

métaphore

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

Ethnopsychiatrie et PNL

avec Dr Philippe Woitchik

2

Pleine Conscience et PNL

avec Marc Scialom

3

Interculturalité et PNL

avec Kathleen Dameron

5

Auto-diagnostic culturel

avec Anne-Claude Benhamiche

6

La Spirale Intégrale

avec Jacques Ferber

7

PNL et spiritualité, PNL et Synchronicité, PNL Cartésianisme

par Christian Pagès

8

Les retombées en pédagogie d'une démarche de psychologie

par Alain Thiry

11

PNL au volant ?

par Christian Pagès

13

Mensonges - Adulte, Guerre et Politique (3)

par Patrick Condamin

14

Les aquarelles de Martina

par Valérie Mounier

16

2 petits jeux de PNL à pratiquer en famille

par Anne Stepourenko

18

FAIRE ENTRER LA PNL EN ENTREPRISE !

ENL, l'Écriture Neuro- Linguistique

de Dominique Vaudoiset

par Anne Stepourenko

21

LE MOT du Bureau

Bonjour à tous !

Quoi de neuf à la Fédération ?

Hé bien un nouveau bureau avec de gauche à droite Anne-Brigitte Lubrez notre présidente, Marie-Christine Clerc secrétaire, et Marina Gannat trésorière (une pro de la comptabilité!). Oui, que des femmes! C'est bien aussi non?! Nous remercions vivement la précédente équipe de s'être consacrée avec efficacité à son travail sans compter son temps, et pour l'aide précieuse que Philippe Popotte continue de nous apporter afin de faciliter la transition. Pour l'année à venir, des projets d'action liés à la réforme de la formation professionnelle sont déjà en chantier. Face aux défis des situations économiques et sociales actuelles, nous voulons soutenir les formidables compétences de la PNL à faciliter l'adaptation et à accompagner le changement. C'est une belle opportunité de les prouver! Nous croyons que le talent, la motivation et la puissance sont dans les groupes, dans la diversité des qualités humaines et des savoirs qui les constituent. Cela vaut pour notre Fédération!

Notre intelligence collective nous mobilisera à promouvoir les valeurs ajoutées de la PNL au service du développement humain, de ses métiers, et de ses acteurs.

Au sein de la Fédération, nous souhaitons faire émerger de belles convivialités entre tous les adhérents et leurs associations ou collèges. Parlons-nous, n'hésitez pas à nous contacter!

À bientôt pour la suite!

ANNE-BRIGITTE, MARINA, MARIE-CHRISTINE

ÉDITO de la Présidente de la Commission

Gâce à vos retours, à votre enthousiasme et à vos idées, **MÉTAPHORE** prend corps! Vous allez trouver des nouveautés: la PNL et la communication... la PNL en famille... la PNL et l'entreprise... Oui la PNL ouvre sa fenêtre! Bientôt le printemps on dirait?



ANNE
STEPOURENKO

*Comme un diable
au fond de sa boîte,
le bourgeon s'est tenu caché...
mais dans sa prison trop étroite
il baille et voudrait respirer.*

*Il entend des chants,
des bruits d'ailes,
il a soif de grand jour et d'air...
il voudrait savoir les nouvelles,
il fait craquer son corset vert.*

*Puis, d'un geste brusque, il déchire
son habit étroit et trop court
« enfin, se dit-il, je respire,
je vis, je suis libre... bonjour! »*

PAUL GÉRALDY



avec Dr Philippe WOITCHIK

PAR ANNE STEPOURENKO

La consultation d'ethnopsychiatrie a pour fonction d'offrir un meilleur accueil aux patients issus de la migration qui expriment à leur manière diverses plaintes psychologiques et somatiques.

En effet les représentations culturelles au sujet des maladies varient fort d'une société à l'autre. Comment accorder la possession par des esprits, la sorcellerie ou les sorts avec notre rationalité occidentale ? Comment travailler avec les traducteurs trop peu souvent appelés ?

Philippe Woitchik cite un exemple : « un homme arrive en consultation et il affirme que les esprits lui font peur. Il craint d'exécuter certaines actions sous peine d'être puni. L'interne de garde, méfiant, souhaite l'examiner, mais le patient se rebelle. Personne ne le comprend... Il est diagnostiqué schizophrène ! Eh oui, puisqu'il entend des voix ! » Or s'il entend des voix venues de l'intérieur de lui, ce ne sont que des manifestations de sa pensée... Un malade entendrait des voix « de l'extérieur » lui dictant ce qu'il doit faire.

Pour établir un lien avec la PNL, rappelons-nous la synchronisation déjà, l'écoute aussi. Que dit le patient dans son modèle du monde ? Quelle est sa représentation de la réalité ?

Avec patience et ferveur, Philippe Woitchik enseigne à ses collègues des méthodes simples et humaines destinées au bien-être de ceux qui sont différents de nous.



En effet, si un patient africain fait état de phénomènes de transe, est-ce si éloigné de notre notion d'état hypnotique ? Et dans ce cas, pourquoi ne pas utiliser ce en quoi le patient croit comme levier pour sa « guérison » ?

Et si nous considérons que dans d'autres cultures, la notion de famille est primordiale, pourquoi ne pas gérer la consultation à plusieurs, voire en présence de sages familiaux, d'anciens appelés en supervision ? Cela aurait pour effet d'apaiser le patient. Si logique que puisse paraître cette démarche, elle doit pourtant faire son chemin dans notre propre culture, qui suit ses procédures éprouvées et généralisées pour notre confort. C'est à cette évolution que travaillent Philippe Woitchik et ses équipes en Belgique.



avec Marc SCIALOM

Les étapes d'évolution de la conscience

1 – Conscience de masse : la pierre dans la carrière



L'homme n'est pas différencié des matrices dans lesquelles il vit (famille, culture, nation, civilisation). Il n'a pas entrepris un chemin vers lui-même. Ces matrices psychiques représentent des repères avec lesquels l'homme entretient des relations harmonieuses ou conflictuelles.

LUMIÈRES: Harmonie et beauté des civilisations traditionnelles

OMBRES: Inertie des systèmes, uniformité, non-reconnaissance de l'unicité de la personne

2 – Conscience individuelle : Égoïsme ou Individuation ?



La pierre que le maçon taille. Le processus qui conduit à ce que cette pierre soit un cube. L'homme se différencie des matrices qui l'ont aidé à se construire. Il remet en question les croyances des systèmes auxquels il appartient.

Il fait des tris. Il pose des actes qui découlent de son discernement.

Il va vers lui-même. Développement personnel, réalisation professionnelle.

Crises qui conduisent à une naissance psychique et une liberté vis-à-vis des matrices.

Le maçon équarrit sa pierre, elle devient un cube. L'homme est lucide des frontières qu'il entretient avec les autres et apprend la loi des justes relations.

LUMIÈRES: Processus d'individuation.

Naissance à soi-même. Unicité de la personne.

OMBRES: Égoïsme (collectif et personnel).

L'homme installe des rapports de domination avec la nature au point de mettre en danger l'équilibre de l'écologie des systèmes. Mirages des relations de domination-soumission. Excès ou manque d'affirmation de soi. Le mirage de la réalisation personnelle, le mirage du profit, de la croissance indéfinie. Savoir, prévoir, pouvoir : matérialisme scientifique.

3 – Conscience Transpersonnelle : à travers et au-delà de la personne



La pierre vivante ou l'ordre impliqué : la pierre vivante contient l'information de la cathédrale dans sa totalité

L'homme traverse le processus d'individuation, non pour participer au mirage du surhomme, mais pour apporter sa contribution au devenir collectif.

Cette contribution peut

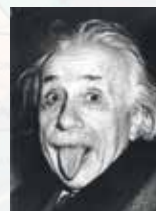
être dans l'élaboration d'une vision, d'une action dans le domaine de la politique, de l'enseignement, de l'économie, de l'art, de la science, de la religion ou des organisations. La spiritualité n'est pas un domaine à part (comme la religion) mais la pulsion de vie permettant l'évolution de ces différents domaines.

« La spiritualité de l'avenir sera cosmique. Elle devra transcender la notion d'un

Dieu personnifié, éviter les dogmes et la théologie.

