

métaphore

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

LE MOT du bureau



Bonjour à toutes et tous,
On avance, on avance...
nous avançons!
Outre les tâches de fond de gestion de la Fédération, un grand chantier en cours: la refonte du site, avec une livraison prévue en septembre 2015. Nous avons listé un certain nombre de points d'amélioration, et avec l'aide de notre webmaster Vincent Grison, d'Anne Stepourenko

et d'Annie Rapp, nous nous attelons à la tâche:

- résoudre les problèmes informatiques,
- optimiser la navigation,
- dynamiser et mettre à jour notre annuaire.

Parmi les problèmes constatés: la disparition du nom de certains adhérents; si vous êtes concernés, revenez vers nous afin que nous puissions y remédier.

La tâche est ardue et nous déployons toute l'énergie nécessaire pour moderniser notre site et le rendre fonctionnel.

Ce nouvel outil, avec des contenus revisités, participera de façon importante à la diffusion de l'image de la Fédération NLPNL.

ANNE-BRIGITTE, MARINA, MARIE-CHRISTINE

ÉDITO de la Présidente de la Commission



Bienvenue dans Métaphore!
La PNL vous le dit avec des fleurs!
Des myosotis pour vous souvenir de ses bonnes pratiques...
Des marguerites pour l'aimer un peu, beaucoup, à la folie...
Avec des pensées... positives et des fleurs de cerisier pour rester zen!

ANNE STEPOURENKO

Urgence...

par Christian Pagès
2

Ne dites pas à ma mère que je fais de la PNL!(1)

par Jean-Luc Monsempès
3

Les critiques sur la PNL

par Alain Thiry
6

Quelques concepts narratifs

par Bertrand Hénot
8

« Les représentations sensorielles de la guerre au travers de l'art pictural », au croisement de la PNL

par Dominique Mallay
11

PNL et « neurobiologique » : exemple de la gestion du stress

par Angélique Gimenez
13

Faire entrer la PNL en entreprise !

par Suzanne Côté-Peover
16

Le dauphin

par Christian Pagès
17

Ecriture et PNL

par Dominique Vaudoiset
18

Être en cible

par Benoît Thierry
19

Votre fille ronchon

par Anne Stepourenko
20

Un papa PNListe...

par Nicolas Poujardieu
21

Courrier des lecteurs Erratum

22



Oui!
On a besoin
de la PNL!



PAR CHRISTIAN PAGÈS

URGENCE...

Charles arrive aux urgences de l'hôpital. Il est plié en deux. Il souffre. Il a très mal au dos, dans le genre « tour de reins. » À l'accueil une femme, parle avec une copine.

Charles – Madame...

Elle – Comment tu vas? Ça fait longtemps qu'on t'a pas vue.

L'autre – Bien. Et toi?

Elle – Ça va! On tient!

L'autre – Et les enfants? Lise?

Elle – Bien. Elle travaille bien en classe.

Elle s'est inscrite à un club de théâtre. Ça va!

Charles – Madame!

Elle – Patientez un peu. Vous voyez bien que je suis occupée. Prenez votre tour.

L'autre – Et Raoul?

Elle – Ça va! Il est toujours aussi déluré. Il se bat à l'école, mais ça va. Il fait du foot, le mercredi.

L'autre – C'est bien et Jean, ça va?

Elle – Oui, oui, ça va. Il a du travail. On se voit peu. Il rentre plus tard que moi. Ça va, ça va!...

L'autre – Bien! Toi, ça va?

Elle – Ça va, ça va!

Charles – Madame...

Elle – Et toi ça va?

L'autre – Je t'ai apporté des papiers.

Elle – Ah! Oui. Tu veux un tampon de l'hôpital? Voilà! C'est fait.

L'autre – Merci. Allez! À bientôt.

Elle – Salut! Ma grande.

À bientôt. Porte-toi bien.

Charles – S'il vous plaît.

Elle – Oui C'est pourquoi.

Charles – Je voudrais voir un ostéo.

Elle – Y en a pas.

Charles – Mais, on m'a dit que j'en trouverais ici. Je viens de loin. J'ai très mal.

Elle – Y en a pas. Vous pouvez voir un généraliste.

Charles – Pour qu'il me dise que j'ai mal au dos! Merci, je sais. Pas la peine.

Puis-je faire un scanner? J'ai une ordonnance.

Elle – Première porte à droite. Au fond du couloir. Vous tournez à gauche. Dans le bâtiment en face.

Il part.

Au service des scanners.

Charles – Je voudrais faire un scanner.

Elle – On ne prend pas les externes. C'est pour les gens hospitalisés.

Charles – Mais, l'accueil des urgences m'a envoyé chez vous?

Elle – On ne peut pas. Voilà des adresses dans la région. Faut téléphoner et prendre rendez-vous.

Il s'en va, elles rient dans son dos. Retour à l'accueil.

Elle parle avec quelqu'un d'autre.

Elle – C'est pas croyable ce que les journées sont longues.

L'autre – Ça n'avance pas. Tu fais quoi ce week-end.

Elle – Je sais pas. J'irai peut-être à Auflan. On verra.

L'autre – Moi je préfère Raslfour. On a plus de choix.

Elle – Tu crois. Ah! Bon! Mais c'est souvent plus cher.

L'autre – Je sais pas – Je préfère Auflan.

Charles – S'il vous plaît...

Elle n'écoute pas.

Elle – Et tes enfants, ils font quoi ce week-end?

L'autre – Rien. Laure écoute des disques. Jules regarde la TV.

Il aime le foot. C'est bien qu'ils se passionnent. Pendant ce temps ils vont pas s'esquinter en mobylette avec les copains et ils font pas de bêtises comme certains.

Charles – S'il vous plaît.

Elle – Oui. Encore vous... qu'est-ce que vous voulez encore?

Charles – Oui. Je suis allé au scanner. Ils ne prennent pas d'externes. Qu'est ce que je peux faire? J'ai très mal.

Elle – Je sais pas. Voyez un généraliste.

Charles – Non, je veux voir un spécialiste, je ne peux pas perdre de temps, Je ne tiens plus.

Elle – On peut rien faire. Désolée.

Il s'en va.

NOIR

Qui a lu
« Ancien malade des
hôpitaux de Paris »
de Daniel Pennac?



PAR JEAN-LUC MONSEMPÈS

Ne dites pas à ma mère que je fais de la PNL! (1)

Les outils de la PNL sont présents dans de nombreuses pratiques professionnelles ou tout simplement de nombreuses activités humaines. Le nombre de personnes formées à la PNL est considérable, les pré-supposés, outils et méthodologies PNL se retrouvent dans de très nombreux ouvrages techniques sur la communication interpersonnelle et le changement, ou même dans certaines œuvres romanesques. Voilà qui est plutôt rassurant me direz-vous. Je me dis que si la PNL est autant utilisée, c'est qu'on lui reconnaît un intérêt. Alors comment expliquer que la réputation de la PNL ne soit pas encore à la hauteur de son succès d'usage? Comme si on pratiquait la PNL, sans citer les sources de ses apprentissages. Comme si la PNL était intégrée aux niveaux du faire et du comment faire, mais bien moins aux niveaux des croyances, valeurs et identité. Cet article vise à comprendre pourquoi l'usage de la PNL est-il si souvent désaligné chez ses utilisateurs.

Une formation en PNL, une formation honteuse ?

Quand je navigue sur internet et les réseaux sociaux, je retrouve avec plaisir la trace de nombreux anciens stagiaires des formations PNL, mais je suis souvent surpris par la rareté des références à leurs formations PNL. Les formations suivies en systémique, Process Communication, Analyse transactionnelle, MBTI, hypnose, Ennéagrammes, coaching, management, figurent bien dans les biographies, mais point de PNL ! Pourtant si je fais appel à ma mémoire, ces mêmes stagiaires semblaient avoir été très motivés par des apprentissages pour lesquels ils ont consacré du temps et un budget important, et semblaient plutôt fiers de recevoir leur certification en PNL. Si entre praticiens de la PNL et lors des échanges en tête à tête les témoignages sont nombreux sur les bénéfices d'une formation à la PNL, il n'en est pas de même en public. Donc je me suis dit que la PNL pouvait en quelque sorte être perçue par ses bénéficiaires comme une formation « honteuse ». C'est bon à faire mais on ne le dit à personne. Faut-il aller chercher des métaphores dans le domaine fiscal, sexuel, ou médical? « Il y a des choses qu'on fait mais qu'on ne dit pas ». On parle plus facilement de la visite chez son médecin que de celle chez son magnétiseur, guérisseur, rebouteux. Si je trouve les métaphores violentes dans leur analogie, je dois aussi admettre qu'elles contiennent un bon degré de réalisme. Si on va se former à la PNL en

cachette de sa hiérarchie, de son conjoint, de ses parents, de ses copains, ou si on ne mentionne pas ces formations dans son CV, il doit bien y avoir une raison ?

