiance complète et absolue dans ce qui est, tout simplement là tout de suite.

« OK. Alors, Jane, pourquoi es-tu la seule qui puisse le faire ? »

- Parce que j'ai le privilège d'être là à ce moment-là et c'est tout.

« Hum hum. Alors, comment cela se fait que tu aies le privilège d'être là à ce moment-là? Non, permets-moi de poser cette question différemment: pourquoi est-ce important que tu aies le privilège d'être là à ce moment-là? »

- C'est juste la configuration entre le temps, l'espace et mon être-dans-le-monde.

Voici la motivation première: exprimer le privilège d'être là où je suis au moment où je le suis. Certes les autres facettes explorées ont leur importance: faire une différence, laisser un monde meilleur, mais l'élément qui sort en dernier représente la motivation première.

David enchaîne avec une question par rapport à l'écriture de mon prochain livre pour tester cette hypothèse:

« OK. Alors, Jane, quand tu écris un livre ou tu penses à écrire un livre, qu'est-ce qui est important pour toi ? »

- Je suis la seule personne qui puisse le faire et si je ne le fais pas, le monde en sera privé et c'est n'est pas en cohérence avec qui je suis.

« Parce qu'à ce moment-là, tu ne serais pas en train de respecter le privilège que tu as. »

Suit un autre test, tant qu'à faire « ranger mon bureau »: [Ciel! Vais-je enfin arriver à m'y mettre? Et aller jusqu'au bout?]

« Et, quand tu penses à ranger ton bureau, qu'est-ce qui est important pour toi ? »

- Mon bureau devient un support pour ce que je peux faire.

« Et, pourquoi est-ce important que ton bureau soit un support pour ce que tu veux faire ? »

- Parce qu'il devient pour moi une espèce de cocon, un contenant et également un tremplin car c'est de là que je peux décoller.

« Et, pourquoi est-ce important que tu décolles ? »  
- Parce que j'ai tellement reçu du cosmos que c'est essentiel de le rendre.

« Et, pourquoi est-ce important que tu rendes au cosmos ce que tu as reçu ? » Parce que j'ai la chance et le privilège d'être.

David explique comment les motivations premières sont présentes dans différents contextes de la vie, voire, dans tous les contextes et propose que, en ce qui me concerne, ce qui me motive c'est d'honorer le privilège d'être là, ici-maintenant, car c'est ça la vie. Et, bien que chacun ait ses motivations propres, si l'on ne fait pas en sorte de les respecter, le résultat sera le même pour tous – le sentiment que c'est juste pas possible ! Heureusement, lorsque la motivation première est respectée, c'est l'épanouissement.

Comment se servir des motivations premières ? En les connectant, les reliant au point de changement dans le contexte actuellement problématique afin de créer la motivation et déclencher l'action. La démonstration va se poursuivre mais David évoque la construction de mon modèle du monde en expliquant ce à quoi il a été sensible dans mon discours : les opérateurs modaux (possibilité, désir, nécessité) et les cadres temporels (présent, futur). L'intervention consistera à changer ma représentation du 'bon moment'. À la place du constat que « c'est le bon moment lorsque j'ai le sentiment qu'il n'y a pas de choix » se proposera que « le bon moment c'est quand je peux voir les possibilités à venir » d'un possible futur. Il se propose de m'orienter encore davantage vers l'avenir au travers d'une tâche à accomplir et poursuit :

« Imagine que tu es là où tu écris et il te vient à l'esprit que c'est peut-être le moment de commencer à écrire le livre, mais il n'y a qu'une seule façon de savoir si c'est le bon moment. Tu vas faire un dessin montrant ce que rend possible l'écriture du livre. »

[David me tend une feuille de papier ; je me dessine avec mon ordi chéri.]

« Lorsque tu regardes ça, est-ce excitant ? » Oui.

« Alors, c'est comme ça que tu sauras que c'est le bon mo-

ment. Si tu ressens de l'excitation alors, c'est le bon moment. OK, et te voici avec un client, tu penses à une intervention et te demandes si c'est le bon moment. Dessine une image représentant le genre de possibilités que cette intervention pourrait créer dans l'avenir et remarque comment tu te sens par rapport à ça, si c'est excitant ou pas. »

[Je crée un nouveau dessin, le regarde, l'apprécie et évalue son impact.]

David complète la prescription de la tâche : pendant les 2 semaines qui viennent, je dois garder un carnet avec moi dans lequel consigner des dessins me permettant de répondre à la question : « Est-ce le bon moment ? » Dès que je m'offre ce type d'interrogation, je suis invitée à dessiner et évaluer mes sensations en remarquant ce que cette action éventuelle rend possible dans l'avenir. Si mon dessin m'excite, me motive me donne de l'élan, alors c'est le bon moment de passer à l'action.

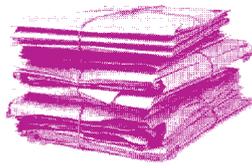
Cette tâche vise à installer un nouveau mode de fonctionnement au travers de la répétition. David n'envisage pas que je passe le reste de ma vie accompagnée d'un carnet à dessin — moi non plus. La tâche prescrite devient un rituel pour creuser de nouveaux sillons neuronaux, générer de nouveaux comportements et engendrer de nouvelles habitudes. Plus on a de choix, mieux c'est.

Depuis cette rencontre avec David, qu'est-ce qui a changé ? Je n'ai pas fait la tâche de manière consciente et systématique ; néanmoins elle chemine avec moi, m'accompagne, me renseigne, me motive. Je sens, je remarque, je reconnais des effets de ce travail dans ma vie. Je m'étonne d'intervenir spontanément avec certains clients dont la problématique m'aurait fait réfléchir auparavant quant au timing de mes propositions. Je n'ai pas encore commencé mon prochain livre de façon formelle mais je vois le bout de mes recherches et je sais quel moment sera le « bon » moment pour me mettre à la rédaction. Mon bureau n'est pas encore rangé ; il attendra encore un temps sans doute. Toutefois ce cocon, ce contenant, ce tremplin a retrouvé sa place de lieu privilégié de ressourcement pour ma créativité et mes créations.



Jane TURNER, enseignante PNL, co-créatrice du DÔJÔ, centre de formation à des métiers de la relation d'aide est spécialiste d'hypnose ericksonienne, experte de la Thérapie par Ligne du Temps (TLdT®). Co-conceptrice avec Bernard Hévin du modèle de coaching du DÔJÔ : le renouveau de la vie adulte, elle intervient en tant que psychothérapeute, formatrice, coach et superviseur.

Merci Jane!  
Cette rencontre  
fut pour toi le  
« bon moment »



# Prix NLPNL 2014 à Monique ESSER

*Le prix NLPNL 2014 a été décerné à Monique ESSER pour tous ses travaux qui concourent à la crédibilité de la PNL.*

Monique ESSER est professeur d'université à l'université catholique de Louvain en Belgique, avec un doctorat en sciences de l'éducation. Elle est enseignante en PNL, formatrice et psychothérapeute en PNLt, et a obtenu le certificat européen de psychothérapie depuis 2003. Elle a suivi de nombreuses formations : psychosociologie, approche rogérienne, analyse transactionnelle, gestalt, hypnose ericksonnienne, constellations familiales... Praticienne PNL en 1985, maître-prat en 1987 et enseignante en 1989 par le New York Training.



Le fait qu'elle ait donné une formation certifiante de praticien et maître-praticien en PNL au sein de l'université Lille 3, département d'éducation permanente de 1985 à 1999 soutient une certaine crédibilité de la PNL.

Mais c'est surtout par ces écrits, *La PNL en perspective* ou encore *La PNL en débat* et tout dernièrement *PNL en psychothérapie* qu'elle donne une perspective épistémologique et conceptuelle de la PNL. Elle écrit comme une universitaire et donc est comprise par les universitaires. Grâce à ses écrits, il nous est possible de répondre à un certain nombre de critiques des détracteurs de la PNL, ce que ne permettaient pas les nombreux ouvrages de PNL qui sont en général plutôt des manuels pratiques qui ne peuvent être cités avec validité. Dans l'article présentant la PNL sur wikipédia elle est ainsi citée une trentaine de fois dans les références.<sup>1</sup> Ses idées maîtresses sont qu'avant tout la PNL est une psychothérapie. Que celle-ci était rigoureuse au départ, mais malheureusement, selon elle, le côté « pragmatisme » s'est amplifié au détriment de ses dimensions éthiques et épistémologiques. Elle s'inquiète d'une perte d'éthique et d'un manque d'élaboration intellectuelle dans son essaimage tout public et son usage commercial.



Si Monique ESSER aurait préféré laisser la PNL circonscrite à la pratique de la psychothérapie, elle nous invite, au minimum, à redéfinir l'éthique et les outils spécifiques des autres domaines d'application comme l'éducation et l'entreprise. Nous pouvons être ou non d'accord avec ses positions, mais nous ne pouvons nier que ses écrits sont un point d'appui sur lequel nous pourrions faire accepter plus facilement la crédibilité de la PNL. Et pour cela nous lui exprimons notre gratitude.



*1 - Pour info, nombreux sont ceux parmi nous qui ont essayé de placer certaines phrases dans l'article PNL sur wikipédia mais elles ont été enlevées. Actuellement, une phrase avec une référence à Monique ESSER ne pourra jamais plus être enlevée par un détracteur.*



# Monique ESSER : « La PNL en psychothérapie »

PAR FRANÇOIS BALTA

**E**n 2001, Monique ESSER mettait la PNL en perspective, et en 2004 en débat. Aujourd'hui, elle poursuit le travail engagé en nous invitant à regarder de plus près les pratiques thérapeutiques de la PNL, appelée donc PNLt (héraperuthique) pour la distinguer des applications purement communicationnelles ou commerciales de la PNL.