Englobant le naturel et le spirituel, elle devra reposer sur un sens fondé sur l'expérience de l'unité de toutes choses, naturelles et spirituelles »

ALBERT EINSTEIN



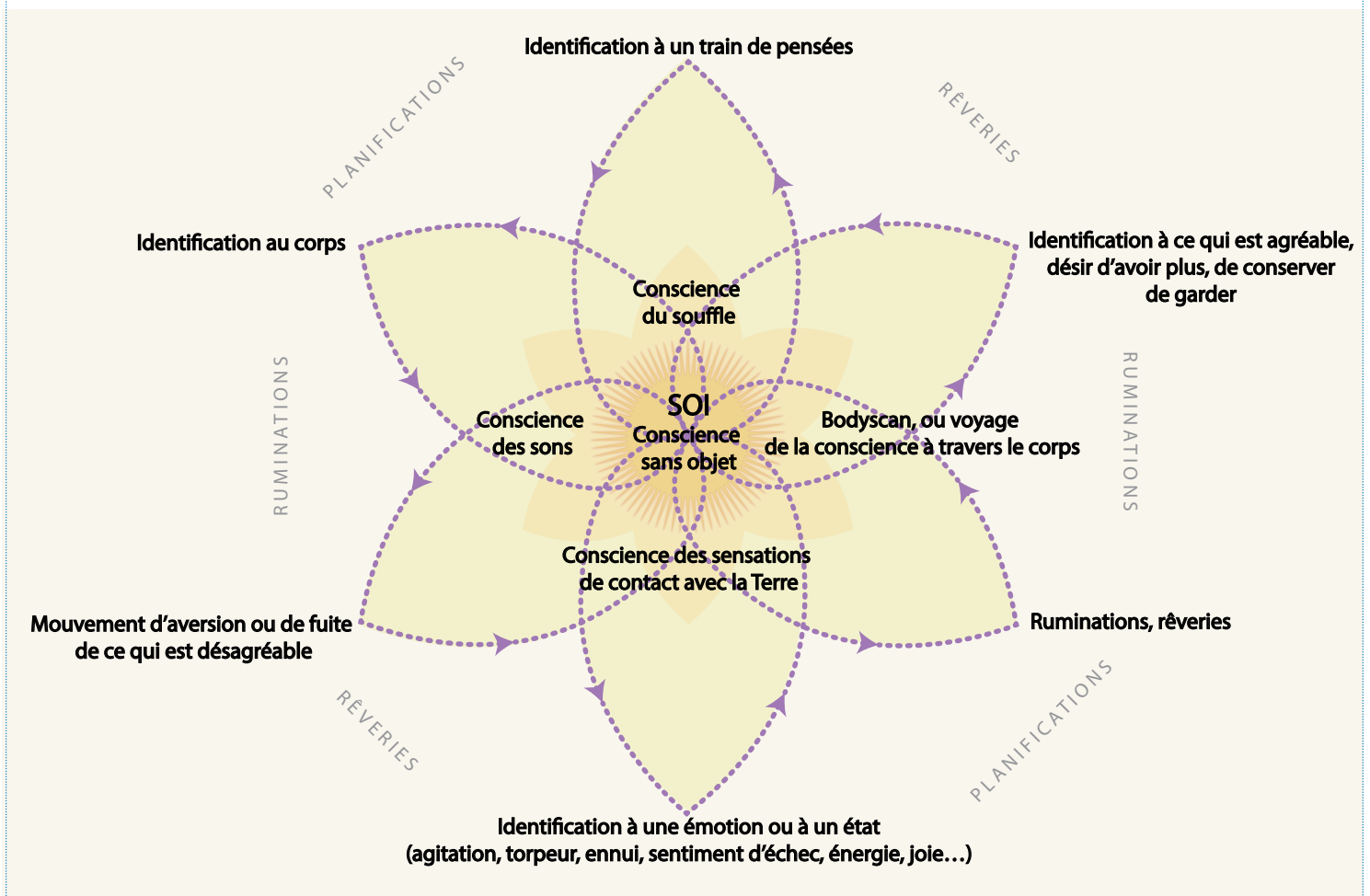


avec Marc SCIALOM

La méditation de pleine conscience

SCHÉMA ILLUSTRANT LE PROCESSUS DE

- 1 - prise de conscience des identifications
- 2 - lâcher prise
- 3 - retour de l'attention au voyage de la conscience à travers le corps, au souffle traversant tout le corps



Ces allers-retours constituent le cœur de la méditation. Lorsque nous prenons conscience que nous sommes absorbés dans des pensées, lâchons prise de ces pensées sans les juger, revenons au voyage de la conscience à travers le corps, au souffle traversant tout le corps, explorons la nature de cela qui est témoin des sensations corporelles, du souffle.



avec Kathleen DAMERON

PAR ANNE STEPPOURENKO

Interculturalité et PNL, ce n'est point une nouvelle mode. L'approche d'observation anthropologique a été apportée par John Grinder comme source qui a permis la naissance de la PNL. La modélisation aussi. Les pratiques de la PNL sont une richesse pour coacher une personne ou un groupe qui cherche à développer ses compétences multiculturelles.



SI VOUS TROUVEZ QU'UN JAPONAIS EST INTROVERTI, cela signifie-t-il que tous les Japonais sont introvertis? Existe-t-il des Japonais extravertis? Oui bien entendu. Mais même un Japonais extraverti vous paraîtra introverti, à vous Français, parce que sa manière de démontrer ses émotions reste plus discrète que la vôtre!

À L'OPPOSÉ, UN ITALIEN VOUS FAIT L'EFFET INVERSE. Il est sans nul doute extraverti!

Et pourtant il existe des Italiens introvertis. Seulement leur manière de démontrer leur introversion est encore trop démonstrative par rapport à la vôtre, et vous en concluez qu'il est extraverti.



Kathleen DAMERON souligne ces différences liées aux stéréotypes et à notre recherche du semblable.

En terme de métaprogrammes, nous sommes également influencés par nos origines. Une personne née dans une famille multiculturelle aura plus de facilité à s'adapter aux différences que celle qui sera née dans un milieu sans aucun mélange. Depuis notre naissance, nous sommes influencés par notre entourage. Plus il est varié, plus nous sommes riches d'informations tout naturellement, sans faire aucun effort.

Une culture peut donc être considérée comme un système et la PNL peut faciliter l'entrée d'une personne dans un système différent du sien. L'acceptation de l'altérité culturelle est fondamentale pour que les humains cessent de se tuer en vertu de leurs différences. Elle peut également servir de vecteur de croissance et d'efficacité pour les entreprises.



avec Anne-Claude BENHAMICHE

Naviguer en contexte interculturel avec la PNL

Depuis l'enfance, je suis attirée par la découverte de l'ailleurs, d'autres façons de vivre et de penser... Simple curiosité ou pied-de-nez au déterminisme social?

Partir vivre en Allemagne à 19 ans, quel bonheur de décrypter les différences culturelles! Mon regard, affûté au début, s'est émoussé. Je rencontrais des gens, et non des Allemands ou des Turcs ou des Français...

Aujourd'hui coach et psychopraticienne PNL à Paris, j'exerce tant en français qu'en allemand. Quand un cadre français rencontre des difficultés avec sa hiérarchie allemande, ou qu'un directeur allemand désespère de son équipe française:

- S'agit-il de malentendus culturels ou de problèmes interpersonnels de communication?
- Comment éviter généralisations et clichés?

En entreprise, ce sont surtout les travaux de Geert HOFSTEDE qui ont donné des grilles de lecture au management de l'interculturalité. Pour HOFSTEDE, les différences entre cultures s'évaluent à partir des catégories suivantes:

- Le degré d'acceptation des inégalités sociales au sein du groupe,
- La priorité mise au groupe ou à l'individu,
- L'orientation masculine ou féminine des valeurs du groupe,
- La tolérance à l'incertitude,
- La gestion du temps, et la hiérarchie entre plaisir et modération.

QU'EST-CE QU'UNE CULTURE ?

HOFSTEDE définit la culture comme une **programmation** de notre esprit, partagée par une communauté, et qui influence **les façons de penser, d'évaluer et d'agir** de ses membres. Cette programmation s'incarne dans **des Valeurs, des Héros, des Rites et des Tabous**.

Accompagner un cadre qui change de pays n'est pas lui décrire l'entreprise qui l'accueille sur l'air de « Les Allemands sont comme ci, les Français sont comme ça... ». C'est l'accompagner dans la prise de conscience de ses propres programmes dans une situation donnée. C'est faire émerger ses valeurs, héros, rites et tabous – Rendre conscient son modèle du monde.

Le programme de l'autre est transparent s'il opère avec le même que moi dans la situation donnée: un collègue qui trie *Personnes* comme moi est vraiment un chic type, serviable, à l'écoute, chaleureux... Un *N + 1* qui trie informations me semblera vite ennuyeux et pédant si je reste collée à mon tri *Personnes*. Le mécanisme sera le même si notre tolérance à l'incertitude est similaire ou fortement divergente.

Penser les différences culturelles comme de simples différences de métaprogrammes permet de développer notre flexibilité relationnelle – au lieu d'avoir recours à des généralisations et jugements de valeur.





avec Jacques FERBER

L'approche intégrale considère que nos visions du monde suivent un processus développemental lié aux conditions sociales, technologiques et environnementales dans lesquelles nous vivons. À l'instar de l'évolution biologique, les représentations collectives et les formes de pensées évoluent elles-aussi, lorsque les conditions d'existence se modifient. Elles forment la base de ce qu'on appelle la « culture » d'un peuple, d'une nation, d'une tribu ou d'une famille : une certaine manière d'appréhender le monde et de lui donner du sens. Cela inclut les normes, les systèmes de valeurs, mais aussi les croyances religieuses, ce qu'il est bon, juste ou convenable de faire et inversement ce qui est répréhensible, mauvais, ou simplement peu aligné comme on le dit aujourd'hui. Tous nos actes, tous nos comportements sont mus ou médiatisés par ce système de valeurs qui constituent comme des sortes de « lunettes » cognitives filtrant et éclairant le monde.

Or, à l'encontre de ce que l'on peut croire parfois, les systèmes de valeurs ne sont pas arbitraires. C'est en tout cas, ce que prétendent les théories évolutionnaires qui tendent à montrer que les besoins cognitifs comme les valeurs culturelles nécessaires pour survivre dans la forêt ne sont pas les mêmes que celles qui régissent la vie des grandes cités industrielles contemporaines.