Je suis également surpris de la forte présence des outils PNL dans des formations à la communication interpersonnelle, apprentissage, conduite du changement... comme de l'absence de références bibliographiques à ces outils ou à leurs auteurs. Certaines de ces formations qui sont vendues sous le label « Coaching », « hypnose », « conduite du changement » contiennent de vrais morceaux de PNL, et parfois 100 % de PNL, sans que la référence à la PNL soit mentionnée ! Mais comme le plat est savoureux car il contient des ingrédients de premier choix, personne ne va se plaindre de la tromperie. Et si on adopte le pré-supposé PNL selon lequel « le sens de la communication est dans la réponse qu'on obtient », il semble utile de prendre en compte le point de tous ceux qui par leurs attitudes réservées ou critiques (autorités, professionnels, public... etc.) contribuent à ce que l'apprentissage de la PNL ne soit pas une source de fierté. Le monde de la PNL n'est ni coupable, ni innocent. Pourtant il y a bien dans cette PNL quelque chose sur lequel on peut rester socialement discret. Les réponses qui me semblent les plus évidentes, se trouvent dans le livre de Robert Cialdini : « Influence et manipulation : comprendre et maîtriser les mécanismes et les techniques de persuasion », et en particulier dans ce que l'auteur appelle les principes de « la preuve sociale » et de « l'autorité ».

Le principe de la preuve sociale

Le principe de la preuve sociale est un moyen de déterminer ce qui est bien à partir de ce que d'autres personnes pensent être bien. Plus il y a de personnes pour estimer qu'une idée est juste, bonne, vraie, plus l'idée sera considérée comme juste, bonne, vraie. Le principe de la preuve sociale nous incite fortement à nous conformer à l'avis des autres. Et ce principe fonctionne encore mieux quand nous observons le comportement de gens qui nous sont semblables. Ce principe s'applique surtout aux situations dans lesquelles nous cherchons à déterminer quel est le comportement à adopter. Par exemple lorsque nous ne sommes pas sûrs de nous, lorsque la situation est confuse ou ambiguë, lorsque les informations sont contradictoires, lorsque l'incertitude règne. Nous sommes alors davantage disposés à nous en remettre aux comportements des autres pour déterminer la conduite à tenir.



Si je me réfère aux méta-programmes de la PNL, le principe de la preuve sociale fonctionne en cas de forte tendance à la référence externe (ce sont les critères des autres qui m'aident à évaluer une situation). Il me semble que sur internet les déclarations ou mises en garde sur les effets secondaires de la PNL soient bien plus abondantes que les témoignages enthousiastes sur l'impact positif d'une formation (ou coaching) PNL sur la vie des gens. Curieux, alors qu'il y a plusieurs dizaines milliers de personnes formées à la PNL. Si cela se dit dans un cadre de protection entre pairs, on ne le crie pas trop sur les toits!

Appliqué à la PNL, le principe de la preuve sociale pourrait fonctionner ainsi: « Si la plupart de mes collègues ne font pas état de leurs « séjours en PNL » dans leur CV ou leur page Facebook, je vais faire pareil pour éviter de me distinguer et faire l'objet d'éventuelles critiques » Et ce que je cache tant peut devenir en quelques secondes un « titre de gloire », si je rencontre un autre initié. La question est de savoir ce qu'on cherche à cacher aux yeux des autres? Il n'y a rien à cacher dans la PNL puisque son contenu est accessible au tout-venant sur internet (même avec l'encyclopédie de la PNL).

Le langage de la PNL

Je pense que ce qui rend la PNL suspecte aux yeux de tant de personnes vient probablement du vocabulaire utilisé par le monde de la PNL, un vocabulaire emprunté à différents contextes: ceux de la magie (l'irrationnel et le spectacle, le pouvoir illimité des super héros), de l'excellence (l'élitisme scolaire ou professionnel), de la programmation (la mécanique, la robotique, la physique ou l'informatique), du praticien (le monde médical), du master (du titre universitaire). Prenons un exemple « *Une formation en PNL permet de découvrir les programmations mentales qui caractérisent les modèles d'excellences de thérapeutes célèbres tels que Milton Erickson, Virginia Satir ou Friz Perls. En devenant un praticien PNL et en intégrant les présupposés de la PNL, vous pourrez accéder aux infinies possibilités de votre inconscient créatif, découvrir la magie de votre propre excellence, utiliser votre potentiel illimité et vous engager enfin sur la voie de votre réussite personnelle* ». Comment voulez-vous que le néophyte puisse s'y retrouver dans ce discours? Un message qui mélange ce vocabulaire devient non seulement incompréhensible mais va susciter de la peur, et d'autant plus qu'il est asséné avec une forte conviction. Ce message multiculturel ne rentre dans aucun cadre identifié, comme s'il avait été conçu pour être volontairement taxé de manipulateur et d'arme sectaire. Il est certainement complètement déconnecté du monde du professionnel. Il est humain et légitime de rejeter ce que nous ne sommes pas capables d'intégrer. Et ajoutons que bien des messages promotionnels sur la PNL ne font que renforcer cette ambiguïté. N'enseignons-nous pas que tout message peu spécifique risque d'être perçu comme manipulateur?

La manipulation et la PNL.

Dès que vous dites que vous avez suivi une formation en PNL, on vous accorde d'emblée des pouvoirs mystérieux et occultes, que James Bond, Dark Vader, Jésus, ou le mentaliste si télévisé pourraient vous envier: la force illimitée est en vous, pour faire des miracles par une imposition des mains qui ressemble à un ancrage de ressource, pour mettre en œuvre des capacités de perception inhabituelles à l'image de Milton Erickson, pour soumettre les autres à votre volonté, ou vous immuniser contre les difficultés de la vie! Quel paquet de pensées irrationnelles, et en même temps quel hommage bien excessif à l'égard des effets de la PNL! On ne craint que ce qui est présupposé être doté de pouvoirs, et pas ce qui est neutre. On ne craint pas ce qui a un potentiel d'efficacité ou de puissance, mais on craint l'usage qui peut en être fait par certaines personnes. Le rejet apparent de l'outil PNL n'est pour moi qu'un rejet de ceux qui ne se sont pas donné la légitimité ou la crédibilité pour en garantir le bon usage. On rejette l'incapacité perçue d'une personne à faire preuve d'empathie, d'humanité et de compassion dans son utilisation d'un outil puissant. Et je partage totalement cette réserve. Le discours des utilisateurs de la PNL peut être parfois inquiétant et susciter des réserves ou des résistances: « *Avec sa PNL, il va me manipuler, me voler, piquer ma femme, prendre ma place au boulot, il ne va plus accepter mon autorité, il va m'obliger à acheter son truc, m'embarquer dans une secte... etc.* ». Et comprenons également que l'administration, dont l'une des missions est d'assurer la sécurité des concitoyens, soit vigilante sur l'usage que peuvent faire des individus ou groupes mal intentionnés d'un outil doté d'une telle image d'efficacité.

Les formations en PNL donnent parfois la « grosse tête ». Les admirateurs de la PNL peuvent avoir tendance à snober leur entourage avec leurs nouveaux savoirs sur le potentiel humain, être tentés de percevoir les autres comme « limités » dans l'expression de leurs potentiels, et se considérer eux-mêmes comme des « initiés » plus « spéciaux » ou plus « puissants » que leurs contemporains. L'apprentissage de la PNL est associé à la découverte du « potentiel illimité » des processus créatifs humains. En passant d'un monde mentalement très cadré par une culture ou une éducation, à un monde des « possibilités illimitées », les stagiaires se retrouvent parfois comme des enfants devant un magasin de jouet qui ouvre ses portes. Dotés de leurs savoirs, certains peuvent se sentir comme détenteur d'un secret qui pousse au sentiment de domination et au besoin d'évangélisation! Au lieu de susciter de la curiosité et de l'intérêt, le message de bien des admirateurs de la PNL crée involontairement un sentiment de rejet et de scepticisme. Aucun enseignement sérieux de la PNL ne prétend, par l'étude de la créativité de M. Erickson, F. Perls ou V. Satir pouvoir devenir ces illustres personnages. Si Tony Robbins a largement contribué à vul-



gariser la PNL en amenant son ouvrage « pouvoirs illimités » dans les têtes de gondoles des librairies des grandes surfaces, et en associant la PNL à la réussite personnelle et professionnelle. À ma connaissance, personne n'a pu à ce jour acquérir les formidables talents marketing de Tony Robbins en suivant ses conseils. Ou alors les élèves de Tony ont acquis tellement de pouvoirs qu'ils ont honte d'en parler ? Les enseignements sérieux en PNL rappellent sans cesse qu'on peut acquérir la stratégie mentale d'une autre personne, mais en aucun cas son identité. Mais les individus retiennent ce qu'ils ont envie de retenir, et les processus d'identification les y aident bien. Nous avons besoin de modèles et héros pour grandir, avec le danger de confondre l'habit et l'individu qui les porte. Heureusement la plupart des stagiaires prennent la PNL au sérieux et gardent les pieds sur terre avec le contrôle de leurs propres perceptions d'eux-mêmes, de leur futur et de leur environnement.