Un petit mode d'emploi de ce dense ouvrage de 444 pages ne serait pas inutile avant de se plonger dans sa lecture. Disons immédiatement que pour certains néophytes la lecture préalable des annexes serait à prendre en considération.

Puisque, tout au long de la première partie, la page de droite est consacrée au récit thérapeutique (rédigé par la/le thérapeute) et la page de gauche à des commentaires explicatifs, principalement de Monique ESSER, mais pas uniquement, on pourra lire d'un trait les récits thérapeutiques ou les enrichir au fil des pages par les commentaires qui peuvent aussi être abordés indépendamment.

S'il est évident que Monique ESSER et ses corédacteurs sont tout à fait à l'aise dans l'utilisation d'un vocabulaire technique propre à la PNL (ce qui de l'extérieur s'appelle un « jargon », ou un « langage technique spécifique »), cette familiarité n'est pas nécessairement partagée par les lecteurs potentiels.

On le voit, les portes d'entrée dans l'ouvrage sont donc multiples, reflet de la richesse et de sa densité du livre.

## Un objectif explicite...

L'ouvrage de Monique ESSER veut démontrer l'intérêt et le sérieux de la PNLt. Il nous en donne tous les gages désirables. Il cite ses sources et ses (nombreuses) références. Il montre pas à pas comment se construit un accompagnement thérapeutique respectueux de la personne dans le cadre de cette référence théorique.

On ne peut que remercier les praticiens qui exposent ainsi au grand jour leur travail. Le plus souvent, nous n'avons droit qu'à quelques vignettes cliniques illustratives ou démonstratives, à des commentaires, ou à des exposés théoriques nécessairement convaincus, sinon convaincants. Rendre compte d'une thérapie n'est pas une mince affaire, et ce qui nous est proposé là est le résultat de plusieurs années de travail. Et de combien plus de formation et de réflexion!

S'exposer ainsi aux regards, c'est, bien sûr, s'exposer aussi à la critique. Tous les lecteurs-thérapeutes com-

pareront nécessairement ce qu'ils auraient (peut-être) fait à ce qui a été fait et ils prendront alors conscience de l'aspect arbitraire (relevant d'un art plutôt que d'une science diraient certains) de chacune des décisions prises, des interventions choisies. Ainsi a-t-on l'occasion de vérifier qu'il n'y a pas qu'un chemin qui mène à Rome, même si tous n'y mènent pas, quoique dise l'adage.

## Quelle place pour la critique ?

Mais comment critiquer ces cas exemplaires puisque leurs résultats, au bout du compte, se révèlent positifs pour les patients accompagnés? Le but est atteint. Alors à quoi bon croire qu'en s'y prenant autrement le résultat aurait été meilleur ou plus rapide? Ce qui est affirmé par la lecture de ces cas, c'est la singularité de chaque accompagnement et l'impossibilité d'en prédire réellement le résultat. De plus, si le symptôme, et sa disparition, restent finalement toujours les points de repère et de mesure de l'efficacité thérapeutique, ce sont tous les apprentissages et découvertes lors du parcours qui en font la richesse. Le point d'arrivée est une chose, le chemin en est une autre. Et quel chemin est-il comparable à un autre? D'autant que ce chemin ne se fait pas seul, mais c'est celui de deux personnes, de deux histoires singulières, rencontre unique et non reproductible, même avec des thérapeutes de même obédience. Il faudra donc lire les éventuelles critiques qui suivent comme la pure expression d'une lecture personnelle, sans portée universelle, juste un point de vue... nécessairement autre.

## Des illustrations cliniques détaillées

Quatre cas relèvent de ce que l'auteur appelle des « thérapies complexes », et un est étiqueté « thérapie brève. Pourtant ces deux catégories ne sont pas une paire contrastée. « Brève » s'oppose à « longue », et « complexe » s'oppose, selon le référentiel qu'on utilise, à « linéaire » ou « simple ». Toute situation humaine relève de la complexité, c'est-à-dire d'une multiplicité de niveaux de référence avec leurs contradictions qui ne disparaissent pas dans une éventuelle synthèse. Les thérapies ne sont donc ni « complexes », ni « brèves » en elles-mêmes. Elles se contentent de prendre en compte ou non la complexité des situations, et elles visent ou non la brièveté, et l'atteignent... ou pas. Une thérapie au cours de laquelle le patient avance à son rythme, sans avoir le sentiment de perdre son temps, mérite d'être qualifiée de « brève » quelle qu'en soit la durée. Et certaines thérapies ne sont



brèves que parce que le thérapeute, ou le patient, y met fin, l'objectif n'ayant pas été nécessairement atteint! La brièveté renvoie d'ordinaire à deux contextes de sens bien différents: soit le défi que se donne à lui-même le thérapeute d'aider le plus rapidement possible son patient à se sentir mieux, soit un positionnement marketing entre thérapies rivales sensibilisées aux arguments économiques d'un monde en accélération, où le « tout et tout de suite » fait ses ravages.

Ici, cette différenciation entre « thérapies complexes » et « thérapie brève » a un tout autre sens. D'un côté, des thérapies qui se proposent de tenir compte de la structure sous-jacente de fonctionnement du patient et de l'autre une thérapie plus stratégique centrée sur le symptôme et qui visent sa disparition durable le plus rapidement possible. Difficile d'imaginer que ce « durable » n'implique pas une transformation sérieuse du fonctionnement psychique global de la personne, même si ceci n'est pas mis en avant. Dans le premier cas, le calcul est de mettre à l'abri autant que faire se peut le patient d'une rechute ou même d'autres difficultés, de l'autre, l'idée est que ce résultat satisfaisant, rapidement obtenu, construira une confiance dans le recours à une nouvelle aide ponctuelle si besoin, plus tard. Qui peut présager des difficultés que la vie nous proposera? Y aurait-il une thérapie dont la longueur nous promettrait un bonheur éternel, insensible à toute catastrophe, à toute perte, à tout malheur? Là aussi, là encore, c'est d'un choix personnel du thérapeute qu'il s'agit. Et chaque choix me semble respectable... tant qu'il respecte les choix des patients!

À ce sujet, j'ai regretté de ne pas avoir trouvé trace dans l'ouvrage de l'accord de Patrick, Frédérique, Jeanne, Zoé, et Rémi pour cette publication ni les habituels avertissements concernant la modification de certains détails pour préserver leur anonymat. Était-ce trop évident pour être signalé? Probablement. Mais, comme on le dit, ça va mieux en le disant... Le point de vue des patient(e)s sur le déroulement de leur thérapie aurait certainement été aussi intéressant à incorporer dans ces récits. Mais cela aurait alourdi et complexifié encore davantage un texte qui vise essentiellement à montrer les coulisses du travail thérapeutique.

### Un regard critique sur la PNLt ?

La PNL s'est construite à partir de la modélisation de l'excellence. Celle de thérapeutes considérés comme « hors du commun » par l'originalité de leurs pratiques et la valeur de leurs résultats. Si, concernant des savoir-faire « techniques » (comme par exemple lire, compter, tourner une pièce métallique ou construire un mur...) il n'y a pas de difficulté particulière à admettre qu'il y a de « bonnes » façons

de s'y prendre et de « mauvaises », cela devient plus délicat lorsqu'on aborde la dimension du bien-être, ou même le domaine de « l'être » qui voit aujourd'hui se développer un marché autour de la notion du « savoir être ». Si « être » devient un savoir, les marchands de connaissances sur le sujet sont légitimés. Bien sûr, si l'on considère qu'être, c'est avant tout devenir, ces marchands doivent être chassés du temple!

La thérapie a à voir avec le bien-être. Elle ne peut donc totalement exclure une réflexion d'ordre philosophique et un positionnement dans cette dimension. D'où les fréquentes intrusions dans un domaine que d'aucuns appellent « spiritualité », créant, involontairement (?) une confusion entre l'esprit (« the mind » des anglo-saxons) et la religiosité (the « spirit » ou the « soul ») et que je préfère considérer, sans aucune référence au divin, comme le domaine des appartenances, ce qui nous introduit à une pensée élargie, donc systémique.

La modélisation au niveau de l'identité ou des croyances débouche inévitablement sur le constat que certaines croyances sont dommageables et d'autres plutôt bienfaitantes. Ainsi, comment « réussir » lorsqu'on a peu d'estime pour soi? Comment être heureux si l'on est persuadé qu'on ne le mérite pas? Comment entreprendre si l'on est certain que seul l'échec nous attend au bout de l'essai? On ne peut reprocher aux thérapeutes de se soucier de cette dimension. On peut par contre leur reprocher éventuellement la manière dont ils le font. Ce ne sera pas le cas ici.

### Cinq succès expliqués pas à pas

Patrick, le premier cas présenté, nous met en présence d'une de ces situations si fréquentes d'un jeune homme de 22 ans malmené par la vie, ayant une mauvaise opinion de lui-même et avec peu d'espoir et beaucoup d'espérances. Ceci n'a pas découragé Fabienne Defert, assistante sociale de profession. Un point important de ce cas, c'est son contexte. Il s'agit d'une thérapie dans le cadre d'un accompagnement social. On pourra toujours vouloir faire des différences bien tranchées entre travail social et travail thérapeutique, il est évident, dans ce qui est rapporté, que jamais Patrick ne serait allé voir un thérapeute. Il a eu la chance de rencontrer une assistante sociale ayant des compétences et un intérêt pour la psychothérapie. On voit là que la porte d'entrée n'indique pas nécessairement ce qui se passera une fois qu'elle est franchie... comme pour le coaching, qui peut abriter aussi bien des moments « thérapeutiques » que de formation, ou de conseil... en plus de phases de « pur » (?) coaching... quoiqu'en disent les universités.