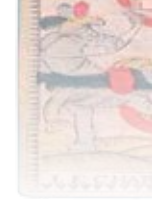
Dans la vision de Claire Graves, et d'une manière pour tous les tenants d'une vision évolutionnaire du monde (comme Jean Gebser, Jean Piaget, Lawrence Kohlberg, Teilhard de Chardin, Ken Wilber, Susanne Cook-Greuter et bien d'autres), ce processus d'évolution « psycho-socio-culturel » s'exprime le long d'un ensemble de courants ou stades de développement. Chaque stade prend pied sur le stade précédent en incorporant ses qualités, comme un étage d'une maison qui s'ajoute à l'étage précédent. Chaque stade, initié par des conditions de vie particulières, tend à résoudre les problèmes posés par le stade précédent, en apportant à chaque fois une vue plus large et en même temps plus différenciée du monde. Mais en même temps, ce nouveau courant apportera finalement son lot de questions et de problèmes qui ne pourront être bien gérés qu'au stade suivant.

Chaque stade constitue un niveau d'existence caractérisé par un système de valeurs, ou pour utiliser un terme plus technique : un « vmème »

c'est-à-dire un « value meme », un « mème de valeur ». Les mèmes, au-delà de leur utilisation sur Internet, sont à la culture ce que les gènes sont à la biologie. Les mèmes sont des idées, des croyances, des valeurs, des unités d'information culturelle, qui passent de cerveau en cerveau par le bouche-à-oreille, les médias et internet et qui utilisent l'esprit humain comme hôte, les idées étant considérées comme des virus. Et un vmème (on parle parfois de memplex) est un système de tels mèmes organisés en une structure complexe constituant une vision du monde, c'est-à-dire des « lunettes cognitives » avec lesquelles nous voyons – et créons – le monde.

L'ensemble de ces courants constitue cette spirale de l'évolution. Chacun est caractérisé par son nom, une couleur qui permet de mieux le mémoriser ainsi que la liste des caractéristiques qui lui sont associées. Voici un petit récapitulatif de ces différents stades :

Nom Couleur	Caractéristiques
Intégratif- Systémique Jaune	Pensée systémique, évolution, agir simplement dans un monde complexe, fluidité, compétence, réseaux, communique seulement si nécessaire, intégrité, authenticité, alignement, intégration des opposés, action locale et vision globale.
Empathique- Relativiste Vert	Communauté, consensus, empathie, partage des émotions et de sa vie, démocratie participative, égalité, relativisme, déconstructionnisme, horreur des hiérarchies, de l'exploitation, de la violence.
Individualiste- rationnel Orange	Démocratie, liberté, égalité, rationalité, sciences, compétition dans des règles (« que le meilleur gagne »), confort, réussite matérielle, démythification (et démythification), droits civils, liberté d'expression, fonctions.
Normatif- hiérarchique Bleu	Lois intangibles, hiérarchie, ordre divin, Bien et Mal, culpabilité et pardon, patrie, intemporalité, obéissance, Vérité unique révélée, hiérarchie de statuts, chacun à sa place, ordre, morale, règles à appliquer à la lettre, blasphèmes.
Egocentrique- pulsionnel Rouge	Domination, courage, honneur (horreur de l'humiliation), « je fais ce que je veux », résolution par la force, loi du plus fort, vengeance, big boss, gloire, agressivité, impulsivité, « même pas peur ».
Tribal-Magique Violet	Fusionnel, survie du groupe, liens de parenté, tous ensemble, rituels, tabous, superstitions, importance des anciens.
Survie	Recherche la satisfaction physiologique, pré-social, survie individuelle, réaction à l'environnement, réflexes, satisfaction, instinctuel.



PNL et spiritualité

PNL et Synchronicité

PNL Cartésianisme



PAR CHRISTIAN PAGÈS

La PNL nous renvoie à nos ressentis, à ce qui est important, nous incite à revenir à l'essentiel, à l'essence, à ce qui vibre en soi. Il s'agit là de ce qui fait souvent partie du non dit, non exprimé, de l'impalpable. Un travail de questionnement, d'ajustage, permet de rejoindre le non exprimable, le non dit, le non révélé. La séance de PNL peut permettre de faire vibrer et raisonner ce qui éveille la conscience. Elle nous guide vers la connexion cachée à la conscience et propose de s'engager si possible sur le chemin juste de réparation ou de sérénité retrouvée.

Spiritualité: L'alchimie des sens?

Est-ce d'une façon différente ce qui est proposé par d'autres méthodes qui paraissent moins rationnelles? La PNL se positionne et s'engage dans des mondes de conscience et touche à d'autres mondes sous-jacents qui interfèrent et contribuent à l'éveil tout en permettant l'équilibre psychique, sensible et physique. Différemment de la psychologie, la PNL vient toucher et provoque le cataclysme intérieur qui éclaire ou nettoie.

Dans notre civilisation la notion de causalité revêt une importance qui fonde les **principes d'expérimentation de notre sacro-sainte science**. L'image métaphysique de notre monde s'est perdue dans le temps. Pourtant Héraclite, par ses textes philosophiques nous propose déjà de rejoindre le monde de l'irrationnel. Quelques thérapeutes ou même des médecins pratiquent et obtiennent des résultats par des méthodes qui sont encore loin d'avoir fait l'unanimité mais qui existent dans ce monde depuis des millénaires et donnent des résultats tangibles.

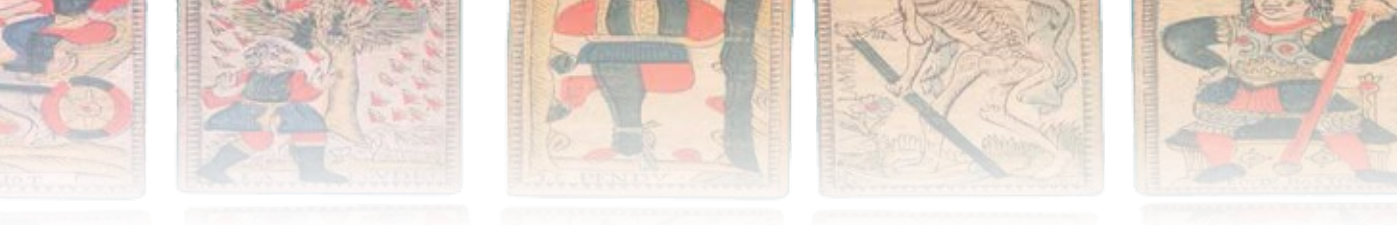


Je parle de l'astrologie, de la numérologie, de la graphologie, des archétypes pris à la mythologie et servant d'objets d'analyse, de l'alchimie, du symbolisme, de l'appel des rêves, de la méditation, du magnétisme, de la télépathie, de la clairvoyance et de toutes les méthodes de bien-être

qui viennent compléter une démarche « cartésienne ». Après Pythagore et Platon qui en leur temps firent connaître la force des planètes ou des nombres sur l'esprit et la vie humaine, ceci nous relie à la pensée chinoise, depuis que Richard Wilhelm a traduit et offert à la pensée rationaliste occidentale le tao, terme qui fut traduit par les jésuites par « Dieu », par d'autres par « providence » et par Wilhelm par « le sens » et le *Yi King* ou ensemble de 64 interprétations du Yang et du Yin. Il s'agit aussi du présumé du moyen Âge qui tout naturellement utilise des

connaissances ancestrales sous la pression menaçante de l'église qui en réfute un bon nombre. Au XVI^e siècle, un médecin reprend pour soigner dans la lignée des anciens l'astrologie et tous les procédés naturels, l'utilisation des

plantes mais aussi les leçons des contes et des légendes. Il se sert de la mythologie et sans connaître la psychologie la précède et l'imagine. Il s'agit de Paracelse qui fait état de ces procédés et fut en lutte avec son époque, déjà. Il fut sans contester un précurseur et un pionnier de la science médicale.



LA SYNCHRONICITÉ

Plus proche de nous Carl Gustav Jung reprend la vision sensible chinoise, une notion vieille comme la terre ; **le proincipe de Synchronicité.**

Il affirme que les termes d'une coïncidence signifiante ou de l'ordre du sens sont liés par la simultanéité et par le sens. Si donc nous admettons que les expériences sur les perceptions extrasensorielles et de nombreuses observations isolées établissent bien des faits, la conclusion qui s'en dégage est qu'à côté de la connexion entre cause et effet il existe dans la nature un autre facteur qui se manifeste dans l'ordonnance des événements et nous apparaît sous les espèces du sens. »

Jung est souvent considéré comme le père du développement personnel et au début du xx^e siècle il n'a pas peur d'étudier **les procédures divinatoires** en passant par des méthodes scientifiques pour contrer les chercheurs rationnels et leur démontrer enfin que les résultats qu'il obtient, par exemple dans ses statistiques sur l'astrologie, s'ils paraissent vides de sens aux scientifiques n'en sont pas moins réels et identifiables et donc à prendre en compte.

Un coaching procède souvent par techniques et protocoles.

Il n'en est pas moins tributaire de la personnalité du coach qui par sa sensibilité plus ou moins aiguë ou éveillée est à l'écoute et peut agir ou interférer selon son intuition ou sa créativité.