Le discours ambigu de la PNL

Le langage utilisé pour promouvoir la PNL pourrait parfois servir de matériel de choix pour des exercices sur le méta modèle : peu spécifique, riche en omissions, généralisations et distorsions et bien souvent inspiré des propos d'Antony Robbins. Un langage qui ne rend pas hommage aux capacités de discernement de ceux à qui il s'adresse, un langage qui semble avoir été élaboré pour une culture du dépassement de soi qui n'est pas la nôtre. « Changer de vie en deux jours », « faire exploser son potentiel et son pouvoir illimité ». C'est un discours bien plus approprié au contexte culturel du rêve américain, qu'au nôtre.

Les premiers titres des ouvrages de PNL ont largement contribué à associer la PNL à la magie (« Structure of magic », « Derrière la magie », « L'esprit de la magie », « PNL et Magie »... etc.). Ces titres reflètent certainement le talent marketing des auteurs ou de leurs maisons d'éditions. Un bon moyen d'attirer l'attention des marchands ou acheteurs d'illusions et de ceux qui s'y opposent, et bien moins celui de la formation professionnelle ou de la recherche en psychologie. Ce qui est habituellement considéré comme magique, c'est une transition rapide en attente d'explications. Et l'explication, ce sont les heures de pratique et d'entraînement qui ont permis au praticien de la PNL d'avoir un peu plus d'impact sur ses propres processus mentaux. De simples changements émotionnels peuvent paraître magiques. S'il y a magie elle consiste tout simplement à sortir d'une profonde méconnaissance du fonctionnement de notre physiologie et de notre psychologie, à structurer sa pensée pour être plus efficace, à penser par soi-même et un peu moins par procuration, à devenir un peu plus autonome et responsable de ce que nous faisons de notre vie, et à accéder à des ressources en cas de coup dur. C'est certainement considérable pour certains, mais certainement pas magique puisque tant de personnes savent

déjà faire cela sans avoir fait appel à la PNL. La différence c'est que vous savez mieux y faire face. Moi qui baigne dans la PNL depuis pas mal d'années, je suis bien incapable de mettre en œuvre un centième des pouvoirs attribués à la PNL. Et je pense également que la vie de nombreux héros de la PNL n'a rien de magique.

Le terme de programmation est également source d'ambiguïtés dans le champ des sciences humaines. Le terme « programmation » reflète probablement le goût de Richard Bandler pour les mathématiques et la provocation, que celui d'une réalité. Puisqu'on programme une machine, un ordinateur, donc pourquoi ne serait-il pas possible de programmer des individus ? Il paraît légitime de s'en soucier. La différence est que la machine ne se programme pas toute seule, car elle a besoin d'une intervention extérieure, alors que l'humain est un système vivant auto-organisé à choisir ses programmes parmi ceux qui lui proposent sa culture, son éducation, sa profession. Les humains savent se conditionner tout seul, et ils n'ont pas attendu la PNL pour apprendre à se conditionner ou se manipuler afin de se rendre heureux ou malheureux, et faire de même avec leurs proches. La PNL ne programme rien dans le cerveau des individus, elle propose plus de choix en pariant sur leur capacité à choisir les conditionnements qui leur conviennent le mieux. La PNL est un bon vaccin ou antidote contre les attaques des « virus de la pensée » de ceux qui veulent manipuler, ou du dogme ambiant.

La culture de l'excellence

Cette culture de l'excellence peut également faire peur, une culture qui peut paraître élitiste à certains. « *Rendez-vous compte qu'avec la PNL, on apprend à faire comme tous ces génies, comme Erickson, Perls, Satir, Einstein, Antony Robbins, Steve Jobs... etc.* ». Il y a de quoi créer de l'envie ou de la jalousie « *je ne veux pas entendre parler pas de cela chez moi!* ». Les égos démesurés peuvent être séduits par la culture de l'excellence. Pour la PNL, l'excellence est une stratégie qui aboutit à un résultat. Le jugement qu'on peut porter sur les conséquences de ce résultat dépend de la question de l'écologie. Il n'y a donc pas d'excellence sans écologie. Mais il me semble que l'excellence soit bien moins associée à la sagesse ou à l'humilité qu'à une position de pouvoir, de domination, de compétition, de position haute (être le meilleur, le N° 1, au top avec James Bond comme archétype). Et la compétition pour l'excellence est rude dans le monde de la PNL. Ceux qui ont servi de modèles à la PNL (M. Erickson, V. Satir, F. Perls) étaient plutôt des modèles de sagesse, de créativité et de compassion. Donc le mot « excellence » mérite d'être dénominalisé : excellent pour quelle activité, par rapport à quelle référence ? Par rapport à vous-même dirait la PNL, et non par rapport aux autres. Il y a une invitation à plus de référence interne qu'externe dans la recherche d'une excellence personnelle et une autorisation à en faire bon usage.



Les critiques sur la PNL

D'après Nadia Ben Abdalkader



PAR ALAIN THIRY

Il est assez étonnant de voir des réactions diamétralement opposées au sujet de la PNL. Les uns l'adorent, les autres l'ont en horreur. Il est intéressant de faire une liste des critiques les plus fréquentes. Il semble inquiétant de remarquer que des critiques insensées ont la fâcheuse conséquence d'occulter les critiques totalement fondées. Sur la PNL, tout a été dit, ainsi que son contraire.

La PNL serait-elle une secte ?

Certains l'ont prétendu. Surprenant, pour une technique de psychologie appliquée qui vise l'autonomie, la liberté de pensée, la tolérance, la qualité de relation avec ses proches, le dépassement de soi... cela semble plutôt secticide. Et comment le fait de s'intéresser à l'enseignement de l'accord du participe passé serait sectaire ou encore la résolution d'une phobie ?

La PNL serait-elle manipulatrice ?

C'est seulement une technique. Les méchants n'ont pas attendu la PNL pour nuire à leurs voisins. Les gentils peuvent par contre apprendre à ne plus se laisser faire. Cela dépend donc plus de la morale de la personne qui l'utilise ou, à la rigueur, de la paranoïa de la personne qui la découvre.

La PNL serait-elle une pseudo-science ?

Les PNListes compétents n'ont jamais dit que la PNL était scientifique et d'ailleurs depuis quand la psychologie appliquée (Freud, Rogers...) serait-elle scientifique ? Pourquoi dès lors qualifier la PNL de pseudo-science. Les détracteurs de la PNL ont plusieurs arguments pour la qualifier ainsi. D'abord, le nom de « Programmation Neuro-Linguistique » qui ferait croire à certains que c'est une science, alors que c'est simplement un choix historique et peut-être malheureux d'une étiquette qu'un jeune étudiant a dû trouver pour la technique qu'il venait à peine d'inventer. Un autre argument est le manque de base scientifique, alors que d'un côté, la modélisation PNL est à ce jour la plus méthodique et la plus précise qui soit pour l'exploration du vécu subjectif. De plus, plusieurs recherches scientifiques (même s'il n'y en a pas encore assez) ont déjà corroboré un certain nombre de modèles de PNL. Une troisième critique sur ce point vient de l'usage immodéré par certains PNListes de citer et de dénaturer des modèles de sciences cognitives pour justifier les modèles PNL. Là, effectivement c'est inadéquat. Cette confusion conceptuelle, due probablement à d'un manque de formation de ceux-ci entache leur crédibilité, mais ne devrait pas être généralisée à toute la PNL.