Patrick a été accompagné pendant deux ans et demi par Fabienne DEFERT, variant soutien et travail dirigé de

changement selon des procédures PNL bien codifiées. Ce temps a été nécessaire pour l'aider à atteindre des objectifs qui pouvaient sembler bien peu réalistes au départ. L'acceptation inconditionnelle et la confiance réciproque entre les partenaires de ce travail sont à l'évidence des dimensions essentielles qui ont permis d'arriver à bon port, la thérapeute adaptant ses propositions au fur et à mesure de l'évolution de la situation, guidée d'une manière certaine par les réponses obtenues en avançant.

Frédérique présente une autre facette du travail PNL, tout aussi délicat dans le cas de cette veuve d'une cinquantaine d'années, encore marquée par la mort accidentelle, en montagne, d'un mari aimé huit ans plus tôt. 9 séances réparties sur 5 mois permettront de l'aider à se débarrasser de ce qui est appelé « phobie des tempêtes » à travers une reprise d'un travail de deuil, commencé lors d'une première thérapie. Pour ce cas, rapporté par Monique ESSER elle-même, j'ai du mal à comprendre pourquoi la thérapeute garde, pour parler du travail de deuil, l'expression habituelle du « dire adieu » à son mari alors qu'elle explicite très bien que le travail fait avec Frédérique est exactement celui que recommande Michael WHITE (thérapeute narratif) dans ces situations, c'est-à-dire l'inverse d'un adieu, un « dire bonjour à nouveau ». Non pas tourner la page (comme s'il ne s'était rien passé et qu'on repartait à zéro!) mais renouer la relation avec la personne disparue toujours présente, et revivifier ce lien. Pourquoi conserver aussi la terminologie du « sur-attachement », terminologie jugeante et normative? Même si l'intéressé(e) décide que son attachement est trop important, je conçois le rôle du thérapeute comme aidant la personne à mieux le comprendre, et à en mesurer les conséquences, en laissant ce jugement à la personne, sans l'amplifier quand il est négatif, mais en requalifiant au contraire les valeurs et attentes qui le font ce qu'il est. Ici, en PNL, comme en Analyse transactionnelle, le fait de « connaître » des processus de réussite porte à juger négativement tout ce qui n'y correspond pas. Il y a une dimension normative plus ou moins explicite dans toute « bonne » façon de faire. Elle se dissimule derrière l'intention d'aider à ne pas souffrir. Le souci, de mon point de vue, c'est que toute norme définit en même temps une anormalité. Si ce n'est pas évitable au niveau de la société, il me semble préférable, dans le cadre d'accompagnements individuels, d'éviter au maximum cette référence normative, sinon pour comprendre la singularité d'un parcours et la souffrance qu'entraîne le plus souvent un écart à cette norme collective.

Au cours de la narration de ce cas, Monique ESSER donne une illustration de ce qu'elle appelle un « style conversationnel » (p. 224 et 226). Je ne partage pas tout à fait son point de vue quant à l'exemple donné. Celui-ci est davan-

tage celui d'un dialogue dirigé à partir du modèle des parties. Je qualifierai de « conversationnel » un travail qui utilise les mots du patient, qui suit sa pensée, et se laisse guider davantage qu'il ne guide. Il découvre les choses en même temps que le patient et implique tout autant les points de vue de l'accompagnant que ceux de l'accompagné comme dans toute conversation. Chacun se laisse éventuellement détourner de son intention initiale par ce que le dialogue fait émerger. Là encore, à chacun ses définitions, et elles peuvent s'éclairer les unes les autres.

Le troisième cas, c'est celui de Jeanne, la migraineuse, non améliorée par deux « tranches » de psychanalyse. Deux ans d'accompagnement par Monique ETIENNE, sous des formes variées, histoire de prouver que le cadre peut être souple et s'adapter aux circonstances : entretiens en « live » ou téléphoniques, courriers divers, lettres ou cartes postales... Là encore, un résultat satisfaisant, après bien des péripéties. Est-ce qu'une approche initiale plus directement contextuelle aurait apporté davantage de confort pour les partenaires de cette aventure? C'est ce que je développerai plus loin. Mais c'est une affirmation facile et improuvable bien sûr. La discussion pourtant me semble pouvoir être engagée.

Jacques VOLÉRY, lui, nous parle de Zoé, cette femme de 43 ans, anxieuse et déprimée, isolée par une « phobie sociale » qui résistait aux anxiolytiques. 19 séances réparties sur un an et demi ont été nécessaires. Là encore, l'abord individuel centré sur l'objectif énoncé et ne vérifiant l'écologie de cette épouse qu'au fur et à mesure des changements obtenus me semblerait avoir pu être enrichi par une vision d'emblée plus élargie de sa demande et de sa situation.

Le cas de Rémi, exposé par Max Vaussard, est celui d'un jeune homme de 22 ans atteint de Troubles Obsessionnels Compulsifs (les fameux TOC) depuis l'âge de 14 ans, et que de multiples suivis psy n'avaient guère aidé. Trois séances sur deux mois ont semble-t-il donné un résultat partiel et satisfaisant, même si la brièveté de cette thérapie est surtout liée au départ à l'étranger de Rémi! Le travail a été très clairement un travail stratégique orienté vers les solutions et non une analyse des causes ou des mécanismes supposés de ces TOC et de leur traitement.

Cinq succès. Il est donc malvenu de douter de l'intérêt de ces démarches et des outils PNL utilisés. Inutile donc de vouloir en discuter l'efficacité thérapeutique, ici largement démontrée, mais je souhaiterais maintenant me situer davantage sur le terrain de positionnements théoriques plus généraux. ● ● ●

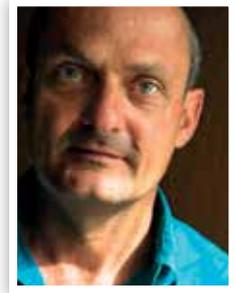
*Vous attendez la suite de  
cette analyse?  
Rdv dans le prochain numéro!*



# La lutte contre les sectes

## Est-elle légitime ?

## Est-elle efficace ?



PAR BERTRAND HÉNOT  
ENSEIGNANT CERTIFIÉ EN PNL

Dans son rapport de 2002, la MILS (Mission Interministérielle de Lutte contre les Sectes) pointe la PNL comme: « un ensemble disparate de méthodes de communication (apprendre à reformuler un message, à décoder des signaux non verbaux, des mouvements oculaires, etc..), basé sur un ensemble tout aussi disparate de références théoriques. Les fondements scientifiques et les validations empiriques sont faibles: les hypothèses relatives aux mouvements oculaires ont d'ailleurs été infirmées ».

Le rapport de la MILS met en garde contre certains « vecteurs (qui) favorisent le risque d'implantation sectaire ou ces dérives... Les principaux vecteurs répertoriés concernent des actions qui visent des objectifs et démarches de développement (ou de confort) personnel, des objectifs et démarches thérapeutiques... ». Sont également mis en cause les « titres et diplômes, le plus souvent non reconnus par les instances administratives et professionnelles françaises ».

La question se pose toujours de savoir comment réagir lorsque la PNL, des centres de formation, ou des thérapeutes PNL sont accusés de dérives sectaires.

S'il me paraît pertinent, nécessaire, voire urgent de balayer devant notre porte et de veiller à ce que les personnes et organismes qui se réclament de notre association aient une activité en conformité avec la loi et avec notre éthique, en revanche, il me paraît utile de réfléchir avant de se défendre contre les accusations incluant les termes « secte » ou « dérives sectaires ».

En effet le fait d'affirmer que « la PNL n'est pas une secte » contient au moins deux présupposés qu'il serait bon de vérifier:

1. Cela présuppose que nous savons ce qu'est une secte.
2. Cela présuppose que la lutte contre les sectes est légitime.

Ce rapport qui vise explicitement la PNL en l'associant au concept de dérive sectaire a incité des membres de notre association NLPNL à réagir, ou du moins à réfléchir à une réaction. C'est par exemple en réponse à ce rapport qu'à l'initiative de certains d'entre nous et sous la conduite d'Alain Moenaert a été rédigé de manière collective par les enseignants de NLPNL la « *lettre ouverte des enseignants en PNL* ».

Cependant, les discours associant formation continue, approches thérapeutiques non conventionnelles et sectes continuent comme dans le rapport 2011-2012 de la MIVILUDES (Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires) qui consacre un gros chapitre à: « L'entrisme des mouvements sectaires en entreprise et dans la vie professionnelle ». Les organismes de formation et le thème du **développement personnel** sont particulièrement visés.

### PEUT-ON SAVOIR CE QU'EST UNE SECTE ?

Pour pouvoir dire: « Nous ne sommes pas une secte, ou nous ne sommes pas enclin à des dérives sectaires », il faudrait que nous puissions obtenir une définition claire de ce qu'est une secte ou une dérive sectaire. Et là, nous sommes coincés des deux côtés, d'une part à cause de nos présupposés, le respect de la distinction entre carte et territoire nous empêche de nous battre sur les mots, chacun pouvant mettre derrière le mot secte la représentation qui lui convient. D'autre part, la législation française ne définit pas ce qu'est une secte comme le précise le rapport parlementaire de 1995: « *N'ayant pu nous mettre d'accord sur le terme [...] nous nous en tiendrons [...] à retenir le sens commun que l'opinion publique apporte à la notion* ».