Il dérive parfois au-delà du protocole en cours allant jusqu'à changer totalement de parcours d'accompagnement. C'est alors que peut parfois intervenir un autre outil complémentaire. Les thérapies aujourd'hui sont multiples et se croisent ou interfèrent pour arriver à un résultat qui tend à offrir au patient une situation de mieux-être. Jung nous rappelle que « dans un continuum spatio-temporel échappant à l'intuition



sensible, l'être trouve un sens existant en soi rejoignant le phénomène de synchronicité à travers une modalité transcendante comme le prouve la connaissance d'événements encore à venir ou distants dans l'espace. » Il note ainsi l'espace relatif de la connaissance ou de la perception par rapport au psychisme. Il en est ainsi dans le cas de présience ou de clairvoyance pour une personne par exemple qui rêve ou voit un événement se produire avant

que celui-ci n'ait lieu dans notre monde réel ou qui se produit à une grande distance et dont on n'a pas connaissance. La relativité psychique de l'espace et du temps, dans une perception extra-sensorielle permet une expérimentation psychokinétique. Il est alors donné de percevoir un phénomène de simultanéité, un sentiment de déjà-vu, un hasard improbable ou des coïncidences signifiantes qui mettent en évidence des facultés extra-sensorielles. La conscience avance :

- Les grandes entreprises commencent à s'ouvrir à

la pratique Zen, au massage ayurvédique, à la méditation dans l'entreprise, et reçoivent des consultants dans ces domaines pour améliorer l'esprit et l'atmosphère entre leurs murs. Le Dalaï-Lama cautionne et appui des recherches fondamentales sur le cerveau et ses facultés jusque-là inconnues dans le monde occidental. Il renforce ainsi le lien entre la philosophie bouddhiste et l'esprit occidental tout en impliquant les scientifiques du monde entier.

- La médecine s'ouvre à l'étude des fascias et de leur intelligence sur l'ensemble du corps comme porteurs d'informations d'un point à un autre. On étudie les Schakras et les 72 000 Nadis, vaisseaux énergétiques qui nous ouvrent au monde du yin et du yang. Le monde extra-sensible côtoie celui de la pensée linéaire et vient donner « au vide » une importance première.



Dans le même temps, beaucoup de coachs ont encore du mal à avouer leurs **pratiques parallèles** qui viennent compléter et enrichir pourtant leur méthode et les résultats obtenus. Les structures de formation craignent d'être assimilées ou confondues avec les pratiques de spiritualité et détournées de leur dignité. Il y a frilosité à se dire ouvert à la spiritualité ou aux arts divinatoires, cent ans après que Jung nous ait ouvert la voie royale de l'ouverture et de la lumière en annonçant avec le *Tao te king* que tout est dans le vide, que tout est relié, que l'homme est un représentant de l'Univers et du grand tout et vice et versa car l'Univers est intelligent à l'image de l'homme et au-delà. Il nous dit : « *En dehors du parallélisme entre phénomènes psychiques et phénomènes physiques, qui reste encore totalement obscur, la synchronicité ne se manifeste nulle part avec une régularité constante et facile à démontrer. C'est pourquoi l'on est tout aussi sensible au désaccord entre les choses que surpris de leur accord occasionnel.* » Soixante-dix ans plus tard, la science a encore du mal à admettre l'importance de cet « occasionnel ». Du *Yi King* Jung retire « une vision d'ensemble » et nous dit « *qu'une telle opération cognitive est impossible à l'intellect pur* ».

Le Cartésianisme

Cette crainte, cette lutte de nos pairs pour être admis dans le monde des êtres « rationnels », de quoi s'agit-il donc ? D'une part est-ce un moyen de se démarquer et de se libérer d'un monde scientifique limité à sa propre expérimentation,



enfermé dans sa suffisance, son pouvoir social et son monopole, d'autre part est-ce le moyen de s'identifier à ce même monde pour obtenir les reconnaissances d'usage tout en se dédouanant de toute déchéance vers la spiritualité ou l'ésotérisme. N'y a-t-il pas pour le petit monde de la PNL dès maintenant à s'ouvrir et à monter en puissance en décrétant haut et fort l'ouverture, l'évidence et la suprématie d'une liberté et d'une clairvoyance ? N'aurions-nous pas intérêt à clamer notre différence tout en nous reliant à elle et en l'honorant ? Ceci s'adresse bien sûr à ceux qui sont ouverts à cette dimension subtile et

respectent suffisamment leur propre différence. Ils imposent ainsi le caractère fort de leur identité particulière alors qu'ils ont envie de la défendre et de la rendre visible. Il nous suffit d'appliquer ce que nous enseigne la PNL, « **la bienveillance et l'ouverture** », et nous avons le pouvoir de grandir, la puissance pour éclairer le monde par une nouveauté qui permet le lien entre toutes les visions et pratiques qui peuvent aujourd'hui s'ouvrir au grand jour. Et ce peut être aussi par nous. En restant sur nos gardes et en pinçant... les lèvres nous ne faisons preuve ni de grandeur ni de « vision ». Nous avons un bel outil rationnel qui permet l'ouverture et l'accord à la sensibilité. Faisons qu'il devienne un modèle d'intelligence, un média vers les mondes parallèles de mise en lumière de l'âme humaine. Qu'on le veuille ou non, cette problématique concerne **la plupart des accompagnateurs**, thérapeutes et tous ceux qui s'intéressent à l'humain. À vouloir se séparer de l'ensemble pour mieux s'identifier on se dépersonnalise plutôt jusqu'à se défaire de sa substance la plus fine et la plus juste. À lutter contre la peur, on se fait facilement peur. Un jour, quoi qu'il en soit et quelles que soient les résistances sur son parcours, la PNL deviendra ce qui l'attend : un moyen relié au sensible ouvert sur les arts et **les visions d'accompagnement de l'être, corps âme et esprit associés.**



Les retombées en pédagogie d'une démarche de psychologie



PAR ALAIN
THIRY

Définitions de la PNL

La PNL (Programmation Neuro-Linguistique) est une démarche pragmatique en psychologie appliquée qui cherche à modéliser les savoir-faire (compétences) et les savoir-être (motivation, valeurs, attitudes, estime de soi) de gens ayant du talent dans un domaine pour pouvoir retransmettre ces meilleures pratiques à d'autres qui en auraient besoin.

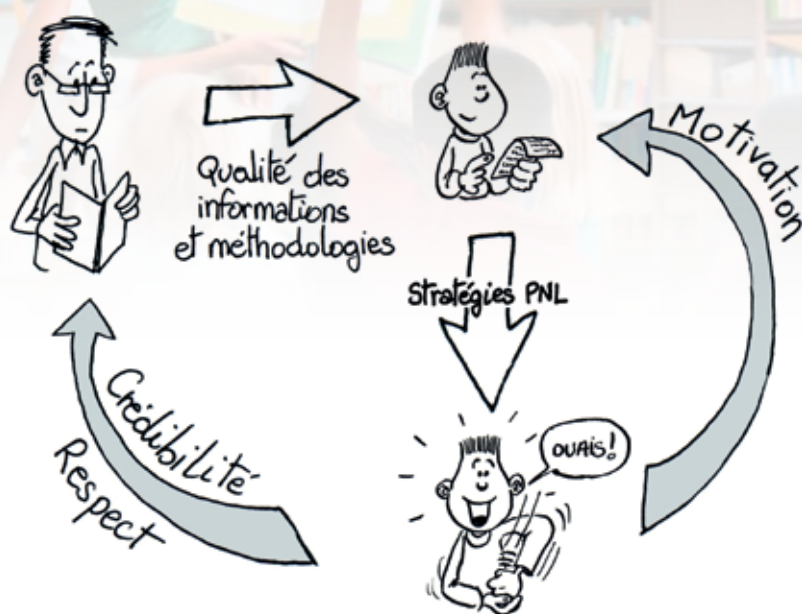
On retrouve trois grandes parties dans la PNL. Le processus de modélisation des compétences des humains en est l'essence. À côté de celui-ci, est présenté l'ensemble des modèles déjà construits (protocoles de changement par lesquels un sujet peut passer pour s'améliorer). Et s'y ajoute une certaine « façon de regarder le monde » formalisée au travers d'un ensemble de principes, de présupposés.

La PNL est l'étude du fonctionnement subjectif des humains. Ses intervenants cherchent à décrire les aspects perçus subjectivement par un sujet et impliqués dans ses démarches cognitives. C'est-à-dire comment celui-ci se représente ses convictions, ses problèmes... Ce qui est (subjectivement) vrai pour lui. Lorsqu'une personne est confrontée à ce qu'elle considère comme un problème, une difficulté pour elle, les professionnels de la PNL recherchent quelles modifications de la représentation de « sa » réalité pourraient l'aider à voir et à comprendre les choses autrement afin de lui ouvrir plus de possibilités de choix, de liberté, d'autonomie, de respect des autres, d'estime de soi, de qualité relationnelle avec son entourage. (p 13)

Les techniques PNL interviennent à différents niveaux

Outre les outils de base nécessaires à l'observation (prédicats, accès oculaires et autres indices physiologiques) et au questionnement (méta-modèle, objectif, critères, niveaux logiques, méta-programmes), l'essentiel de la PNL est bien dans son processus de modélisation du vécu subjectif des humains. Grâce à celui-ci, la PNL a généré un grand nombre de techniques (modèles) que l'on peut regrouper suivant qu'elles correspondent à des possibilités d'acquisition de compétence (stratégies d'apprentissage, stratégies de créativité, stratégie de motivation, de décision...), ou des protocoles de changement psychologique (changement d'histoire de vie, recadrage en six pas, modèle score, changement de système de croyances en conflit, réimprinting...), ou encore des processus d'accompagnement autour d'une « réflexion liée à l'identité » (Moi secure, sens des tuiles, identité en étoiles...) (p 18)





La pédagogie PNL

Si la PNL s'est développée à ses débuts essentiellement dans le domaine de la psychothérapie, lorsqu'elle a été utilisée dans le domaine de l'entreprise, puis de la pédagogie, elle y a développé des techniques spécifiques à ces domaines qui n'ont rien à voir évidemment avec des techniques de psychothérapie.