Ces critiques, un peu tirées par les cheveux, fonctionnent comme des rumeurs. On a beau y répondre logiquement, elles sont constamment propagées. Malheureusement, elles occultent les vraies critiques : celles sur le niveau de formation de ceux qui se disent PNListes et celles sur les dérives du marketing et de l'éthique.





À partir de quoi est-on PNListe ?

Il est surprenant d'observer les gens prétendre connaître la PNL parce qu'ils ont simplement lu un livre à son sujet ou suivi un séminaire d'introduction. Certains ont suivi une formation de 21 jours sur une année et croient qu'ils peuvent en parler, voire en donner des formations. Très peu d'entre eux pourtant ont atteint le niveau d'« enseignant certifié en PNL ». C'est pourquoi NLPNL (Fédération francophone des associations de certifiés en PNL) a défini des critères de certification et n'a donné un agrément pour leur formation qu'à une trentaine de centres dont 2 en Belgique et un seul pour le domaine de l'apprentissage. Il y a une différence de compétence entre une personne qui a lu un livre, une autre qui pratique la PNL dans son métier, une troisième qui fait de la recherche/modélisation et développe de nouveaux outils, et une quatrième qui est enseignant certifié. Juger la PNL sur base des dires de n'importe qui n'amènera que discrédit. Par contre, les PNListes doivent chercher à atteindre un niveau suffisant pour l'usage qu'ils en ont, ce qui n'est pas toujours le cas.

Dérives du marketing

Comme l'enseignement de la PNL ne se fait en grande partie que dans des centres privés, le système économique entraîne une lutte entre les centres pour des parts de marché. Bien sûr, la publicité est nécessaire pour se faire connaître, mais de temps à autre, on peut trouver des plaquettes de présentation ou des sites internet qui forcent le sourire : des superlatifs côtoient un jargon non spécifique, des citations erronées, des explications confuses, des promesses tonitruantes. Un peu comme des marchands de tapis. Ce n'est pas très crédible. Heureusement les centres un peu sérieux ne tombent pas dans ce travers.

Dérives par rapport à l'éthique

Si la PNL offre à chacun d'acquérir les compétences qu'il souhaite, certains réalisent qu'ils pourraient changer de métier, comme par exemple, une secrétaire qui veut devenir psychothérapeute ou « coach », ou encore un psychologue qui commence une activité de coach en entreprise. Chacun de ces métiers possède des prérequis, des connaissances que tous devraient connaître dans cette pratique. Par exemple, les psychologues connaissent le transfert, la supervision, le secret professionnel... mais on peut voir une ancienne secrétaire accompagner des personnes en difficulté puisqu'elle a appris des techniques de changement psychologique, mais transgresser allègrement des « basiques » de la profession. Pour le psychologue en entreprise, ce n'est pas toujours mieux. Là aussi, il y a des notions fondamentales. Tenir un même discours dans différentes organisations sans tenir compte des différences de configurations (cf. Mintzberg) sera toxique à certains moments. Suite à l'acquisition de nouvelles compétences grâce à la PNL, les gens peuvent décider de changer de métier, mais seulement s'ils ont pris le temps de se former sur les notions de base essentielles liées à ce métier.





QUELQUES CONCEPTS NARRATIFS



PAR BERTRAND HÉNOT

Nous présentons à des acteurs du travail social, à des éducateurs et leur encadrement un modèle d'intervention appelé « pratiques narratives ». Ce modèle est issu des travaux de Michael White un travailleur social australien, et son collègue new zélandais David Epston. Influencée par le courant systémique de Palo Alto (Gregory Bateson – Paul Watzlawick), cette pratique est relativement proche des approches centrées sur la solution (Steve de Shazer – Insoo Kim Berg). Encore méconnue dans le contexte du travail social en France cette approche donne une vision simple et optimiste des personnes et des relations humaines. Les travailleurs sociaux qui la découvrent sont rapidement séduits, ils découvrent des outils très simples directement applicables dans leur travail.

Nous vous proposons ici de découvrir quelques concepts narratifs majeurs sans rentrer dans les aspects trop techniques qui nécessitent de plus longs développements et un entraînement dans la durée.

L'histoire dominante

C'est l'histoire racontée par la personne elle-même, par son environnement, par les travailleurs sociaux, les professionnels de la santé, la justice, la police. Cette histoire met en lien un certain nombre d'événements dans la vie des gens qui ont tendance à donner une explication rationnelle à des dysfonctionnements. Cette histoire dominante fournit ce que nous appelons des « explications pauvres »,

dans la mesure où elle n'offre pas de perspective intéressante: « J'ai du mal à contrôler ma violence parce que j'ai été battu par mon beau-père »

Les histoires préférées

Il s'agit de mettre en lumière des événements dans la vie des gens qui n'ont pas été historisés: « Avec mon oncle par contre c'était plus cool, on allait à la pêche ». Avec cette histoire de pêche, on a plusieurs pistes pour construire des histoires préférées: « Qu'est-ce que tu appréciais quand tu allais à la pêche? Qu'est-ce que tu appréciais chez ton oncle? Qu'est-ce qu'il appréciait chez toi? Qu'est-ce que ça a eu comme effet de vivre ces moments-là avec ton oncle?... ». Ces histoires produisent des explications riches, elles sont à l'origine de riches développements.

Le monde de la vie

Quand nous sommes dans le monde de la vie, nos actions vont dans le sens de nos intentions, c'est ce qu'on peut nommer: « être associé ». Dans ce monde, nous sommes dans la coopération avec nous-même: la tête et le corps fonctionnent ensemble et dans la coopération avec les autres: les relations sont vivantes. C'est le monde des histoires préférées et des riches développements.

Le monde de la survie

Quand nous sommes dans le monde de la survie, nos actions ne sont pas en lien avec nos intentions: nous sommes « dissociés », la tête et le corps ne fonctionnent pas ensemble. Nous sommes dans la rivalité avec nous-même et avec les autres. Dans ce monde parfois post-traumatique, les intentions positives des autres ne

sont pas perçues. Particulièrement les intentions des personnes qui veulent nous aider. Ce monde est sous l'emprise de l'histoire dominante et des explications pauvres.

STRATÉGIE D'INTERVENTION

Comment accompagner des personnes qui vivent de manière durable dans le monde de la survie? Julien Betbèze, psychiatre des hôpitaux à Nantes propose une stratégie en quatre étapes:

- 1) Rejoindre la personne dans le monde de la survie
- 2) Guider la personne vers le monde de la vie
- 3) Épaissir les histoires vivantes
- 4) Se retourner vers le monde de la survie

1) Rejoindre la personne dans le monde de la survie.

À ce stade, il s'agit simplement d'accepter et d'explorer le monde tel qu'il est vécu par la personne, tout jugement est inadapté, et toute forme d'espoir également: « Les choses sont difficiles, elles ne risquent pas de s'arranger... » La reformulation, la synchronisation non verbale, toutes les techniques qui peuvent contribuer au « rapport », à « l'empathie » sont les bienvenues.

2) Guider la personne vers le monde de la vie.

Différentes stratégies permettent à partir du monde de la survie d'accompagner les personnes vers la vie. On peut explorer le faire face: « Qu'est-ce qui vous aide à tenir le coup? », les exceptions: « La dernière fois que ce n'était pas comme ça, c'était quand? » les valeurs: « En quoi tout cela est un problème pour vous? »



3) Épaissir les histoires vivantes.

À partir des « fines traces de vie », on cherche à en savoir un peu plus : « C'est l'espoir de voir vos enfants grandir qui vous fait tenir, vous pouvez m'en dire un peu plus ? Qu'est-ce que vous appréciez chez eux ? Qu'est-ce que vous aimez vivre avec eux ? »

À ce stade, on cherche à mettre en relation les bons moments (exceptions), les valeurs et les intentions des gens, et leurs tiers sécurisés et reconnaissants :

« Qui apprécierait que vous ayez ces espoirs ? »

Lorsque la personne est bien réassociée, lorsqu'elle est connectée à ses ressources et compétences, à ses valeurs et intentions, à ses tiers sécurisés et reconnaissants, lorsqu'elle a confiance en elle, alors elle peut regarder le problème avec de la distance et :

4) Se retourner vers le monde de la survie

N'étant plus enfermée dans le problème, elle peut alors envisager des choix différents : « Et maintenant, si vous regardez la situation dont nous parlions tout à l'heure, qu'est-ce qui devient possible ? » En étant reconnecté à des expériences vivantes, les personnes ont confiance en elles, elles se sentent reconnues, elles peuvent réfléchir, elles ont accès à la créativité, elles sont susceptibles de créer de nouveaux choix.