L'avantage pour les mouvements antisectes comme le précise Catherine SICARD, présidente de l'UNADFI (Union nationale des associations de défense des familles et de l'individu victimes de sectes), c'est que cette

*non-définition* empêche les groupes mis en cause de se défendre. En effet, sans critères bien définis, il est impossible de prouver qu'une organisation est une secte et il est également impossible de prouver qu'une organisation n'est pas une secte.

Il faut noter que le terme de dérives sectaires qui est aujourd'hui retenu n'est pas mieux défini, et qu'il a « l'avantage » pour les pourfendeurs du sectarisme de recouvrir un champ encore plus large ; ce ne sont plus seulement des organisations qui sont visées, un individu isolé peut l'être aussi.

Pour conclure ma réflexion sur ce premier présupposé, il n'existe pas de consensus sur ce qu'est une secte ou une dérive sectaire, en conséquence il est particulièrement difficile d'être crédible lorsque l'on se défend soi-même de sectarisme.

## LA LUTTE CONTRE LES SECTES EST-ELLE LÉGITIME ?

C'est pour moi le point le plus important, si nous cherchons à défendre la PNL en nous démarquant de toutes dérives sectaires, en disant que **nous**, nous ne sommes pas une secte, une secte ce n'est pas **nous**, en faisant cela, nous ne contesterions pas la légitimité d'une action de l'état contre des groupes désignés comme sectes, ou des pratiques jugées sectaires.

Or, pour moi, cette légitimité pose question.

Si encore on parlait de lutte contre les **sectes dangereuses**, si l'on avait des études scientifiques qui nous prouvaient la dangerosité du phénomène, pourquoi pas, mais ce n'est pas le cas. Les scientifiques sont éjectés du débat, le CNRS est qualifié de Centre National de Recrutement des Sectes<sup>1</sup>. D'ailleurs il n'y a pas de débat, il y a seulement un climat de rejet et de bouc-émissairisation à l'égard des religions minoritaires,

1 - Nathalie Luca - *Les sectes* - PUF - Que sais-je ?

des thérapies alternatives, du développement personnel entretenu par des agences de l'état, des associations antisectes et des médias.

L'état s'est donné le devoir de protéger les citoyens, c'est légitime, et il y a des comportements qui sont répréhensibles et que d'ailleurs la loi permet de condamner, comme la pratique illégale de la médecine, l'abus de faiblesse, la diffamation...

Mais en attaquant les personnes sur leur appartenance religieuse ou leur appartenance à tel ou tel courant plus ou moins ésotérique, on fait une confusion entre identité et comportement.

Il faut savoir qu'il y a une spécificité française dans cette lutte contre les sectes.

La France est régulièrement mise en cause par les instances internationales à cause de ses pratiques discriminatoires en matière de religion.

Je ne citerai pour exemple que la convention internationale des droits de l'enfant. La France a émis des réserves sur l'article 30 de cette convention qui porte sur le droit des enfants appartenant à des minorités linguistiques et culturelles. Cet article porte également sur les minorités religieuses. La France considère qu'il n'existe pas de minorité linguistique et culturelle sur son territoire. Et de fait, le droit des enfants à être élevé dans la religion de leurs parents est souvent mis à mal par les tribunaux. L'appartenance d'un parent à une religion minoritaire est parfois un argument lors d'une ordonnance de placement ou d'un jugement portant sur la garde des enfants. Le conseil économique et social des Nations Unis a demandé à la France de retirer ses réserves.

## LA LUTTE CONTRE LES SECTES EST-ELLE EFFICACE ?

Comme toute politique répressive, la lutte contre les sectes a des effets. Et l'effet est peut-être une amplification du problème si l'on considère qu'un des aspects les plus pernicious des

groupes sectaires est d'isoler les personnes de leur famille, et de leur présenter le monde extérieur comme dangereux. En s'attaquant aux groupes sectaires l'éventuel danger que représente pour eux le monde extérieur n'est plus un simple fantasme, il devient une réelle persécution. Ce phénomène correspond à la théorie de la déviance amplifiée<sup>2</sup>.

Il y a une dimension symétrique dans la vision paranoïaque de l'autre.

Chaque groupe pouvant s'accuser mutuellement d'intolérance et de sectarisme.

## POUR CONCLURE

Si nous souhaitons réagir en tant qu'association pour nous défendre fasse à des attaques de dérive sectaire, il me paraîtrait important de le faire dans une vision globale sans chercher à défendre notre approche en particulier, mais en contestant la légitimité des attaques contre l'identité des personnes et en remettant en cause le principe même du harcèlement contre les minorités religieuses, les thérapies non conventionnelles, le développement personnel, la formation continue.

Et pour ce faire nous devons être irréprochables sur le plan de la légalité et des pratiques en veillant par exemple à amener tous les organismes de formation agréés par notre fédération aux standards actuels de la formation professionnelle ; ce qui nécessite de veiller à la présentation des programmes, aux prérequis, à identifier des publics concernés, à prévoir un système d'évaluation...

La quadrature du cercle...  
des PNListes !

2 - Régis Dericquebourg - [www.regis-dericquebourg.com](http://www.regis-dericquebourg.com)



Le Roi du paradoxe, le virtuose du proverbe chinois, ce dresseur d'animaux créatifs ne pouvait que nous poser une énigme de plus: ET, OU? That is the question!



PAR PHILIPPE  
DUPONT



# Penser *et* plutôt que *OU*

*Opposition de deux mondes*

*Occident vs Orient, Aristote vs Confucius*

Notre civilisation occidentale, depuis l'antiquité, d'Aristote à Descartes, a classé les choses en deux catégories. Celles qui ont une qualité et celle qui n'ont pas cette qualité. Par exemple, un objet **est** rond **OU** n'est pas rond (il est « non rond »), mais il ne peut pas être les deux à la fois. Une porte est **ouverte** **OU** fermée, il fait jour **OU** il fait nuit, une affirmation est **vraie** **OU** fautive. Dans cette conception, rien ne peut pas être simultanément « rond » **et** « non rond » ; rien ne peut appartenir à la catégorie « A » **et** « non A » en même temps.

Dans le symbole Yin-Yang, le noir n'existe que si le blanc existe et réciproquement. « Chaud » n'a de sens que par rapport à « froid ». Le silence et le son ne peuvent se passer l'un de l'autre<sup>1</sup>. Un Koan Zen affirme que La clarté de la lune dépend de l'ombre des pins. Puisque l'ombre des pins dépend de la clarté de la lune, alors, le contraire est vrai.

La forme est vacuité et la vacuité est forme. La forme est forme et la vacuité est vacuité<sup>2</sup>. (Dans le Zen, la vacuité n'est pas le vide mais le vide-potentiel de toute chose)

Pendant *zazen* — la méditation en position du Lotus, les jambes sont croisées. Lorsque nous croisons nos jambes de cette manière, nous avons bien une jambe droite et

une jambe gauche, mais elles font maintenant un. Cette position exprime l'unité de la dualité ni deux, ni un. C'est l'enseignement le plus important ni deux, ni un. Notre corps et notre esprit ne sont ni deux, ni un. Si vous pensez que votre corps et votre esprit font deux, c'est faux ; si vous pensez qu'ils font un, c'est faux aussi. Notre corps et notre esprit font en même temps deux et un<sup>3</sup>.

Les gens demandent ce que signifie pratiquer *zazen* sans idée d'acquisition, quel genre d'effort requiert cette pratique. Réponse: l'effort de nous débarasser de ce qui est en trop dans notre pratique. Si survient une idée en trop, essayer de l'arrêter, rester dans la pratique pure. Voilà l'objet de notre effort.

Nous disons: « Entendre le battement d'une seule main. » D'habitude, le son du battement de mains est produit par les deux mains, et nous pensons que battre d'une seule main ne donne aucun son. Mais, en fait, une main est son. Même si vous ne l'entendez pas, le son est là. Si vous frappez des deux mains, vous pouvez entendre ce son. Mais si le son n'existait pas déjà avant que vous ne frappiez, vous ne pourriez produire ce son. Avant que vous ne le produisiez, le son est là. Parce que le son est là, vous pouvez le produire, et vous pouvez l'entendre. Le son est partout. Vous n'avez qu'à le faire, et le son est là. N'essayez pas de l'écouter. Si vous ne l'écoutez pas, le son est partout. Parce que vous



*Les orientaux, de l'Inde au Japon, pensent différemment. Pour eux, les choses sont interdépendantes, indissociables, voire même coopérantes.*

1 - Gérard Szymanski (1951-) - La Métaphore

2 - Shunryu Suzuki (1904-1971) - Esprit Zen, Esprit neuf

3 - Shunryu Suzuki (1904-1971) - Esprit Zen, Esprit Neuf

essayez de l'entendre, tantôt le son est là, tantôt il n'y a pas de son. Comprenez-vous? Même si vous ne faites rien, vous avez toujours la qualité de zazen. Mais si vous essayez de la trouver, si vous essayez de voir la qualité, vous n'avez pas de qualité<sup>4</sup>.

Ainsi, une chose peut avoir **et** ne pas avoir une qualité, c'est une question de point de vue. La réponse dépend du contexte, de l'observateur, de la référence de départ. Par exemple, un objet n'est « sombre » que par rapport à quelque chose qui est « clair » et dépend donc de l'observateur. Petit n'est petit que par rapport à grand<sup>5</sup>.

Une personne est un individu, un tout indivisible (vision unitaire) **et** un esprit sain dans un corps sain (vision binaire).