La pédagogie PNL est constituée de deux grandes parties : d'un côté, une certaine conception de la relation à l'enfant (ayant pour but de créer une atmosphère relationnelle propice à la motivation) et d'un autre côté, une technologie de l'apprentissage (méthodologie pour apprendre à apprendre). (p 27)

Nous avons trouvé des similitudes dans les modélisations des stratégies mentales employées par des élèves brillants :

- Face à une même tâche scolaire, ceux-ci réalisaient les mêmes opérations mentales. Cette corrélation entre l'usage de celles-ci et leur performance scolaire nous a incités à les considérer comme de bonnes pratiques cognitives.
- En fonction des tâches demandées, ils changeaient d'opérations mentales. Ils s'adaptaient aux nécessités de la tâche.
- Face à des matières complexes, ils avaient également tendance à respecter une certaine séquence dans l'utilisation de celles-ci. Cela nous a permis de repérer les pièges classiques dans l'apprentissage, comme réfléchir avant d'avoir suffisamment compris ou chercher à exprimer une notion sans compréhension profonde.

**Nous avons ainsi distingué
4 grands outils cognitifs,
4 grandes stratégies
d'apprentissage :**

- 1 pour la compréhension,
- 1 pour la mémorisation,
- 1 pour la réflexion,
- 1 pour l'expression.

À partir de ces modélisations, nous aurons deux types d'objectifs pédagogiques :

- Soit nous voulons assurer qu'une notion soit bien apprise et dans ce cas, nous guiderons les enfants dans les bonnes stratégies et dans la bonne séquence tout au travers de la leçon. Ils apprendront cette notion-là mais ils auront toujours besoin de l'adulte pour la suite des cours.
- Soit nous voulons apprendre aux enfants à apprendre et dans ce cas, nous leur proposerons des progressions d'exercices pour qu'ils intègrent ces outils mentaux au point que cela devienne une véritable habitude cognitive et ils développeront ainsi une autonomie dans leurs apprentissages. (p 38)

EXTRAIT DU LIVRE « LA PÉDAGOGIE PNL »,
ÉD. DE BOECK, 2014.

PNL au volant ?

PAR CHRISTIAN PAGES



*Attention, c'est
sens interdit, là,
je te signale.*

Je suis idiot.

*- Oui, je suis au courant.
Tu n'as pas besoin
de clignotant.
- Qu'est-ce que tu conduis
nerveusement !
- Tu ne t'en aperçois pas,
tellement t'es habituée.*

*- Fonce, t'as une rue
entière devant toi.
- Tu freines quand tu dois
accélérer, toi. J'ai jamais compris.
- Allez ! Fonce, ça va passer à l'orange.
- Oh ! Fonce, ça veut pas dire
qu'il faut appuyer
comme un dingue sur
l'accélérateur.*

*Franchement,
y'a des dingues.
J'y crois pas.*

*Mais, t'es sur la
ligne blanche.*

*Attention,
à droite, t'es
trop près.*

*Regarde devant
toi !*





et pour finir!
le 3^e volet de...



PAR PATRICK CONDAMIN

Mensonges - Adulte

Guerre et Politique (3)

« *Timeo Danaos et dona ferentes* » phrase célèbre de Virgile qui fait naturellement référence à la guerre de Troyes : « Je crains les Grecs, même ceux apportant des cadeaux ». Le cheval de Troyes est en lui-même une trahison, mais une trahison plus admise, car dans le contexte de la guerre.

La politique est emplie de ces trahisons plus ou moins acceptables : Nelson Mandela trahit la règle de lutte violente de l'ANC, en négociant de son propre chef avec le président De-Clerc. Le général De-Gaulle se fait élire par les partisans de l'Algérie Française pour finalement proposer l'autodétermination, au risque de laisser sa vie dans un attentat de l'OAS. Le père de Kennedy négocie l'aide de la Mafia pour l'élection de son fils... qui mourra peut-être de n'avoir pas respecté les accords de son père.



facilement. En effet ce dernier maîtrise toute l'information et offre à l'opposition pour s'exprimer en tout et pour tout une demi-heure chaque jour, tard le soir. L'opposition se prépare à profiter enfin de cette tribune pour dénoncer les exactions, les tortures et les crimes du dictateur, crimes dont ils ont souffert pendant des années. Parallèlement cette même opposition embauche un jeune publicitaire venant de l'industrie pour calibrer et mettre en forme leur message.

Ce denier regarde les propositions de dénonciation et dit simplement : « ce n'est pas vendeur ! ». On peut imaginer le désespoir des courageux résistants. Le publicitaire va reconstruire un message tout différent, s'adressant aux jeunes et tourné vers l'avenir, montrant ce que sera un monde de liberté, de joie, de danse, de plaisir. Ce faisant, il trahit le message initial, mais grâce à lui Pinochet perdra les élections.

谎

(Mensonge)

L'un des plus grands menteurs de l'histoire restera sans doute Mao-Tse-Toung, qui a compris une fois pour toutes que le moyen de faire oublier qu'un plan échoue est d'en lancer un autre. La « révolution des cent fleurs » (1957) incitant les dissidents à s'exprimer pour mieux les réprimer... est suivie du « grand bond en avant » (1958-60) responsable d'une des plus grandes famines de l'humanité (50 millions de morts), elle-même suivie de « la révolution culturelle (1966-76) visant à éradiquer les valeurs traditionnelles. Le principe est simple : il est difficile de renier des échecs aussi patents. Mais si on focalise l'attention ailleurs, alors il n'est plus besoin de se justifier !

Pour rester avec les dictateurs sur une note plus optimiste, un film merveilleux de Pablo Larraín, « NO », montre la fin du dictateur Chilien Augusto Pinochet. Sous la pression internationale, Pinochet propose un référendum ou le OUI (à Pinochet) devrait l'emporter

L'immense épopée indienne du Maha-Bharata présente la bataille de deux familles. Les Indiens adorent les questions existentielles et les questions de droit, donc de loyauté. Il fait comprendre ou deviner les choses à travers un nombre considérable de contes et d'histoires : beaucoup d'entre elles auront trait à la loyauté et au mensonge.

En voici une : *Yudishtira est le roi d'une des deux familles en guerre. C'est un bon gestionnaire, un roi juste et apprécié, et sous son règne, son pays se développe. Mais de par sa naissance, il ne peut mentir. Or il est en guerre contre l'armée de ses cousins qui compte parmi ses rangs un guerrier extraordinaire et quasiment invincible, Drona. Les dieux ont accordé à ce dernier, afin de récompenser son courage et sa vertu de choisir l'heure de sa mort. Il décime l'armée de Yudishtira puisqu'il est quasiment immortel. On se consulte et il apparaît que seule la mort de son fils Aswatthaman pourrait décider Drona à choisir la mort. Or Yudishtira est un homme juste et il ne peut mentir. D'un autre côté Drona ne croira que son fils est mort et acceptera la mort pour lui-même que si Yudishtira annonce lui-même la mort de son fils !*



Mensonges - Adulte. Guerre et Politique (3)

Yudishtira se trouve devant un dilemme épouvantable. Son frère Bhima décide d'aller dans l'enclos des éléphants et tue un éléphant du nom d'Aswatthanam. Le

roi Yudishtira va finalement annoncer contre sa conscience : « Aswatthanam (et tout bas en se tournant et cachant sa bouche, « l'éléphant ») est mort ». Et Drona convaincu, acceptera de mourir.

Cette histoire, dont les Indiens raffolent montre simplement qu'on ne peut être un homme politique

en disant toujours la vérité. Beaucoup d'histoires du Maha-Bhabarata montrent ce dilemme entre pouvoir et trahison. Dans une autre histoire, l'un des participants utilisera ses pouvoirs particuliers pour déclencher une éclipse, en faisant croire aux combattants que la nuit est tombée. Dans la mesure où on ne se bat pas la nuit, l'un des héros dans le secret en profitera du relâchement de la bataille pour tuer son adversaire... Et le jour se lèvera une nouvelle fois avant de se recoucher.

Revenons cette fois au Nouveau Testament et à la trahison de Saint-Pierre : Saint-Pierre a été choisi par le Christ pour devenir son successeur, le premier pape de l'Église. Or, peu de temps avant sa condamnation, le Christ lui dit : « quand le coq chantera, tu m'auras trahi trois fois ». Or voici mon analyse : le Christ fait là une prédiction et les prédictions engendrent des croyances qui, comme chacun le sait, sont souvent autoréalisatrices. Le Christ est arrêté et Saint-Pierre, afin de sauver sa peau, ce qui peut paraître une préoccupation légitime, dit trois fois qu'il ne connaît pas cet homme. Le coq chante !