CE QUI MAINTIENT LES PERSONNES DANS LE MONDE DE LA SURVIE

La recherche de la compréhension du problème

En cherchant à comprendre le problème, on néglige les aspects de la vie des gens qui contredisent l'histoire dominante, on fournit des explications pauvres, et souvent, on ne fait qu'épaissir l'histoire dominante. Ceci dit la recherche des causes du problème

est totalement légitime : quand on souffre, on veut savoir pourquoi, et parfois la recherche d'une cause est utile. Mais souvent les causes des problèmes sont multiples elles sont complexes, elles sont circulaires et mettre tout cela en lien ne fait qu'augmenter le niveau de désespoir des personnes et des intervenants.

Les définitions identitaires :

Le besoin de rationalisation conduit souvent les intervenants psychosociaux à des définitions construites sur le modèle des diagnostics médicaux. Les étiquettes de Pervers Narcissique, Homme Violent, Mère Castratrice, Délinquant, Jeune Psychotique ou plus modestement, Personnalité Colérique ou Anxieuse sont collées sur les gens et contribuent à la construction de définitions identitaires qui enferment les gens dans la pathologie, elles fournissent des explications pauvres et contribuent à la construction de l'histoire dominante.

La répétition des tentatives de solution inadaptées

En général lorsqu'ils sont confrontés à des problèmes, les gens essaient de les régler. Souvent l'entourage intervient pour donner conseils et recommandations, prévenir de dangers, et quand cela marche, on n'en entend jamais parler. Mais lorsque des personnes sont coincées de manière durable dans la pathologie, c'est que les tentatives de solution de l'entourage (famille, proches, intervenants psychosociaux) n'ont pas marché. Mais pour autant elles n'ont pas cessé. Avec leur volonté d'aider, avec les meilleures intentions du monde, les personnes de l'entourage répètent de différentes manières des conseils, des menaces, des encouragements, des mises en gardes, qui contribuent à aggraver les symptômes en installant de manière durable une ambiance de conflit et de rivalité, ce qui

maintient la personne dans le monde de la survie là où elle se sent seule, isolée, déconnectée de ses ressources et où elle devient incapable de percevoir l'intention positive des personnes qui veulent l'aider. Dans le monde de la survie on est entouré d'ennemis.

Demander aux gens de se calmer ou de se contrôler

Dans le monde de la survie, il y a de l'injustice. L'injustice conduit à la colère, la colère conduit aux actes violents. Demander à quelqu'un qui est en colère de se calmer, c'est être dans le déni de l'injustice et cela a tendance à renforcer la colère.

En revanche, accepter l'existence de l'injustice c'est également admettre qu'il existe chez la personne quelque chose qui s'appelle « la justice », « le respect », ou autre chose.

La justice, le respect sont des choses qui existent dans le monde de la vie.

Essayer de convaincre les gens que leur problème n'est pas grave et que les solutions sont simples

Par exemple essayer de faire croire à des intervenants sociaux que quelques outils linguistiques et quelques stratégies d'entretien comme celles que je présente pourrait les aider, serait perçu comme une totale ignorance de leur réalité de terrain et comme une disqualification par rapport à leurs compétences professionnelles.

COMMENT RECONNECTER DES EXPÉRIENCES VIVANTES

Rechercher les exceptions

Nous nous intéressons à tout ce qui n'est pas le problème. La dernière fois que le problème n'a pas eu lieu ou qu'il était moindre : « Qu'est-ce qui fait que ce jour-là tu n'as pas pétié un câble et tout cassé ? »



« Comment as-tu réussi au lieu de tout casser, à faire un pas en arrière? » (Michael White - Cartes des Pratiques Narratives - SATAS 2009)

« Qu'est-ce qui t'a permis plutôt que de te battre, de te diriger vers la salle de sport? »

« Qu'est-ce qui s'est passé dans ta tête qui fait que tu n'as pas tout cassé? »

Et plutôt que de re-re-raconter l'histoire familiale avec ses traumas successifs, la violence, les abus liés aux parents maltraitants, rechercher les tiers sécure et reconnaissant :

« Qui serait content et en même temps ne serait pas surpris que tu aies réussi à maîtriser la colère de cette manière? »

L'externalisation des problèmes

La personne, c'est la personne, le problème, c'est le problème. La personne n'est pas le problème. Cette idée est encore relativement admise, mais les habitudes linguistiques qui permettent de la rendre vivante, sont encore méconnues.

La première étape consiste à négocier une définition du problème acceptable pour la personne et pour les intervenants. Plutôt que: « Vous êtes un parent maltraitant », on pourrait se mettre d'accord sur:

« Des fois c'est compliqué »,

« Comment ça se passe quand c'est compliqué? »

« Ça barde! »

« Quel nom on peut donner à ces moments où ça barde? »

« Des coups de gueule »

« Qu'est-ce qui provoque ces coups de gueule? »

« La colère c'est sûr, y'a la colère et je me mets à gueuler! »

« Quand la Colère est là, qu'est-ce qu'elle vous fait faire? »

« Et la Colère, vous la laissez tout le temps faire »

Loin de déresponsabiliser les gens, les définitions externalisantes des problèmes contribuent à laisser de la place aux histoires vivantes (les exceptions) et à redonner du choix aux gens. Ils sont alors plus enclins à reconnaître l'existence de problème. En effet, un problème qui occupe toute la place n'en est pas un puisque rien d'autre n'est possible. Pour accepter l'existence d'un problème il est nécessaire d'être connecté à « ce qui n'est pas le problème ». C'est une question de contraste

Faire quelque chose de différent, radicalement différent

Plutôt que de répéter ce qui ne marche pas, faire l'inverse, plutôt que faire croire que l'on sait, admettre qu'on ne sait pas, plutôt que d'encourager, montrer que l'on perd l'espoir :

« Je vois bien que ce que je fais ne sert à rien, en fait peut-être que les choses ne peuvent pas s'arranger »

« Je vous donne des conseils idiots parce que je ne suis pas conscient de l'importance de vos problèmes »

Il s'agit du modèle de Palo Alto, qui peut être stratégique, mais dont le but comme nous le percevons est de mettre fin à la répétition des tentatives de solution qui ne marchent pas pour cesser d'être dans la rivalité et retrouver une relation de coopération pour être dans la vie.

Explorer l'absent mais implicite

Ce concept nous dit que si quelque chose est perçu comme étant un problème, c'est qu'une autre chose existe qui n'est pas le problème. C'est un concept particulièrement utile quand les personnes sont en colère, ou lorsqu'elles sont passées à l'acte.

La colère est souvent en lien avec l'injustice, le manque de respect, la maltraitance.

Comme nous l'avons vu plus haut, essayer de calmer les gens dans ce contexte renforce la colère. Au lieu de cela nous pouvons rechercher ce que la colère nous apprend sur ce à quoi les gens accordent de la valeur :

« Votre colère dit non à quoi? »

« À l'injustice! »

« Votre colère dit oui à quoi? »

« Ben à la justice sans doute? »

« La justice, c'est important pour vous? »

« Est-ce que vous pensez que les gens devraient être davantage attentifs à la justice? »

« Est-ce que vous pensez que le monde tournerait mieux si l'on se souciait de la justice? »

« Est-ce que cela vous est déjà arrivé de partager vos espoirs de justice? »

CONCLUSION

Au travers de ces différents concepts et des techniques afférentes, les intervenants sociaux apprennent à percevoir leur client (usager ou bénéficiaire...) comme un sujet éthique, c'est-à-dire comme un sujet qui agit en relation avec ses intentions et ses valeurs.

Lorsque la personne est en relation avec la violence, la maltraitance, la délinquance, c'est simplement parce qu'elle est happée par le monde de la survie et par son histoire dominante et qu'elle est coupée de ses intentions et valeurs.

Personne ne recherche intentionnellement la rivalité et l'isolement, tout le monde recherche la coopération et la reconnaissance. La rivalité, le conflit, l'isolement arrivent quand la vie est saturée par les problèmes.

En étant en quête des fines traces de vie, les intervenants peuvent rétablir les processus de coopération et se connecter à ce qu'il y a de meilleur chez les personnes qu'ils accompagnent.