Quand nous faisons du vélo, sommes nous en équilibre **ou** en déséquilibre? Si nous sommes en équilibre, nous ne devrions jamais tomber. Et si nous sommes en déséquilibre, pourquoi ne tombons-nous pas? Parce que nous sommes en permanence en équilibre **et** en déséquilibre; en 'équilibre instable'. Chaque petit mouvement du guidon permet de récupérer un léger déséquilibre pour nous maintenir en équilibre.

Une phrase peut-elle être « vraie » **et** « fausse » simultanément? Absolument! Les paradoxes sont là pour nous le prouver. La phrase « Je suis un menteur » constitue le paradoxe d'Épiménide (VII<sup>e</sup> av. J.-C.)<sup>6</sup>. Elle illustre qu'une phrase peut être vraie et fausse de manière récursive. Elle renvoie à son propre reflet inversé. Si elle est fausse, elle devient vraie. Et si elle est vraie, elle devient fausse... Et c'est sans fin. (Autre exemple: « Cette phrase est fausse ».)

Une addition peut-elle être juste **et** fausse, selon le référentiel utilisé. Par exemple, l'ensemble de ces additions sont justes, pouvez-vous retrouver dans quel contexte? (Réponse page suivante).

0+0 = 0;	0+1 = 1 ;	1+1=2 ;
0+0 = 1;	0+1=2 ;	1+1=3 ;
0+0 = 2;	1+1=1 ;	1+1=10 ;

4 - Shunryu Suzuki (1904-1971) - Esprit Zen, Esprit Neuf  
 5 - Auteur inconnu  
 6 - Attribué à Eubulide (IV<sup>e</sup> siècle av. J.-C.) de l'école de Mégare.  
 Cité dans « Le livre des paradoxes » de Nicholas Falletta

L'expression « Ne pas faire, c'est faire » en est un autre exemple. Ne pas agir est une manière d'agir, une façon de laisser faire le cours des choses. C'est souvent la conséquence d'une décision, qui peut même être punie par la loi; cela s'appelle « non-assistance à personne en danger »



*Illustration pratique : Prenez une feuille de papier A4 blanche. Combien a-t-elle de faces? Deux! Découpez un morceau de papier de 4 cm de large sur toute la longueur. Vous obtenez une bande de 4x30cm. Combien a-t-elle de faces? La réponse semble évidente: toujours deux! Faites faire un demi-tour à une extrémité et reliez-les entre elles. Vous obtenez cet objet, un Ruban de Möbius<sup>1</sup>. Combien a-t-il de faces? Deux? Exact! Si vous pincez la feuille entre le pouce et l'index, chacun de vos doigts sera en contact avec une face donc, deux faces.*

1 - August Ferdinand Möbius (1790-1868)

Mais vérifiez en traçant un trait continu sur une des faces. Que se passe-t-il? Vous revenez au point de départ! Ce ruban n'a qu'une seule face. En fait, il a une face **et** deux faces! Ce ruban est simultanément « A » **et** « non A ». Étonnant! Non?<sup>7</sup>

Si tu dis que c'est un bout de bambou, tu te trompes. Si tu dis que ce n'est pas un bout de bambou, tu te trompes. Alors, qu'est-ce que c'est?<sup>8</sup>



Source :  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Klein\\_bottle.svg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Klein_bottle.svg)

*La bouteille de Klein<sup>1</sup> est une autre illustration de ce paradoxe. C'est une surface fermée, sans bord et non orientable, c'est-à-dire un volume pour lequel on ne peut pas définir un « intérieur » et un « extérieur ».*

1 - Félix Klein (1849-1925)

Nous voyons par ces exemples que notre représentation

7 - Pierre Desproges (1939-1988)  
 8 - Koan Zen



du monde cartésien, binaire à fortement influencée notre histoire, notre culture, et que d'autres peuvent appréhender le monde différemment et de façon tout aussi pertinente, c'est une question de postulat, de point de vue, de modèle du monde.

Examinons maintenant comment ce point de vue limite nos rapports aux autres.

## Tout est une question de 'Point de Vue'

Imaginons deux personnes face à face. Entre elles, une pièce d'un euro français, Si nous leur demandons de décrire factuellement ce qu'elles voient, nous obtiendrons pour la première quelque chose comme : « Je vois un objet rond, de deux couleurs, il semble en métal, il y a un arbre dessiné dans un hexagone. » Et pour la seconde « Je vois une carte de l'Europe avec le chiffre '1' »

.....

Dans la vie, quand je sais que j'ai raison et que ce que dit l'autre est en totale contradiction avec ce que je dis, c'est qu'il a tort, C.Q.F.D. ! Dans ce cas, je sors mon gourdin et je lui tape sur la tête jusqu'à ce qu'il dise que c'est moi qui ai raison ! C'est lui **ou** moi !

.....

Quelle serait la bonne attitude à adopter ? Puisque je sais que j'ai raison de mon point de vue, j'ai suffisamment d'estime et de confiance en moi, tout va bien. Si je souhaite comprendre l'origine de notre désaccord, je dois tourner autour de la pièce de monnaie et regarder de l'autre côté, chercher à voir et à comprendre son 'point de vue' à lui. Je vais donc m'enrichir d'un deuxième point de vue. Et chercher à comprendre le point de vue de l'autre, c'est le rassurer. Plus je vais mettre d'énergie à chercher à le comprendre, plus il y a des chances pour qu'ensuite, je puisse lui expliquer le mien. Encore une grande sagesse à acquérir : « Il est possible d'être en total désaccord avec une personne et qu'en même temps, nous ayons tous les deux raisons ! ». C'est lui **et** moi ! En fait, pour bien comprendre les choses, il nous faut chercher à avoir plusieurs points de vue, même si nous n'aurons jamais toutes les 'vues-du-point'.

.....

Tout est une question de point de vue. Pour l'amoureux une jolie femme est un objet de réjouissance. Pour l'ermite un sujet de distraction. Pour le loup un bon repas.<sup>9</sup>

Quelque part en Arabie, un maître et son disciple mar-

9 - Citation Zen

chaient à pas lents sur une terrasse, au milieu de la nuit. Soudain le disciple dit à mi-voix : « Maître, quel silence ! ». Le maître lui conseilla « Ne dis pas *Quel silence !*, dis *Je n'entends rien !* ».<sup>10</sup>

## Notre point de vue est toujours limité

*Jamais le soleil ne voit l'ombre.*<sup>11</sup>

*Si perçante soit la vue, on ne se voit jamais de dos.*<sup>12</sup>

*Le meilleur miroir ne reflète pas l'autre côté des choses.*<sup>13</sup>

*Un cube a six côtés mais, de quelque façon que vous le tourniez vous n'en verrez que trois.*<sup>14</sup>

### Solutions des additions

$0 + 0 = 0$  : Comme chacun sait !

$0 + 0 = 1$  : Pas d'argent dans mon porte-monnaie  
+ pas d'argent dans mes poches = 1  
solution ; je ne peux pas acheter !

$0 + 0 = 2$  : J'ai reçu deux fois la même  
information d'affiliée.

$0 + 1 = 1$  : Comme chacun sait !

$0 + 1 = 2$  : En informatique 0 et 1 sont les 2  
positions que peut prendre une impulsion  
électrique. D'où 2 possibilités.

$1 + 1 = 1$  : 1 volt + 1 volt = ... 1 volt

: Une seule solution plus la même solution  
donne une seule solution.

: L'ombre d'un objet ou l'ombre de 2  
objets identiques, dans l'axe de la source  
lumineuse, donnent la même ombre !

$1 + 1 = 2$  : Comme chacun sait !

$1 + 1 = 3$  : Affichée en arrondissant en nombre entier  
dans un tableur, l'addition  $1,3 + 1,3 = 2,6$

$1 + 1 = 10$  : En base 2

10 - Conte Soufi

11 - Leonardo di ser Piero da Vinci dit Leonardo da Vinci (1452-1519)

12 - Proverbe chinois

13 - Proverbe japonais

14 - Edmund Husserl (1859-1938)



Cet article est  
proposé par  
NLPNL Atlantique

## AVERTISSEMENT!

Lecteur, soyez circonspect au sujet du TMH du professeur VARLIN! Manipulation? Grosse ficelle? Trait de génie? À chacun de se forger une opinion  ... lisez plutôt...

INTERVIEW (PRESQUE) IMAGINAIRE  
RAPPORTÉ PAR BERTRAND HÉNOT,  
ENSEIGNANT CERTIFIÉ EN  
PNL À NANTES.

# UNE MALADIE ENCORE IGNORÉE

## Le Trouble Monopolaire Hypomaniaque

Professeur Varlin, vous êtes praticien à Nantes et vous êtes pionnier dans la recherche sur le Trouble Monopolaire Hypomaniaque comment avez-vous découvert ce trouble.

Et bien tout simplement en participant à un congrès à Chicago aux États Unis où ce trouble est connu depuis plusieurs années. J'ai alors découvert que de nombreuses personnes particulièrement dans l'entourage de mes patients souffraient de ce trouble sans le savoir. Et c'est très regrettable car des traitements existent et les patients qui ignorent leur maladie ne peuvent pas se soigner.

Nous reviendrons plus tard sur les traitements mais avant pouvez-vous nous parler davantage du trouble en lui-même. Qui sont ces Monopolaire Hypomaniaques?