L'apprentissage de la trahison était, de mon point de vue, une étape nécessaire à l'accession au pouvoir. Nous sommes encore dans l'histoire de l'Ours brun : garder le message du prédécesseur intégralement identique, c'est forcément l'appauvrir, refuser de

s'adapter à la réalité changeante, et s'empêcher d'apporter sa propre créativité. Il fallait que le Christ autorise Saint-Pierre à devenir lui-même, sinon il aurait passé sa vie à conserver et défendre son héritage.

L'un des plus beaux exemples de manipulation politique m'a été apporté par Betty-Alice, l'une des filles de Milton Erickson. Le mari de Betty-Alice était un militaire de haut rang participant à la guerre de Corée. La famille décide d'adopter un enfant coréen qu'ils font venir chez eux. Malheureusement, le mari de Betty Alice se fait capturer en Corée et est emprisonné. La loi américaine est claire, il faut la signature des deux parents pour adopter un enfant. Les démarches de Betty-Alice se heurtent à la rigueur de l'administration américaine (il y a partout des ayatollahs) et l'enfant va bientôt devoir quitter les USA sans être adopté.

Betty Alice en parle à son père qui la rassure. La réputation de Milton Erickson était établie à cette époque et il propose de tenir une conférence de presse. Il explique entre autres choses (et sans rire) que depuis plusieurs semaines, l'administration de l'état du Texas se bat, se démène et fait des efforts considérables pour que l'adoption de l'enfant soit possible, en dépit d'une loi contraignante. Les journalistes font les choux gras de cette information qui paraît dans tous

les journaux. À partir de ce moment, l'état n'a plus d'autres solutions que de réussir. L'enfant sera adopté ! Et le mensonge consommé...

Une autre histoire révèle assez bien notre humanité : Saint Pierre fait visiter l'Enfer. Des hommes d'une maigreur infinie sont devant une table immense remplie des mets les plus fins. Version subtile du supplice de Tantale, ils disposent de cuillères trop longues pour porter la nourriture à leur bouche. Saint Pierre fait ensuite visiter le Ciel. La scène est identique, mais les élus, dans une ambiance heureuse, se nourrissent les uns les autres avec plaisir et félicité. La grande cuillère est trahie....





PAR VALÉRIE
MOUNIER

Les aquarelles de Martina *

Nommer ses émotions

Comment parvenir à exprimer ses émotions ou sentiments... quand les mots ne répondent pas à l'appel, ce qui arrive fréquemment, chez les enfants aussi ? J'ai pratiqué cet exercice pendant plusieurs années, avec de simples photos d'animaux, quand j'ai découvert les aquarelles d'animaux de Martina. Ces peintures m'ont aidée à ouvrir de nouvelles voies à l'expression des ressentis des enfants et à décupler l'efficacité de l'exercice. Là, chaque animal a un regard, une posture, une expression propre. J'observe toujours avec surprise à quel point les enfants, à partir des mêmes photos, parviennent à exprimer des émotions si différentes, tout en se mettant très bien à la place de l'animal ! Très simple, un jeu d'enfant !

Il raconte sa vie grâce aux photos des aquarelles, s'identifiant à certains animaux et rejetant ceux qu'il n'aime pas. Ainsi, il parle de lui-même, mettant des mots sur ses propres difficultés, joies et doutes.

J'ai créé cet exercice avec l'appui de techniques PNL, notamment, selon les cas, les métaphores, les positions de perception, la dissociation et les niveaux logiques. L'enfant choisit trois photos d'animaux qu'il « adore », trois qu'il déteste et trois d'animaux auxquels il aimerait ressembler. Parfois il en choisit moins, je le laisse libre. Je lui pose alors un certain nombre de questions.

Surmonter la séparation des parents

Les parents d'Armelle, 8 ans, viennent de se séparer, ce dont leur petite fille souffre beaucoup. Elle a, de plus, assisté à plusieurs scènes de disputes violentes et à ce jour, elle se sent comme prise en otage entre les deux. Armelle a du mal à se situer dans sa vie. J'ai besoin, pour notre travail, de mieux la connaître. Elle choisit trois photos. Voici un condensé de notre entretien :

A : Mon animal préféré, c'est le cheval !

V : Qu'est-ce que tu aimes chez lui ?

A : Il va vite !

V : Cela te fait penser à quoi ?

A : Eh bien, à moi : je vais vite dans ma tête ! Mais pas au solfège...

V : Qu'est-ce qu'il fait bien encore ? Et que tu fais bien aussi ?

Armelle me regarde, interrogative.

A : Il est libre et il a des amis.

V : Et toi ?

A : Je me sens libre quand je suis seule dans ma chambre et je dessine. Et puis quand je joue au basket !

V : Et les amis ?

A : Oh, j'en ai ! Deux filles de ma classe, Axelle et Émilie. On se parle beaucoup et on rit bien ensemble !

V : Maintenant, montre-moi quels animaux tu détestes.

A : L'ours, parce qu'il est méchant, il dévore les animaux.

V : Cela te fait penser à quoi ?

A : A trois garçons à l'école. Et surtout à Roméo, il me colle parce qu'il est amoureux de moi, c'est mon pire ennemi ! Il veut toujours jouer à nos jeux de fille. J'ai l'air bête, moi, devant mes copines.

V : Et alors ?

A : Je lui tiens tête ! Tu sais, je suis un garçon manqué. En fait, je fais comme l'ours sur la photo : si on m'embête, je griffe !

V : Mais tu ne l'aimes pas, quand même, l'ours ?

A : Non, il exagère. Et surtout il attaque par surprise ! Silence...

A : Tu veux dire que je devrais moi aussi, parfois ne pas attaquer... et trouver d'autres moyens pour me défendre ?

V : Si tu le dis. On pourra travailler cela si tu veux.

A : Ah oui, je veux bien, parce qu'en fait, ça devient compliqué : j'ai même des copines qui sont contre moi, pour Roméo ! Elles me trouvent pas gentille avec lui, ça m'embête !



V: Autre chose que tu voudrais me dire à propos de l'ours?

A: Ça me fait penser à mes parents... On croit que tout va bien et tout d'un coup il est là: les parents se crient dessus, se jettent des choses à la figure... Et après ils se séparent.

Après un temps, Armelle ajoute:

A: Mais en fait, tu sais, ce n'est peut-être pas si mal au fond, je me rends compte: c'est même peut-être mieux qu'ils soient séparés. Au moins je n'ai plus peur des disputes le soir. Je suis juste un peu triste...

V: C'est un point très important. Tu es d'accord pour qu'on en reparle quand on aura fini les animaux?

A: Oui, je veux bien. C'est dur de tout garder pour moi.

V: Alors, pour finir, dis-moi: si tu étais un animal, à qui aimerais-tu ressembler?

A: Au lion! C'est le maître de la famille, on le respecte.

V: Il s'y prend comment pour qu'on le respecte?

A: En force et en ruse... Par exemple, moi j'aimerais avoir plus de ruse quand mon petit frère m'embête. Il me traite de « minus » et je me fâche.

V: Imagine que le lion puisse t'aider: il te donnerait quoi?

A: De me rappeler que je suis « majestueuse » (elle sourit) et que je suis l'aînée. Amaury

n'a pas à me commander ni à me tirer la langue quand je n'ai pas d'aussi bonnes notes que lui en maths. Tu comprends, il est en CP, c'est facile les maths! Mais je ne vais plus m'énervier. Comme le lion, je suis au-dessus de tout ça... Il a raison. Merci, le lion!

V: Et s'il te donnait encore quelque chose pour t'aider?

A: Il va me donner la force de dire à mes amies quand je ne suis pas d'accord. Parfois elles font des bêtises ou se moquent des autres: j'ai peur de leur dire que c'est méchant, ce qu'elles font. Ce n'est pas bien, ça, il faut que j'aie la force de dire ce que je pense!

V: Bien. Alors, si chacun des animaux que tu aimes bien te donne quelque chose pour t'aider, tu reçois quoi?

A: La liberté du cheval pour penser moins à la séparation de mes parents et trouver vite de bonnes pensées pour être plus joyeuse. La ruse du lion pour que mon frère m'embête moins et que j'apprenne à rester plus calme... Et puis je demanderais bien à l'ours quand même de m'aider à faire mieux que lui: trouver des moyens de me défendre sans attaquer, peut-être en disant plus souvent ce que je pense. Je pourrais même lui apprendre! Armelle rit de bon cœur, stupéfaite d'avoir eu tant de bonnes idées.



Surmonter la séparation des parents

Ainsi, les Animaux auront ouvert une porte: avec Armelle je vais travailler et approfondir la question de la séparation de ses parents et l'impact émotionnel sur elle, en l'aidant à nommer ses émotions. Elle évoquera alors sa peur de ne pas être aimée et d'être abandonnée. Je demanderai, comme souvent, à ses parents d'accompagner et de soutenir notre travail pour aider Armelle à surmonter ses peurs. Après, les enfants connaissent le chemin...