« Les représentations sensorielles de la guerre au travers de l'art pictural », au croisement de la PNL*



PAR DOMINIQUE
MALLAY

En préambule : Comment interpréter les effets d'une guerre, d'un génocide sur la peinture et de quelle façon celle-ci va-t-elle se révéler à l'auteur et au spectateur ? Les peintres cités ont été des artistes, ils ont vécu cette expérience et en sont devenus des victimes. Ils s'expriment pour expurger leur traumatisme. C'est la question essentielle que pose mon mémoire en étudiant deux périodes, avant et après 1870 :

- Dans une première partie on découvre des peintres militaires qui s'expriment sur la guerre comme des « photographes », où les combattants sont héroïsés. On montre le beau de la guerre, on l'idéalise presque. Ces représentations picturales sont souvent exécutées à la commande. Les spectateurs peuvent apprécier les portraits, la mise en scène guerrière proposée, comme s'ils ouvraient un joli livre d'histoire.
- La seconde partie interroge le ressenti du peintre engagé dans le combat : le traumatisme est flagrant parce qu'il a subi viscéralement la guerre. Ses bouleversements sont exprimés avec force, et traduisent bien souvent chez les spectateurs un malaise face au mal-être de l'artiste. La dureté de l'œuvre picturale est aussi exprimée par des peintres internés ou victimes de génocides du xx^e siècle. Comment sont-ils alors soutenus ? Leur accompagnement est-il d'ailleurs possible ? Ce mémoire essaye aussi d'apporter quelques éclairages en l'espèce.
- Enfin en guise de conclusion, j'aborde la prise de conscience éventuelle des spectateurs face à ces œuvres mémorielles très documentées comme un gage sur l'avenir ou un défi à relever.

Le texte proposé ici est extrait plutôt de la seconde partie. Je vous propose de nous pencher un instant sur les processus sensoriels mis en place et donc ressentis dans l'expression picturale d'un combattant et/ou victime d'un conflit armé : une guerre, un génocide... à la lumière de la PNL. Si les sentiments diffèrent entre celui qui s'exprime en peignant et le spectateur, le mécanisme de l'acte sensoriel, le ressenti et l'attention délibérée face à l'œuvre, eux, se mettent

irrémédiablement en marche. Ce feed-back (l'un des basiques de la PNL) entre l'émetteur et le récepteur donnera le sens au message et à sa perception.

Dans ce mécanisme interviennent en effet l'intelligence, la compréhension, la sensibilité bien sûr et le jugement. On retrouve les trois pôles du fonctionnement humain décrits en PNL : Processus Internes, stratégies (le cognitif, l'activité mentale, la pensée, la réflexion) les États Internes et les Comportements Externes. Des peintres très engagés en période de guerre ont exprimé des crises existentielles au travers de leurs œuvres, comme Otto Dix¹ avec « les joueurs de skat » ou Buffet² voire Picasso³ avec la guerre d'Espagne... Ces traumatismes exprimés à travers l'art, peuvent être pris alors au sens de « beaux arts », comme moyen thérapeutique post-traumatique, l'art étant alors pris au sens esthétique du terme, d'un point de vue sensoriel. Rappelons que l'esthétique⁴ est une discipline philosophique ayant pour objet les perceptions, le sens, le beau. Elle se rapporte donc aux émotions provoquées par exemple par une œuvre d'art mais aussi aux jugements de l'œuvre. Ces émotions peuvent aller jusqu'à des manifestations psychosomatiques.

L'œuvre d'art est perçue hors du simple visible par tout le VAKOG, y compris le ressenti : « Que l'artiste peigne une femme, j'aurais reconnu une femme, mais il m'aura par surcroît fait sentir le monde de la sensualité, de la joie, ou de la répulsion...⁵ ». La perception VAKOG externe renvoie à l'interprétation VAKOG interne.

Nos ressentis se construisent aussi en fonction des trois filtres qui s'interposent entre la réalité et l'expérience que nous en avons : filtre neurologique transmis par la génétique, filtres culturels (chaque groupe humain construit sa réalité autour de croyances, de mythes, de valeurs qui lui sont propres), filtres personnels (notre histoire personnelle, nos expériences). Chaque histoire est une vie unique, l'expression picturale suite au conflit guerrier sera vécue en fonction de sa propre expérience et de ces trois principaux filtres. Par exemple, Max Beckman⁶ écrit que la guerre peut être vécue comme « la maladie, l'amour et la volupté ». Ce peintre a trente ans quand il est admis comme

infirmier dans le service de santé. Il n'a pas d'exaltation patriotique. Il ressent « un sentiment de plaisir sauvage et quasi diabolique à se situer entre la vie et la mort ». Il croque dans un carnet les esquisses de ce qu'il voit. Il dessine les opérations chirurgicales, tente l'inventaire des blessures dans son album « L'Enfer ». Après l'expérience de la guerre, Beckmann est très vite atteint d'une dépression nerveuse face à l'horreur de la guerre. De ce traumatisme, il inventera un art qui le force à « être objectif » car seule la peinture lui permet d'atteindre une vérité de la vie qu'il considère désormais comme « objectivement laide ».

Et si ces expressions picturales permettaient pour l'émetteur et le récepteur de guérir et de réparer ce qui peut être de l'ordre d'un conflit tant extérieur qu'intérieur comme des contributions aux opérations cognitives qui président à la construction de nos cartes mentales.

De toute évidence peindre pour ces victimes et/ou ces combattants est un moyen d'émettre cette capacité où l'on peut, où l'on doit surmonter les traumatismes et se (re)construire malgré les blessures ; il s'agit alors de vivre la résilience comme le préconise Boris Cyrulnik et de faire le deuil de ses traumatismes pour la renaissance ou bien encore d'agir pour se dissocier et puis se placer au bon endroit sur la ligne du temps...

Aussi, exprimer l'ampleur d'un événement par une œuvre picturale et la recevoir peut laisser des traces mais peut aussi être un révélateur pour progresser, se désancrer, se projeter bien au-delà de son propre vécu. Pour Louis Crocq⁷, tous les facteurs comme la menace de la mort ou de souffrance d'autrui... sont des situations traumatisantes mais le facteur le plus traumatogène serait la menace de la mort : « tous ceux qui se sont vus morts sont des traumatisés psychiques ». « C'est en passant par l'épreuve de sa vulnérabilité que l'être humain accède à la conscience de sa fragilité, et c'est paradoxalement ce passage qui lui apprend à vivre ». Nous pensons immédiatement à l'action en PNL qui nous permet de passer de l'état présent à l'état désiré.

Ya-t-il- des objections de passer de l'état présent à l'état

désiré? Comment y parvenir? En présupposant que l'état présent s'est construit avec une ou des vulnérabilités comportementales.

Filtrer nos stimuli externes et internes, modifier nos perceptions ou nos représentations pour rester en cohérence avec notre modèle du monde, ou bien généraliser en fonction de situations ancrées, ce sont des comportements relatifs à l'impérieuse.⁸ « Qu'entend-on par impérieuse? Elle combine l'émission et la réception. L'empathie est nécessaire dans le rapport du

spectateur face à l'expression du peintre. Néanmoins, sa propre expérience peut-elle se confondre (fondre) avec celle du peintre (mêmes sensations traumatisantes...)? Le spectateur va plutôt ressentir l'œuvre en fonction de sa propre connaissance et de sa propre sensibilité, il reçoit donc différemment la parole du peintre. Alors comment parler d'expérience pour une situation qui se vit et se découvre dans le présent? C'est ce mélange entre notion du passé (expérience) et le présent (ressenti) qui est de l'ordre de l'impérieuse: c'est un peu le « ici et maintenant » mêlé à une expérience passée sans se porter concrètement



Illustration Paris Match

dans l'avenir.

Les spectateurs n'ayant pas vécu ces événements même s'ils partagent l'idée que rien n'est jamais gagné, que l'homme contemporain peut être dangereux pour le monde comme pour lui-même, savent aussi que l'homme peut évoluer, progresser en étant lui-même touché par le réalisme des œuvres ou par les fragments de souffrance présentés.

En définitive, prenons soin de nos sensations, respectons-les pour mieux agir en toute connaissance de soi.

1 Artiste-peintre 1891-1969. 1920, huile et collage sur toile.

2 Bernard Buffet, artiste-peintre expressionniste 1928-1999.

3 Picasso, peintre-sculpteur espagnol 1881-1973, Guernica.

4 Définition Esthétique Larousse.

5 René Passeron « l'œuvre picturale et les fonctions de l'apparence »

Édition de la librairie philosophique J.Vrin 1986.

6 Max Beckmann 1884-1950, « Allemagne, les années noires »

Gallimard, Musée Maillol 2007.