Tout d'abord une question de vocabulaire il faut faire attention à ne pas stigmatiser les patients par l'emploi de qualificatifs définitifs, nous préférons parler de personnes atteintes du TMH. Donc les TMH sont des personnes apparemment normales, Mais caractérisées par une confiance excessive en elles, en l'avenir et dans la nature humaine en général. Les TMH pensent que tout va s'arranger, que les problèmes ne font que passer, et cela les incite à prendre des risques affectifs, matériels et professionnels. Ils peuvent facilement s'endetter pour acheter leur domicile, s'engager dans une vie de couple, faire des enfants, avoir des projets de voyages de vacances et tout cela en semblant s'épanouir dans leur vie professionnelle. Les TMH mènent toujours plusieurs projets de front en pensant que si l'un échoue ce n'est pas important, d'autres marcheront.

Mais ce que vous décrivez ce sont tout simplement des gens normaux, heureux?

En apparence effectivement et c'est bien cela qui rend le diagnostic délicat et qu'il faut davantage former les professionnels et informer les patients et leurs familles.

Alors éclairez-nous un peu, qu'est-ce qui distingue les TMH des gens normaux?

Pour répondre à votre question je vous dirais qu'il est difficile dans le domaine de la psychiatrie de définir ce qu'est quelqu'un de normal, en fait nous n'avons aucune définition qui fasse consensus sur la normalité. Et c'est une bonne chose. Cela permet à chacun de vivre sa vie comme il l'entend en fonction de principes personnels et non pas en fonction de normes imposées par le carcan de la société, de l'école, du milieu social. Cependant si vous me permettez une définition, je dirai que les gens normaux sont des névrosés comme les autres. Comme le disait Freud lui-même il n'existe pas de processus spécifiques aux malades mentaux qui n'existent pas dans une moindre mesure chez les gens normaux.

Donc nous sommes tous névrosés c'est bien cela?

Ceci est un raccourci qui trahit la pensée de Freud, en fait c'est un peu plus compliqué que ça. En ce qui concerne les TMH, je vais faire simple pour me faire comprendre car un chapitre entier sur le sujet ne suffirait pas, leur névrose est caractérisée par un déni de l'angoisse et de la mélancolie. Les TMH n'ont pas accès à ces émotions ou plutôt, ils refusent inconsciemment d'y avoir accès. Et cela les fait vivre dans un monde irréel plein d'optimisme, d'amour et

de bonnes intentions. De plus les TMH ont tendances à se couper de tous les signaux qui pourraient provoquer l'angoisse. Ils n'écoutent pas les informations à la radio, ils ne regardent pas les journaux télévisés, ils ont tendance à penser qu'il est inutile de se préoccuper des choses sur lesquelles ils n'ont pas d'influence. Plutôt qu'écouter la télé ou la radio, ils préfèrent fuir dans la musique, les livres, les rencontres amicales, leur vie de famille. Ou encore ils se prennent de passion pour leur travail ou un loisir, et toutes ces choses ont tendance à accaparer toute leur attention.

Je commence à comprendre, mais en fait quel est le risque? En quoi est-ce gênant de vivre dans une telle illusion?

Et bien il y a déjà le désintérêt pour le fait social et politique qui pose question et puis le risque majeur : celui d'un brusque retour de lucidité qui déclenche une alternance de crises dépressives et hypomaniaques. Nous connaissons déjà le trouble bipolaire hypomaniaque. À la différence du trouble bipolaire classique, en phase maniaque les patients ont une apparence tout à fait normale, ils n'ont pas les excès des personnes en vraie crise maniaque : achats compulsifs, activité sexuelle effrénée, toxicomanie, forte activité sociale. Ce qui fait que les bipolaires hypomaniaques ne sont pas toujours diagnostiqués. Certains médecins les prennent pour des dépressifs occasionnels, et au lieu de les soigner avec les traitements spécifiques pour les bipolaires, des thymo régulateurs, ils se contentent de leur donner des antidépresseurs et des anxiolytiques. Vous comprenez que le diagnostic du Trouble Monopolaire Hypomaniaque est encore plus délicat, car les patients ne présentent ni les signes de la dépression,



ni ceux de la crise maniaque. Et forcément lorsque la crise arrive, elle est d'autant plus grave.

Et dans quelles circonstances la crise peut arriver ?

Le plus souvent c'est à l'occasion d'une rupture professionnelle ou affective, un brusque changement dans la vie de la personne, un deuil. La phase dépressive arrive brusquement, plonge les patients dans une grande tristesse, et le plus souvent ils refusent de se soigner considérant que c'est normal de vivre des moments de tristesse dans la vie, que les périodes de deuil ont toujours existé que ça va passer tout seul. Grave illusion !

Mais c'est vrai, c'est normal d'être triste après un deuil, ce n'est pas une maladie.

En effet vous avez raison d'ailleurs le DSM V recommande d'attendre 15 jours avant de soigner une personne après un deuil. Mais même passé ce délai d'un mois les personnes ont tendance à refuser de se soigner, et en fait quelques mois plus tard la phase dépressive semble terminée, mais c'est en fait la phase hypomaniaque qui revient.

Puisque vous évoquez les traitements, il y en a de deux sortes n'est-ce pas ?

Oui, il y a tout d'abord les traitements chimiques, les molécules spécifiques au TMH associées à des molécules plus classiques, et il y les psychothérapies. Je vais commencer par la chimiothérapie, la molécule qui permet de soigner la maladie est la Lucidine®. L'action de ce médicament permet la prise de conscience de la réalité pour le patient et lui permet de se connecter à ses troubles anxieux ou dépressifs refoulés dans les méandres de son appareil psychique.

Et une fois ces troubles révélés ?

Et bien en fonction du type de TMH on complète le traitement par une ou plusieurs autres molécules. Pour les TMH de type A, on ajoute un anxiolytique, pour les TMH de type D, on ajoute un antidépresseur. Mais bien souvent nous avons à faire à des TMH de type Mixte et c'est une association

antidépresseur – anxiolytique qui sera prescrite en plus de la Lucidine®.

Comment fonctionne le traitement ?

On ne sait pas vraiment comment la molécule agit. Comme souvent elle a été découverte de manière empirique, on peut imaginer plusieurs hypothèses. La molécule agirait sur l'un des neurotransmetteurs qui contrôle l'humeur. Il se peut que les patients aient une défaillance au niveau de leur ADN à un endroit particulier qui code pour un inhibiteur de la sérotonine, ou pour un activateur de l'adrénaline, ou encore une altération dans l'un des gènes qui s'exprime dans la cavité abdominale, qui est de plus en plus souvent considérée comme un deuxième cerveau et renvoie des informations vers le système nerveux central par l'intermédiaire du système parasympathique. Actuellement toutes les pistes sont explorées, rien n'est laissé au hasard, la recherche est en marche.

Merci de la limpidité de vos explications, c'est beaucoup plus clair. Sinon, est-ce qu'il y a des effets secondaires indésirables à ces traitements ?

Oui bien entendu, et il faut calculer le rapport bénéfice risque. Le principal effet secondaire de la Lucidine® est une prise de poids que l'on arrive à contrôler avec des antidiabétiques fournis par les laboratoires *Serpiller*. Là encore la recherche fait ce qu'il faut pour trouver les doses optimales et limiter les effets indésirables, il faut appliquer le principe de précaution, mais le risque zéro n'existe pas.

Et il faut combien de temps pour guérir du TMH ?



Pour le moment hélas, il est trop tôt pour parler de guérison, on arrive le plus souvent à stabiliser les patients, et on est vraiment heureux d'arriver à une rémission parfois après deux ans de traitement. Deux ans, c'est souvent la durée nécessaire pour trouver le bon traitement qui conviendra au patient.

Donc on reste TMH pour la vie ?

Oui pour le moment en l'état de la science, mais on peut notablement améliorer le confort des patients et

éviter les prises de risque liées à une méconnaissance de la maladie. C'est pour cela qu'il est essentiel de se faire diagnostiquer.

Les patients viennent-ils spontanément se faire diagnostiquer ?

Cela arrive oui. Récemment une jeune femme est venue me voir, ne supportant plus les plaintes de ses collègues de travail elle a soupçonné que quelque chose ne tournait pas rond chez elle. C'est souvent une prise de conscience de ce genre qui nous amène les patients, ils se sentent isolés car ils conservent leur optimisme dans un environnement où leur entourage est davantage lucide, sur les conditions de vie et de travail, et d'une manière plus générale sur la situation économique et écologique de la planète et sur ce que l'on peut réellement attendre des relations humaines et de la vie en général. C'est assez facile de travailler avec ce genre de patients, ils supportent mieux les traitements et sont prêts à s'engager dans une psychothérapie je dirais qu'ils sont lucides par rapport à leur manque de lucidité. Mais ce genre de cas est rare, le plus souvent les TMH ont tendance à se retrouver entre eux et demeurent dans l'ignorance de leur pathologie. C'est alors leur famille qui les envoie et c'est un long travail d'alliance avec le professionnel qui doit s'engager pour permettre au patient d'accepter sa maladie et les traitements.

Excusez-moi d'être direct, mais les psys n'ont pas la réputation d'avoir la main légère avec les sédatifs, les antidépresseurs ? Cinq millions de français en consomment, un record ! Est-ce qu'on n'a pas tendance à voir plus de malade qu'il y en a réellement ?

Votre remarque correspond à un point de vue très répandu, la consommation de psychotrope est importante en France, mais vous savez la plupart sont prescrits par des généralistes ; une toute petite partie est peu scrupuleuse, une grande partie est surtout insuffisamment formée, il y a certainement des gens qui prennent des antidépresseurs sans être déprimés, mais il y a également des gens réellement déprimés qui ne sont pas soignés, et pour ce qui est du Trouble Monopolaire Hypomaniaque nous pensons que la prévalence de la

pathologie pourrait être de 3 %, pour le moment nous ne recensons que 5 % des cas qui pourraient être soignés.