De plus, ce travail a levé le rideau sur certains aspects de sa vie à l'école qu'elle avait jusque-là gardés secrets: son âme de « chef », les conflits avec les garçons et ses difficultés à s'affirmer devant ses amies. Les outils PNL comme l'auto-ancrage, les positions de perception et le Voyage du héros, seront une aide précieuse. Ils contribueront à lui apprendre à mieux gérer ses émotions et sa communication pour redevenir une petite fille joyeuse et épanouie.

* EXTRAIT du livre «Aider l'enfant avec la PNL»



Votre ado vous agace,
il semble tomber
d'une autre planète



PAR ANNE STEPOURENKO

Voici 2 petits jeux de PNL à pratiquer en famille

POSITIONS DE PERCEPTION

Posez 3 cercles de papier :
- un pour votre planète,
- un pour sa planète,
- un pour le satellite, qui est un poste d'observation extérieur aux 2 autres.
Prenez un exemple précis d'agacement quotidien : lit pas fait, table en vrac, oubli de l'heure...
Placez-vous sur votre planète, et exprimez vos récriminations quotidiennes, puis notez votre ressenti : énervement, lassitude, exaspération, étonnement, incompréhension, colère et ses différentes manifestations (crispation, sous pression, sur-contrôle...)
Ensuite, placez-vous sur le satellite, pour faire le vide, et revenir à un état émotionnel neutre. Maintenant que vous êtes bien reposé, passez sur l'autre planète, la sienne. Là, pensez que vous êtes l'ado, dites ce que vous pensez et ressentez et exprimez-vous avec ses mots, ses phrases, ses attitudes face à la planète parent : injustice, incompréhension, frustration, fatigue, colère aussi, impuissance...
Revenez au satellite. Sachant maintenant ce que vous savez sur les habitants des 2 planètes, de quoi vous semble manquer le parent pour faire avancer la communication : patience, calme, fermeté, certitude, souplesse, pouvoir accepter le point de vue de l'autre ?
Qu'est ce que le parent pourrait demander à l'ado : des conseils ?

Par exemple, mon fils ne débarrassait jamais la table assez vite. Il le faisait, mais quelle dépense d'énergie de ma part pour qu'il le fasse tout de suite : de son point de vue, après le repas, il aimait bien aller se reposer sur le canapé. Après avoir essayé cet exercice des planètes, j'ai accepté son besoin immédiat de repos et lui ai demandé de débarrasser la table après... Et ça a marché ! J'ai pris en compte son besoin qui n'est pas le mien, parce que j'ai l'habitude d'être active en continu, pas lui.

SYNCHRO ET REFORMULATION

Répérez pendant une semaine les expressions fétiches de votre ado chéri et notez-les sur un petit carnet... celui où vous notiez ses délicieuses expressions d'enfant comme : le pestacle (spectacle), le vent qui slouffe (souffle), les nunettes (lunettes), la napple (nappe), sauf que cette fois-ci, vous allez noter les expressions de son nouveau langage !
« ben quoi ? » « T'inquiète... » « ça va, c'est bon !!! »
Donnez un autre carnet à votre ado pour qu'il note vos expressions fétiches à vous !
« t'as fait tes devoirs ? » « va te brosser les dents » « t'as pris ta clef ? » « tu t'es lavé les mains ? »

Vous ne communiquez plus avec votre ado comme vous le faisiez avec l'enfant qu'il était, ce n'est plus comme avant. Il vous a habitué à sourire quand vous lui souriez et maintenant il aurait plutôt envie de grogner si vous lui demandez comment il va. Il souhaite garder des pans entiers de sa vie pour lui. Malgré tout, vous habitez ensemble, vous partagez le même toit, vous vous côtoyez tous les jours. Reprenez conscience des mots que vous prononcez. Ils véhiculent des habitudes plus ou moins élégantes.



Que faire avec ces 2 listes de mots ?
Constatez que vous avez des obsessions différentes. Cette prise de conscience permet d'installer le respect mutuel des deux mondes qui cohabitent : l'exercice est révélateur. Chaque partie se reconnaît et les masques tombent. Si vous faites cet exercice, c'est que la situation est devenue tendue entre vous et votre ado. Que faire pour que cela change ? Tout d'abord observez son vocabulaire, ses réflexes langagiers, puis arrangez-vous pour modifier les comportements qui provoquent des réactions qui vous agacent.

Si vous changez un peu votre manière habituelle de répondre, votre ado changera lui aussi. Au début, il peut être surpris et tenter de vous faire revenir à des schémas qu'il connaît bien :
- maintenez votre vigilance !
- commencer vos phrases par un compliment au lieu d'un reproche serait un bon début,
- économisez vos recommandations,
- dites plutôt que vous êtes inquiet et ce qui vous inquiète.
Et donnez votre avis seulement quand on vous le demande... Oui, oui, c'est difficile, mais pas plus que de monter un escalier, marche après marche, une à la fois ! Une plainte émise ne correspond pas à une demande de conseil.



*Imaginez d'autres changements pour chaque mot désagréable à entendre.
Lorsque le parent change son comportement, l'ado change aussi le sien !*





Faire entrer la PNL en entreprise !



PAR DORA
PANNOZZO

Lorsque j'ai commencé à parler PNL dans le monde de l'entreprise... Je n'en menais pas large ! C'était il y a bien 15 ans et ce terme était au mieux inconnu dans le milieu professionnel et au pire reçu comme une atteinte à la liberté de penser et d'agir... Programmation Neuro Linguistique... allons donc ! pas question de se laisser manipuler d'autant que les termes de Coaching et de Coach étaient très peu usités. Il a fallu patience et longueur de temps pour faire accepter cette discipline qui n'inspirait que méfiance et distance de la part des D.R.H. et de leurs Managers. La rencontre avec la D.R.H. d'une entreprise de renom va être déterminante. En m'invitant à une réunion annuelle et professionnelle des D.R.H. elle me propose d'intervenir quelques minutes auprès d'un public composé de D.R.H. et de responsables

d'O.P.C.A*, pour présenter la P.N.L. et le coaching.

Je suis stupéfaite par les réactions et questions qui fusent ! Il m'est demandé d'expliquer que :

- Non, la PNL n'est pas la science de la manipulation.
- Non, elle n'est pas dangereuse.
- Non, elle n'est pas une philosophie New Age réservée à des illuminés.
- Non, le coaching n'est pas une thérapie.
- Non, coacher un Manager ce n'est pas l'assister.
- Oui, il y a une différence entre manipuler et influencer.
- Oui, la PNL permet de mieux utiliser ses compétences managériales.
- Oui, la PNL permet à chacun de contacter ses ressources pour atteindre son propre niveau d'excellence.
- Oui, la PNL participe au développement personnel et l'épanouissement professionnel.
- Oui, un Manager formé à la PNL participe

au développement de l'entreprise et par conséquent au développement du chiffre d'affaires.

- Oui, le développement personnel peut nourrir le développement professionnel.
- Oui, le coaching est utile au niveau managérial.
- Oui, le coach utilise la PNL dans ses accompagnements.

C'est avec tact et diplomatie que j'ai commencé par animer des Ateliers de 2 jours pour « **apprendre à mieux communiquer avec la P.N.L.** » puis j'ai osé parler de formation à la PNL en animant des modules des techniciens PNL en utilisant le vocabulaire de l'entreprise et en orientant les exercices sur des thèmes professionnels. Puis au fil du temps, les résultats aidants, les D.R.H. et leurs D.G. ont commencé à m'envoyer leurs Managers pour les former à la PNL à la condition que cette formation soit validée... dans leur carte du monde.

*O.P.C.A. Organisme Paritaire Collecteur Agréé

Cette formation PNL avait du sens, et si elle était certifiante ou au moins validée par des professionnels de la PNL. J'ai alors mis en place une évaluation que j'ai appelée « validation » menée par des Maîtres Praticiens et des Enseignants de la PNL... je commençais déjà, sans le savoir, à vouloir « professionnaliser » l'enseignement de la PNL. Et enfin ces D.G. et ces D.R.H. ont osé m'envoyer en coaching individuel celles et ceux qu'ils considéraient comme leurs Managers les plus performants me demandant de les aider à développer leadership et charisme : comment ? En les guidant pour découvrir leur dimension d'excellence. Et ils ont eu raison... ! Par expérience, je remarque qu'il n'y a pas de bon ou de mauvais manager, il peut y avoir des managers reconnus comme « efficaces » et des managers considérés comme « non efficaces »...

le manager efficace n'a pas forcément des ressources supérieures aux autres mais il les utilise mieux.

La P.N.L. permet et développe cette capacité à mieux utiliser ses ressources générant l'impression que la surface de réussite de l'un est très supérieure à celle de l'autre.

Donnant le sentiment que l'un est performant et l'autre excellent...

Où se loge la différence ?

- Ce ne sont pas leurs connaissances techniques ou commerciales : ils ont le même savoir !

- Ce ne sont pas leurs expériences respectives : ils ont les mêmes acquis !

- Ce ne sont pas leurs outils : ils disposent des mêmes moyens, des mêmes sources d'information !

La différence se lit dans l'apprentissage de l'un à mieux maîtriser :

- Sa manière de communiquer avec lui-même (comment mieux se connaître).
- Sa manière de communiquer avec les autres (comment mieux les connaître).