7 Psychiatre, « les traumatismes de guerre » Odile Jacob octobre 1999

8 T. Michelin « Image, déportation et Shoah



PNL et « neurobiologique » : exemple de la gestion du stress



PAR ANGÉLIQUE
GIMENEZ

À la fois enseignante en PNL et en psychotraumatologie, je marche dans les pas de certains précurseurs (dont Gisela Perren-Klinger – médecin psychiatre) et je partage ici mes réflexions sans prétention... juste une, l'objectif de continuer à faire avancer la PNL et la lier (l'allier) aux autres approches. Je continue chaque jour à m'enthousiasmer de cet art de lire « l'autre » à travers quelques éléments qui transpirent de lui, alors même qu'il en est à peine conscient et que l'aider à mieux y voir en lui et pour lui, peut l'aider à aller bien, aller mieux et même s'éviter « le pire » comme dans le cas d'épisodes traumatiques !

Certains ont fait le lien entre les découvertes des fondateurs de la PNL et celles d'autres praticiens qui ont observé combien les mouvements des yeux, le rythme de la respiration, les « mimiques » et micromouvements faciaux et le langage corporel nous donnaient d'informations sur l'état interne d'une personne. Peu disent qu'ils ont fait les liens, parfois même d'autres préfèrent penser être les premiers à avoir trouvé que les mouvements oculaires traduisent le fonctionnement neurologique d'un individu, que travailler sur la respiration garantit une meilleure physiologie etc.

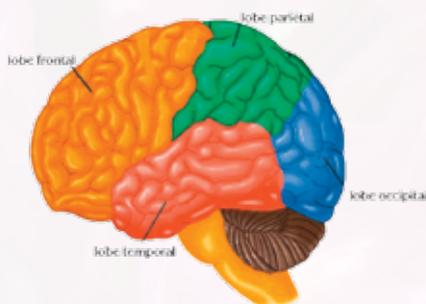
Il est important je crois de se réjouir de tous les liens qui confirment les découvertes de chacun et leur crédibilité... beaucoup de pratiques actuelles ainsi que les avancées des neurosciences confirment ce que les multiples praticiens de qualité de l'époque du Mental Research Institute à Palo Alto énonçaient déjà, plus ou moins scientifiquement, tout du moins empiriquement !

Focalisons-nous sur un sujet d'actualité : la prévention du stress... Bien sûr, la personne qui vient vers vous sait qu'elle est stressée... et de quoi? Et comment le sent-elle? Souvent, elle ne le sent pas bien d'ailleurs parce qu'elle se dissocie de ses ressentis pour mieux éviter de sentir le mal-être effectivement associé au stress, à l'anxiété, aux angoisses... Je ne redonnerai pas ici de

définitions de ces différents mots et, en même temps, je vous invite à bien les faire « traduire » par vos clients/patients car ces trois termes sont souvent utilisés de façon indifférenciée, or, le stress et les angoisses sont des « réalités métaboliques » alors que l'anxiété traduit un état plus large avec des composantes cognitives et comportementales et une traduction physiologique sous forme de stress, de consé-

quences du stress (troubles psychosomatiques) et d'angoisse (les crises d'angoisses).

La PNL apporte donc déjà ce premier élément essentiel... une traduction à tous les niveaux de l'index de computation de ce qu'est le « stress » de telle personne et ce qu'elle dit concrètement quand elle se dit anxieuse depuis toujours, ou depuis un récent événement ou qu'elle est stressée « de nature ». Vous allez pouvoir aider la personne à mieux comprendre ce qu'elle vit, stress, angoisses ou anxiété et lui expliquer comment aller vers un mieux-être. On ne traite pas des crises d'angoisse comme un trouble anxieux chronique (et malheureusement trop de médicaments sont donnés de façon indifférenciée)! Vous allez pouvoir expliquer à cette personne comment gérer en toile de fond ce qu'il y a de biologiquement sous-tendu : le stress et ses capacités naturelles à utiliser le stress pour vivre.





Un peu de psycho-éducation pour redonner du sens à ce que la personne vit dans son corps à certains moments: ce n'est pas un intrus qui la fait « suer », qui crée des palpitations, c'est sa propre physiologie qui tente de s'adapter à certaines situations... et parfois la machine s'emballé! En apprenant comment elle fonctionne, que le stress se décompose en une phase d'alarme (et heureusement qu'elle existe!), une phase d'adaptation pour faire face (ou fuir ou s'inhiber parfois) et une phase d'épuisement, elle va pouvoir comprendre comment elle s'y prend pour être « trop stressée » ou épuisée.

Ensuite, le praticien la guidera à mieux gérer son stress pour ne pas épuiser ses ressources et savoir voir, entendre et sentir non pas seulement en phase d'alarme, mais également en phase d'adaptation et éviter l'épuisement... et dans tous les cas, savoir « recharger sa physiologie et son mental » pour la prochaine étape de stress! Le praticien pourra lui-même mettre des mots sur tous les indicateurs physiologiques qui montrent l'état de stress du sujet et l'aider à en prendre conscience: peu de personnes perçoivent à quel point leur visage blêmit en cas de stress, que leurs yeux se baissent vers leurs pieds et qu'ils s'en sentent de plus en plus mal, que leurs yeux se figent et qu'ils ne voient plus, que leur acuité auditive est focalisée etc. La traduction digitale de l'analogique observé par le praticien sera une prise de conscience et une première étape de ré-association à soi, en soi. Ensuite, le praticien guidera à en sortir... en respirant de façon optimale pour éviter les troubles de l'hyperventilation, en levant les yeux de façon à désactiver le mode « kinesthésique », à orienter ses yeux vers le « futur » ou au contraire très précisément dans le présent, centré sur un objet (stimulation de l'état présent – associé – In time sur le visuel externe), en installant des ancrés-ressources pour les prochaines fois où une



situation potentiellement stressante se produira. En termes neurophysiologiques, le praticien remet en route une bonne oxygénation, le circuit de « récompense » avec stimulation de bons neurotransmetteurs, hormones et ré-équilibre du système nerveux autonome et il désactive pas à pas le circuit installé du stress avec le flux continu de neurotransmetteurs « existants » et la production de cortisol favorisant l'état dissociatif (et donc, dissocié en traduction PNListe – dissocié du ressenti). La personne reprend conscience en elle, confiance en elle et sa tête se réjouit d'avoir un corps aussi réactif à répondre, le remercie de l'aider à sentir et du coup, à mieux savoir s'adapter. Petit clin d'œil à l'un de nos pré-supposés: le corps et la tête sont un seul et même système et sont indissociables... vive la psychosomatique... la psychosomatic-action et l'antidote à la psychosomatisme;)).

Revenons sur les facteurs de stress, certains peuvent être connus et nous pouvons préparer nos clients/patients en multipliant les ressources, les ancrés, en utilisant les générateurs de comportements, en recadrant et en désactivant de mauvaises expériences qui ont suscité des « croyances limitantes » (mouvements des yeux, collapse, réimprinting, recadrage temporel etc.). Il y a également les facteurs imprévisibles dont certains particulièrement impactants, au point qu'ils sont identifiables par la personne comme « hors norme » et par nous, praticiens formés en traumatologie, comme potentiellement traumatogènes. Autrement dit, ils sont si « forts » pour la personne au moment où elle vit cet épisode, qu'elle va déployer beaucoup de ressources ponctuellement et rester en phase « d'adaptation » de stress et continuer à « être en stress potentiellement post-traumatique ». Ce mode d'adaptation normalement ponctuel dure et la personne devient « stressée en permanence ».



Elle présente des signaux de stress « typiques » des épisodes « hors norme » : hyper-agitation et souvenirs récurrents. Ses agitations physiologiques et psychologiques sont hors de son contrôle et ne diminuent pas dans le temps. Pour les « éviter », elle peut se ré-adapter en évitant justement certaines situations et pour « éviter sa pensée et les souvenirs incontrôlables », elle peut se dissocier (une forme d'inhibition – façon inconsciente de désactiver la boucle de l'agitation par certains axes biochimiques). La solution n'est ni pire ni meilleure, c'est une autre tentative de s'adapter et malheureusement, elle risque d'entraîner la personne vers d'autres troubles dissociatifs (une sorte de dépersonnalisation) !