Vous êtes un peu à la limite de la langue de bois, permettez-moi d'enfoncer le clou, est-ce que vous les prescripteurs vous ne seriez pas sous la coupe de l'industrie pharmaceutique?

L'industrie pharmaceutique est sujette à de nombreuses critiques en ce moment de la part de certains de mes confrères et de la presse. Il faut se méfier des jugements à l'emporte-pièce, il y a certes des imperfections, mais l'industrie pharmaceutique ne fabrique pas des armes, elle fabrique des médicaments qui ont sauvé beaucoup vies. « J'ai même pu lire de-ci de-là dans la presse que l'industrie pharmaceutique inventait des maladies pour pouvoir secondairement les soigner. Je pense qu'il faut vraiment être obtus pour écrire de telle chose, ceux-là sauraient donc mieux que tout autre que ces maladies n'existent pas ! Enfin c'est cette même industrie pharmaceutique qui permet des échanges au travers des congrès. Sans leurs moyens je pense que 95 % des congrès disparaîtraient ».<sup>1</sup>

Ok donc l'industrie pharmaceutique n'est pas en cause, mais les dispositifs mis en place pour traiter ces nouvelles maladies ne créent-ils pas un appel d'air ? On identifie une pathologie, on réclame des budgets, on crée des places dans les établissements pour des pathologies spécifiques qu'ensuite il faut rentabiliser. Cela peut exister dans le secteur médical, et aussi dans le secteur social.

C'est une théorie que l'on entend, mais permettez-moi de ne pas rentrer dans ce genre de polémiques. Inventer des maladies ! Comme si l'on imaginait je ne sais pas, que les enfants qui sont plus doués que la moyenne à l'école souffriraient de précocité, ensuite ils deviendraient des adultes HPI pour Haut Potentiel Intellectuel ! Ou que les enfants simplement vivants seraient qualifiés d'hyperactifs ! Ou bien les femmes irritées pendant leurs règles, on appellerait cela le TDP pour Trouble Dysphorique Prémenstruel et on leur

donnera du Prozac 6 jours par mois en le vendant 6 fois plus cher.<sup>2</sup> Pour ce qui est du Trouble Monopolaire Hypomaniaque c'est une maladie qui a toujours existé. Elle est décrite par Platon, l'euphorie et la manie sont longuement évoquées à propos des sophistes qui « masquent mal leur angoisse sous l'hideux visage du sarcasme et de l'euphorie » et l'on a identifié dans l'histoire de nombreuses célébrités qui étaient malades : Diogène de Synope, Jules César, Mirabeau, Félix Faure (qui en serait mort), Alphonse Allais, Pierre Dac, Yannick Noah... Souvent des hommes politiques et des humoristes.

Revenons-en au traitement ce sera plus intéressant que ces polémiques. Voulez-vous bien nous parler des psychothérapies ? Il en existe plusieurs ?

Il en existe un grand nombre mais je ne vous parlerai ici que de celles que je connais, les plus sérieusement référencées, la psychanalyse et la thérapie analytique d'une part, les Thérapies Comportementale et Cognitives d'autre part.

Et l'hypnose ? J'ai entendu dire que l'on pouvait avoir de bon résultat avec l'hypnose !



L'hypnose ne marche qu'avec les sujets sensibles à la persuasion, et les effets sont provisoires. Pour un changement durable il faut faire une vraie thérapie.

Personnellement j'ai fait quelques séances d'hypnose avec un praticien en PNL et cela m'a beaucoup aidé quand j'ai traversé une dépression. Et puis, je n'ai pas senti de persuasion, j'ai senti une grande liberté pour trouver des solutions en moi.

Permettez-moi de vous dire que si l'hypnose vous a soigné, c'est que vous n'étiez pas malade ! Si cela avait été une vraie dépression, l'hypnose ne vous aurait pas guéri ! Par ailleurs, vous parlez de la PNL, c'est une technique de manipulation qui est largement controversée.

Peut-être que la technique est controversée, mais ça m'a bien aidé à un moment où j'allais très mal. La PNL m'a aidé à me reconnecter à mes valeurs à ce

qui est important pour moi, à me poser de bonnes questions par rapport à mes projets, à différencier ce qui dépend de moi ou pas, à être plus spécifique pour savoir ce que je veux, et à me reconnecter à des ressources, des moments où je suis heureux de faire ce que je fais.

Et vous pensez vraiment être guéri ?

Ah oui c'est sûr j'ai retrouvé le goût de vivre, j'ai des projets, j'aime la vie ! J'ai appris à clarifier mes objectifs, à les visualiser pour passer à l'action plus facilement. Et puis je suis plus attentif aux relations avec les gens, je les observe davantage et du coup je suis davantage conscient de l'effet que je fais sur les autres. Je suis attentif à créer de belles relations de confiance. Vous savez c'est des choses toutes simples comme se synchroniser, reformuler avec les mots de la personne. Et cela rend vraiment la vie plus agréable.

Jusqu'à la prochaine rechute !

Qu'est-ce que vous voulez dire ?

Vous avez tous les symptômes du trouble monopolaire hypomaniaque

Vous croyez vraiment ?

Maintenant que vous le savez au moins nous allons pouvoir vous soigner.

Vous me faites peur !

Mais pas vous guérir, il faudra prendre le traitement toute votre vie !

Bon ! Et bien il faut se faire une raison. Heureusement que vous m'avez ouvert les yeux.

Je vais vous donner l'adresse d'une association de Monopolaire Hypomaniaques dans votre région. Vous allez pouvoir vous faire de nouveaux amis, des gens comme vous qui vous comprendront. Et nous allons prendre rendez-vous pour le traitement.

Merci beaucoup !

1 - Dr Raphaël GIACHETTI - La maladie bipolaire expliquée aux souffrants et aux proches - ODILE JACOB 2012

2 - Authentique !



## NLPNL Atlantique

### CONFÉRENCE

vendredi 25 avril 2014

**La relation aux animaux de compagnie :  
entre rêve, cauchemar et... réalité.**

**Comment faire, pour vivre « heureux » ensemble?**

**PATRICK LE DOEUFF**

COMPORTEMENTALISTE — SPÉCIALISTE DE LA  
RELATION DE L'HOMME À L'ANIMAL ET DES CONDUITES  
ANTHROPOMORPHIQUES — MAÎTRE PRATICIEN EN PNL

*La place de l'animal de compagnie dans les  
familles va croissante depuis une quarantaine  
d'années. Chiens, chats, chevaux, NAC, fauves,  
tout est possible, tout est présent. Les besoins de  
l'homme n'ont ici pas de limites et l'intégration de  
ces animaux se fait en général à leur détriment.*

*L'homme les considère à partir de ce qu'il  
attend inconsciemment d'eux. Émergent alors  
« les problèmes de comportement », mais  
de qui, de l'animal ou de l'homme?... Et  
un comportement est-ce un problème?*

*La relation DE l'homme À l'animal, au chien  
et au chat en particulier, questionne.*

*Quelle est la place, le rôle, du*

*« Comportementaliste dit animalier » dans cet  
univers? Quelles sont ses compétences, ses limites?*

*Apportons un éclairage sur les comportements,  
de l'agressivité aux agressions, de l'anxiété à  
l'hystérie canine et féline, les notions de temps,  
d'attachement et de détachement, de behaviorisme  
et d'anthropomorphisme, si mal comprises,  
mal vécues, interprétées et humanisées...*

*Pour finir sur une note agréable  
posons-nous cette question :*

*« Que faire, et comment, pour vivre « heureux »,  
ensemble... entre rêve et réalité peut-être... ? »*

### ATELIER

mercredi 14 mai 2014

**Préparer une conversation pour un  
couple avec l'appréciative inquiry**

**DOCTEUR ALAIN VALLÉE**

Psychiatre — Fondateur de l'Institut  
Milton Erickson de Nantes

*Le questionnement appréciatif, ou  
Appreciative Inquiry, est une pratique  
narrative reposant sur le principe  
de la thérapie orientée solution et du  
constructionnisme social. Il s'agit  
d'amener les participants à construire  
une nouvelle version de leur histoire,  
plus adaptative que l'ancienne.  
Les modalités pratiques consistent en  
l'organisation de conversations qui ont pour  
but de créer chez les participants de nouvelles  
représentations de la réalité qui vont se  
traduire par une modification des choix  
d'action. Ce type d'intervention s'adresse à  
des groupes, des familles, des couples, mais  
aussi, avec des adaptations, à des groupes  
plus importants, associations, entreprises.  
Certaines modalités pratiques qui sont  
apparues dans le développement du  
questionnement appréciatif sont également des  
outils très utiles en thérapie orientée solution.  
Après une présentation du modèle,  
et une démonstration de cas simulé,  
l'atelier consistera à mettre en place de  
manière interactive des objectifs et des  
trames de conversations valorisantes  
pouvant être proposées à un couple  
dans un contexte d'accompagnement.*

### CONFÉRENCE

lundi 16 juin 2014

**Les luttes contre les  
dérives sectaires...  
sont-elles justifiées?  
sont-elles efficaces?**

**BERTRAND HÉNOT**

Formateur — Enseignant  
certifié en PNL

*Un regard sur la manière  
dont les états et les religions  
dominantes se sont comportés  
par rapport aux sectes  
dans différents pays et  
au cours de l'histoire.  
Existe-t-il une particularité  
française?*

*Nous verrons également  
comment réagir ou non  
aux accusations de  
dérives sectaires.*

### Informations pratiques

Horaire : 20 h - 22 h.