Cette maîtrise de la communication (interne et externe) constitue un véritable pouvoir et fait accéder le manager pourtant performant à la qualité de manager de haut niveau... qui fait dire de lui qu'il est excellent. En travaillant à une communication de meilleure qualité il modifie la perception qu'il a de ses collaborateurs et dans un principe de boucle systémique... la vision que les autres ont de lui se modifie également. En communiquant mieux il peut influencer sur les pensées, les ressentis et les actes de ses interlocuteurs.

LA PERFORMANCE du manager dépend de deux critères clés interdépendants :

- LA COMPÉTENCE : « Je sais faire » (critère objectif)
- LA MOTIVATION : « Je veux bien faire » (critère subjectif)

L'EXCELLENCE du manager dépend de deux autres critères clés tout aussi interdépendants :

- LA PERFORMANCE Critère vérifiable et mesurable : chiffre d'affaires, marge, pourcentage d'évolution...
- LA COMMUNICATION Critère subjectif qui « mesure » **sa qualité de relation aux autres** à travers sa motivation **et** sa capacité à mieux connaître les autres.

La communication devient, dans ce cas, la composante incontournable d'un modèle d'une stratégie d'excellence.

« La performance d'une entreprise n'est pas une stratégie, mais la conséquence d'une stratégie »

FENÊTRE
OUVERTE
SUR >>>

E.N.L., l'Écriture Neuro-Linguistique de Dominique Vaudoiset



PAR ANNE STEPOURENKO

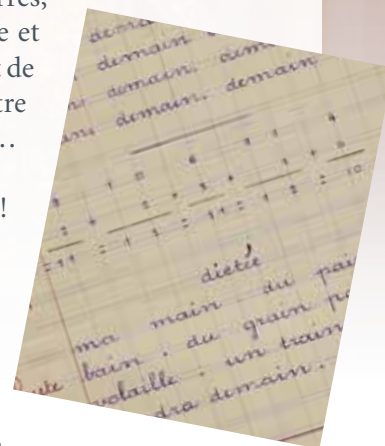
Dominique Vaudoiset est Bretonne ! Pourtant c'est au Canada qu'elle a lancé son concept : l'écriture neuro-linguistique. Je l'ai rencontrée à Paris et poussée par la curiosité, je suis allée suivre un atelier de *gymnographie*...



À partir de l'équilibre de notre corps, calculé selon le nombre d'or cher à Léonard de Vinci, nous apprenons que notre écriture est une projection de nous-même dans toutes nos dimensions : physique, émotionnelle, intellectuelle, spirituelle.

Ainsi, nos mains traduisent ce que notre langage verbal ne dit pas... elles nous indiquent le droit chemin, notre droit chemin ! Sur une ligne, les lettres se posent et dansent, reliées entre elles comme un graphique d'électrocardiogramme ou d'électroencéphalogramme ! Surprenant !

Les « jambages », les arrondis, les boucles, les barres, sont autant de signes qui racontent notre histoire et nos expériences. Au-dessus de la ligne pour le haut de votre corps, au-dessous pour le bas, dessus pour votre ventre... rappelez-vous les cahiers à réglettes de votre enfance... Mais attention, la gymnographie n'est pas de la graphologie ! Pas question ici de dresser votre profil pour satisfaire le recruteur ! Non, il s'agit de repérer votre équilibre, votre perception de la réalité à travers vos mains... passionnant sujet que développait Betty Edwards et son approche originale du dessin. Voici un exemple de création artistique pure. Mon voisin a dressé mon portrait d'un trait sans regarder son crayon, uniquement en me regardant, moi ! Ce que vous ne savez pas (et lui non plus) c'est que j'ai subi une opération de l'œil qui décale ma vision du monde... Bluffant !



Je vous passe les hésitations des participants lorsqu'il a fallu écrire des 2 mains en même temps !

Personnellement, je suis ambidextre et je m'amuse depuis toujours à écrire en miroir, d'une seule main ou les 2 ensemble, de droite à gauche ou de gauche à droite... faisant ainsi sans le savoir travailler mon cerveau « total » ! Vous devriez essayer !

Courrier des lecteurs

« En y réfléchissant depuis plusieurs jours, j'imagine une rubrique genre « une fenêtre sur l'extérieur », ou « Un peu de la vie en dehors de la PNL » qui pourrait être faite de compte-rendus de lecture d'ouvrages divers et variés qui me tombent sous la main au hasard des conseils et des rencontres. C'est un effort de rédaction important, mais si ce n'est pas trop fréquent, pourquoi pas ? »

FRANÇOIS nous oxygène les neurones !

« On pourrait dans chaque numéro mettre un sketch amusant et proposer un jeu. Les lecteurs imaginent que l'un des personnages a fait de la PNL et refont le dialogue. Et on édite celui qui propose le meilleur scénario dans le numéro suivant. Ce pourrait être la BD de Métaphore. »

CHRISTIAN vous met en scène !

La commission
publication sollicite
votre avis éclairé...

**ANNE sème des graines
d'écriture !**

« Hier j'ai fait une présentation de la PNL pour enfants devant une cinquantaine d'instits, c'était très intéressant, même si ce n'est pas gagné d'avance avec l'Éducation nationale... On verra bien ! Le tout est d'avancer, n'est-ce pas ? »

VALÉRIE pousse le bouchon !

ESPACE ORGANISMES CONTRIBUTEURS sponsors 2014



FORMATIONS EN PNL (Bases, Technicien, Praticien et Maître praticien)
agréées 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
Caycédiennne, Développement personnel...

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

contact@mhd-efc.com 01 80 49 04 16

nam
communication

PRESENCEPNL
Le Bachelier

Pôle Régional d'Enseignement Certifiant en PNL
de NAM communication

Formations certifiantes en PNL
(agréées NLPNL)

Technicien, Praticien, Maître Praticien

Enseignante certifiée :
Nadine AMOUR METAYER

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



ÉCOLE DE FORMATION PNL

Formations certifiantes en PNL
(agrées NLPNL)
Bases, Technicien, Praticien
et Maître-Praticien
Enseignant certifié :
Jean-Jacques VERGER

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

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

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



FRANCE PNL

73, bd de Magenta
75010 PARIS
09 52 04 95 14
[contact@france-](mailto:contact@france-pnl.com)
pnl.com

www.france-pnl.com

Robert LARSONNEUR

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



INSTITUT REPÈRE - Jean-Luc MONSEMPES

• **Formations certifiantes ayant reçu l'agrément de NLPNL**
PRATICIEN - MAÎTRE-PRATICIEN - ENSEIGNANT

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

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

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



Jordi TURC (Enseignant certifié)

Formation agréée NLPNL : Praticien Maître Praticien
Centre de formations certifiantes en PNL

Autres formations :

Hypnose Ericksonienne et Coaching entreprise

ACTIV'PNL 7 Place des Terreaux - 69001 Lyon

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

infos@activpnl.com — www.activpnl.com



LeDôJo

3 rue des Patriarches
75005 PARIS
contact@ledojo.fr
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 STRATÉGIES - Gérard SZYMANSKI

Formations certifiantes ayant reçu l'agrément de NLPNL
Praticien – Maître Praticien – Enseignant

Lieu : Paris

ressources.strategies@wanadoo.fr
ressourcesetstrategies.fr



L'INSTITUT FRANÇAIS
DE PROGRAMMATION
NEURO-LINGUISTIQUE

Formations certifiantes agréées NLPNL

Technicien, Praticien, Maître Praticien, Enseignant

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

Directrice : Françoise Ducreux

Co-fondatrice : Josiane de Saint-Paul

info@ifpnl.fr - www.ifpnl.fr



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

PAUL PYRONNET INSTITUT
(Paul Pyronnet) PPI

76, rue Masséna - 69006 LYON
+33 4 37 24 33 78

contact@paul-pyronnet-institut.fr
www.formation-coaching-pnl.com

Formations certifiantes en PNL
(Agrément NLPNL)

Praticien - Maître Praticien
Enseignant PNL

Autres formations :

Formation au coaching
individuel et d'équipe
Team Building
Cohésion d'équipes
Métier de formateur en RH



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



HEXAFOR
(Bertrand HENOT)
« 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



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



INSTITUT DE FORMATION PNL
(Olivier ZENOUDA)
159 avenue du Maréchal Leclerc
33 130 Bègles
Tél: 05 56 85 22 33 - Fax: 05 56 85 44 11
contact@pnl.fr
www.pnl.fr



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



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



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



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



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



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



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



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



CQPNL
4848 Papineau, H2H
1V6 Montréal
Québec - Canada
Tél. 514.281.7553



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



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

CONTACTS NLPNL

Pour contacter les membres du bureau fédéral:
federation@nlpnl.eu
Pour contacter votre association locale
Atlantique: atl@nlpnl.eu
Méditerranée: mediterranee@nlpnl.eu
Nord: nord@nlpnl.eu
Paris - Île de France: parisidf@nlpnl.eu
Poitou-Charentes: nlpnlpoitoucharentes@nlpnl.eu
Pour envoyer un article:
anne.stepourenko@free.fr

SIÈGE SOCIAL ET CORRESPONDANCE

Fédération NLPNL
282 Rue des Pyrénées, Paris, France
DIRECTEUR DE LA PUBLICATION:
Anne Brigitte LUBREZ
COMMISSION PUBLICATION:
Anne STEPOURENKO (rédactrice en chef),
Angélique GIMENEZ, Annie RAPP, Caroline DIGUET
metaphore@nlpnl.eu

métaphore

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