Adresse :

HEXAFOR

1 rue Eugène Varlin

44 100 Nantes

Tarifs : 5 euros

### Inscriptions :

[www.nlpnl.eu/regions](http://www.nlpnl.eu/regions)

Onglet : Activité

Lien : NLPNL Atlantique

Renseignements :

Antoinette MARMARA

[marmara.a@gmail.com](mailto:marmara.a@gmail.com)

Tél : 06 75 34 35 71



Suivi  
de près  
par NLPNL  
Atlantique!

Le Nord rassemble ses  
forces vives!



## NLPNL Nord

Anne-Brigitte LUBREZ

NLPNL  
Ile-de-France  
ralentira-t-elle sa course  
jusqu'à s'arrêter?...



## NLPNL Rhône-Alpes

Louis MOULINÈS



## NLPNL Île de France

Oui, ça bouge sur le  
territoire! Des relais  
apparaissent un peu partout  
et une nouvelle association  
en Poitou-Charentes va  
bientôt voir le jour!



# NLPNL Méditerranée

Vent en poupe pour  
NLPNL Méditerranée!

## GROUPES DE PAIRS :

Le 2<sup>e</sup> lundi de chaque mois 19h - 21h

## ATELIERS :

Le 2<sup>e</sup> samedi de chaque  
mois 15h30 - 17h30

& le 2<sup>e</sup> mardi de chaque mois 14h - 16h

LIEU : Maison des Associations

9 rue Louis Braille - 06 400 CANNES

## POUR LES THÈMES & LES CONFÉRENCES :

Contactez Christine FALK : 06 85 54 17 22  
ou [mediterranee@nlpnl.eu](mailto:mediterranee@nlpnl.eu)

Visitez les événements dans «Associations»  
sur la page d'accueil du site ou sa page  
facebook NLPNL méditerranée



Christine FALK  
[christine.falk@wanadoo.fr](mailto:christine.falk@wanadoo.fr)  
ou [mediterranee@nlpnl.eu](mailto:mediterranee@nlpnl.eu)  
Tél. 06 85 54 17 22  
15 Av. Prince de Galles  
06 400 CANNES

## ESPACE COLLÈGES



Renseignements  
auprès de Christian PAGÈS  
[coachaccompagneur@  
gmail.com](mailto:coachaccompagneur@gmail.com)

*L'ÉQUIPAGE vient de naître. Il s'agit de la nouvelle Commission de direction du Collège des Coachs.*

*Notre Collège est aujourd'hui constitué de 40 membres actifs et nous souhaitons vous réunir plus nombreux encore pour continuer à réaliser avec vous des rencontres à thèmes et favoriser un échange fructueux entre Coachs*

*Nous avons l'intention de réajuster avec ceux d'entre vous qui nous rejoindront lors de ces rencontres nos valeurs communes et les objectifs que nous avons pour nos professions et les outils de la PNL.*

*Il s'agit aussi de valoriser l'image de la PNL et de mieux la faire reconnaître.*

*Notre prochaine réunion aura lieu le 31 mars sous le thème de la Vision et des*

*projets communs qui se tiendra à la Résidence d'Art à Joinville le Pont.*

*Une intervention concernant les actions à mettre en place pour les deux ans à venir sera animée par Patrice Métais*

*Nous souhaitons qu'un grand nombre de Coachs viennent rejoindre notre Collège pour défendre ensemble nos valeurs communes, préparer un avenir brillant pour le coaching PNL et renforcer nos actions.*

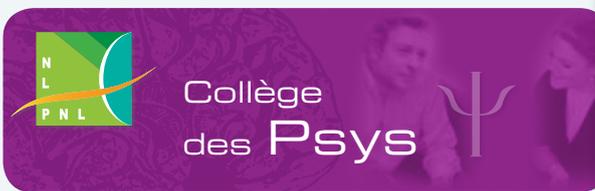
*C'est aujourd'hui que se décident les actions et s'éclairent les chemins à prendre ensemble.*

*Le Collège des Coachs prend un nouveau virage. Soyez attentifs à ses projets.*

*L'ÉQUIPAGE*

*CHRISTIAN PAGÈS, DORA PANNOZZO,*

*CLAIRE FLAVIGNY, CLAUDÉLEN MEALLET*



Renseignements  
auprès d'Annie RAPP  
[annie.rapp@orange.fr](mailto:annie.rapp@orange.fr)  
06 80 87 01 52



Renseignements  
auprès de  
Caroline DIGUET  
[cd@corpocoach.com](mailto:cd@corpocoach.com)  
06 63 92 92 22



Renseignements  
auprès de  
Philippe DUPONT  
[philodup@gmail.com](mailto:philodup@gmail.com)  
06 95 25 70 66

# Courrier des lecteurs

*Le collège des coachs nous apporte encouragements et suggestions :*

Bon courage pour votre entreprise journalistique !

*NLPNL Atlantique nous assure de son soutien :*

OK,  
vous pouvez compter sur nous !

Bravo pour votre initiative. Je vous souhaite tout le courage et la force nécessaire pour cette belle et riche entreprise. La PNL a besoin de communiquer. Et il me semble que ce journal devrait élargir son champ d'action et son lectorat.

**Et à la publication, on se serre les coudes :**

*Ce n'est qu'un point de vue. restant enseignante et branchée PNL avant tout, je crois que nous devons travailler en pensant à ce que nous voulons vraiment faire de et avec Métaphore, quels apports pour quels publics... et peut-être que nous pourrions consulter les adhérents.*

## ESPACE ORGANISMES CONTRIBUTEURS



FORMATIONS EN PNL (Bases, Technicien, Praticien et Maître praticien)  
agrées NLPNL

à Paris et à Nantes

Formule : **semaine** ou **week-end** ou **intensif été**

Formateurs agréés NLPNL : Bernard Barel et Armelle Paillier

Autres formations : Coaching, Hypnose, Systémique, Ennéagramme, Sophrologie  
Caycédienne, Développement personnel...

GROUPE MHD-EFC (dirigé par Marie-Hélène DINI)  
266, avenue Daumesnil - 75012 Paris - (Métro 8 : Michel Bizot)

[contact@mhd-efc.com](mailto:contact@mhd-efc.com) 01 80 49 04 16

*nam*  
communication

PRESENCEPNL  
La Rochelle

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 - 17000 La Rochelle

[namour@namcom.com](mailto:namour@namcom.com) - Tél. 05 46 00 65 24 - 06 12 83 80 04



**EFPNL**  
Ecole de Formation PNL

## 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](mailto:jjverger@efpnl.fr) - [www.efpnl.fr](http://www.efpnl.fr)



## FRANCE PNL

73, bd de Magenta

75010 PARIS

09 52 04 95 14

[contact@france-pnl.com](mailto:contact@france-pnl.com)

[www.france-pnl.com](http://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](mailto:formation@institut-repere.com)

[www.institut-repere.com](http://www.institut-repere.com)



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](mailto:infos@activpnl.com) - [www.activpnl.com](http://www.activpnl.com)



**LeDôjô**

3 rue des Patriarches

75005 PARIS

[contact@ledojo.fr](mailto:contact@ledojo.fr)

[www.ledojo.fr](http://www.ledojo.fr)

tél. : 01 43 36 51 32

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



Ressources & Stratégies

**RESSOURCES ET STRATEGIES - Gérard SZYMANSKI**

Formations certifiantes ayant reçu l'agrément de NLPNL

Praticien - Maître Praticien - Enseignant

Lieu: Paris

[ressources.strategies@wanadoo.fr](mailto:ressources.strategies@wanadoo.fr)

[ressourcesetstrategies.fr](http://ressourcesetstrategies.fr)



L'INSTITUT FRANÇAIS  
DE PROGRAMMATION  
NEURO-LINGUISTIQUE

Formations certifiantes agrées 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](mailto:info@ifpnl.fr) - [www.ifpnl.fr](http://www.ifpnl.fr)



**PAUL PYRONNET  
INSTITUT**  
[www.formation-coaching-pnl.com](http://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](mailto:contact@paul-pyronnet-institut.fr)

[www.formation-coaching-pnl.com](http://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 Dôjô**  
Le DÔJÔ  
(Jane TURNER)  
3 rue des Patriarches 75005 PARIS  
Tél : 01 43 36 51 32  
contact@ledojo.fr  
www.ledojo.fr



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



**INSTITUT REPÈRE**  
(Jean-Luc MONSEMPES)  
78 Av. du Gal. Michel Bizot - 75 012 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  
13 090 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 - 75 015 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



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



**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 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)  
226 quai P. de Bayard  
73000 Chambéry  
Tél 06 20 83 32 77  
www.communique-pnl.com  
contact@communique-pnl.com



**INSTITUT DE FORMATION PNL**  
(Olivier ZENOUDA)  
159 avenue du Maréchal Leclerc  
33 130 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
- KHLEA
- PNL-PSY
- STATÉGIES-ICMC-HEUROÍA PNL

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

**IDCR**  
46, rue Léon Gambetta  
31 000 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  
74 000 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

**Rhône-Alpes** : rha@nlpnl.eu

**Atlantique** : atl@nlpnl.eu

**Méditerranée** : mediterranee@nlpnl.eu

**Nord** : nord@nlpnl.eu

Pour envoyer un article :  
anne.stepourenko@free.fr

### SIÈGE SOCIAL ET CORRESPONDANCE

NLPNL Fédération, adresse postale :  
14 avenue de l'Opéra - 75001 PARIS

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :

Philippe POPOTTE

COMMISSION PUBLICATION :

Anne STEPOURENKO (rédactrice en chef),

Angélique GIMENEZ, Annie RAPP

metaphore@nlpnl.eu

### métaphore

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