Les protocoles de traumatologie permettent de pouvoir prévenir l'installation du stress post-traumatique et ses effets délétères au long cours (dépression, addictions). Il est inutile d'attendre de savoir si un épisode est traumatique pour aider la personne et les techniques de « défusing » permettent de « désamorcer » tout de suite le stress des épisodes « hors norme ». Au-delà de 8 semaines, quand le stress post-traumatique est installé, alors le protocole de « débriefing » vient soulager la personne de son stress, des émotions restées « bloquées » et restaurer la valeur bafouée...

Un épisode est dit « hors norme » pour une personne parce qu'il vient « bousculer » une de ses valeurs essentielles et perturber significativement (au point qu'il puisse y avoir un AVANT et un APRÈS dans une vie) sa carte du monde, ses croyances et ses forces vitales ! Ces protocoles s'appuient sur des éléments de la PNL et des compétences en neurobiologie et sont d'accès aisé car pleins de bon sens et de pragmatisme « humaniste ».

Si une personne vit un épisode « hors norme », que vous savez être là, soutenir ses ressources, entendre son récit en le canalisant du début vers la « fin », yeux bien levés vers vous, récit bien verbalisé au passé, et en évitant le kinesthésique, c'est déjà une étape « contenant ». Et si vous savez reconnaître que ce qu'elle a pensé et ressenti, dans un second temps, est normal et naturel parce qu'elle est humaine, alors vous saurez apaiser et prévenir le stress post-traumatique. La PNL donne des « outils », la psychotraumatologie les a assemblés en protocoles et donne au praticien des ressources pour se protéger lui aussi du stress post-traumatique... Tout entendre est parfois « trop entendre » si on manque de ressources et de bonne gestion du stress !



Inutile dans le cas présent de chercher si la PNL et la psychotraumatologie sont liées... elles sont parfaitement bien associées dans les protocoles de traumatologie refaçonnés par Gisela (et inspirés des travaux de Mitchell et quelques autres)... et j'avoue apprécier d'amplifier parfois quelques apports de la PNL pour majorer les bénéfices pour les personnes ayant subi un épisode traumatique. J'apprécie aussi d'y apporter l'empreinte française

avec des recadrages temporels faciliter par notre langue qui décline le passé en plusieurs passés... Et j'aime avant tout « éviter le pire » et savoir faire dire, et bien réagir avant même que le stress ne s'installe durablement.

Si le mieux est parfois l'ennemi du bien et que cela ne m'empêche pas d'aimer faire mieux, le pire peut toujours être l'ami du mal et je préfère l'éviter ! Prévenir, c'est alerter avant le pire ! Moi je préfère encore prévoir quand je peux... prévoir, c'est s'adapter pour un meilleur « après » quelque soit l'avant (stress potentiellement post-traumatique ou pas) !



Faire entrer la PNL en entreprise !

Cette rubrique est ouverte aux témoignages et récits de nos clients, les miens... les vôtres.... les nôtres !



DORA
PANNOZZO

*Ce fut d'abord une personne... timidement.
Nous verrons bien s'elle reviendra transformée.
Puis, deux et trois.*

Ma Direction me demande maintenant de faire bénéficier de ce coaching PNL certains de nos managers qui sont certes performants mais qui manquent quelques fois d'aisance dans leur relation à l'autre. Souvent, ils ne se connaissent pas très bien et, encore plus souvent, ne connaissent pas l'autre, créant ainsi des tensions inutiles.

Depuis quelques mois, c'est au tour des managers de me demander s'ils ne pourraient pas eux aussi bénéficier de ce coaching au vu des changements opérés sur le comportement de leurs collègues.

Il ne faut pas se méprendre, ce n'est pas Lourdes. Ils ne reviennent pas miraculés de leur coaching. Je dirais plutôt qu'ils reviennent souvent plus humbles, moins arrogants. Ils s'ouvrent plus facilement, acceptent qu'ils ne soient pas/plus parfaits et pour certains, acceptent également qu'ils ne soient pas si mauvais et qu'ils peuvent y arriver.

Bref, un coaching PNL apporte bienveillance et sérénité à une entreprise. Lorsque les choses ne tournent pas comme nous le souhaitons, nous pouvons utiliser les bons mots, ceux qui permettent de sortir l'autre de sa torpeur ou ceux qui apaisent.

Quel est le retour sur investissement de la PNL en entreprise? À vrai dire, je ne sais pas et j'oserais même dire, est-ce important?

Ce qui importe c'est de pouvoir tous avancer dans la même direction, de comprendre et d'accepter l'autre. Des décisions stratégiques et financières continueront d'être prises, quelques fois dans la douleur, mais au moins nous aurons les mots pour le dire.

La PNL en entreprise, à suivre...

par Suzanne Côté-Peover - DRH d'un palace parisien



PAR CHRISTIAN PAGÈS

Le dauphin, ange des mers,
communique par ondes télépathiques.
Il vous connaît, vous reconnaît,
s'amuse de la rencontre.

L'enfant en vous sublime la rencontre.

Le dauphin reconnaît le joueur,
l'âme pure, entend la souffrance et la
transforme en lumière d'étoiles de mer.

Le dauphin, ange des mers, rit aux
éclats d'écumes pour faire vibrer les
reflets d'argent des vagues claires.

Dites-lui qui vous êtes. Il le sait.

Dites-lui votre bonheur, il le reconnaît.

Dites-lui « amour », il rit aux éclats de
bonheur de votre partage et inonde le cœur
et l'âme de vibrations pures qui lavent
l'espace temps d'une vie qui coule et s'écoule
au fil de l'eau sur l'écume intemporelle
qui passe, dépasse et reste intacte.

... donc le dauphin fait de la PNL



FENÊTRE
OUVERTE
SUR >>>

Écriture et PNL



PAR DOMINIQUE VAUDOISSET

J'arrête à quel étage de la pyramide de Bateson ?

La PNL, c'est l'importance des mots et du langage qui conditionnent inconsciemment notre façon de penser, de juger et d'interpréter. L'articulation du discours et du questionnement autour d'un objectif constitue pour moi le rez-de-chaussée de la pyramide des 6 niveaux logiques de Bateson (contexte, comportement, capacité, croyance, identité, mission), avec l'intégration capitale des méta-modèles et des méta-programmes qui devient un art du dialogue et du recadrage ni-vu, ni-connu.

Rappel ému de mes débuts difficiles en PNL : la maîtrise de ces éléments doit être soutenue par l'observation du VAKOG, tout en prenant des notes avec le « questionning » (en français) ou le cadre objectif (en québécois), sans oublier Milton qui éricksonne à St Creux-des-profonds, alors que ma cliente a déjà les yeux dans l'eau, qu'il y a bien une intention positive quelque part, pendant que je me demande à quel étage de la pyramide je dois intervenir avec la technique la plus appropriée afin que ma cliente, enchantée, revienne me consulter ? Hé ! Renvoyez l'ascenseur !

C'est pourquoi j'ai construit au cours de mes études une mind map qui intègre tous les aspects du recadrage, facile à synthétiser avec le cerveau droit, et qui peut s'enrichir d'informations au fur et à mesure des séances de coaching. De quoi constituer un dossier-client évolutif visuellement et globalement accessible.

J'utilise l'écriture de mes clients pour enraciner ce rapport et renforcer mes techniques d'intervention. Grâce à la modélisation de la PNL dans ma méthode de graphothérapie, je propose l'apprentissage de l'Écriture Neuro-Linguistique© dans votre propre écriture, pour ensuite l'appliquer avec celle de vos clients. En cultivant la trace du changement, en gérant le stress, la personne s'engage plus en profondeur vers son objectif, et vous entretenez sa motivation entre les séances.





FENÊTRE
OUVERTE
SUR >>>

Être en cible



PAR **BENOIT THIERRY**

Je vous propose de partager avec vous mon expérience d'instructeur de tir de combat et celui de praticien PNL au travers d'une série de petits articles sur le thème « Être en Cible » sur l'analogie entre les fondamentaux du tir et ceux de l'accompagnement par la PNL.

« Le coup de doigt »



Un des fondamentaux du tir est la juste action du doigt sur la détente. En effet, il est primordial, pour être en cible, de presser la détente jusqu'à être surpris par le départ du coup. Si cette action est trop précipitée et commandée, cela s'appelle un coup de doigt. Cette action a pour conséquence de dévier l'arme de son axe de visée par la pression « brusque » du doigt et finalement que le coup soit hors cible. C'est exactement comme lors d'un accompagnement. Si je suis trop pressé, que je cherche à précipiter les réponses pour atteindre plus vite l'objectif, je me retrouve avec un résultat « hors cible ». Alors que si je maintiens une bonne « pression » continue, constante et bienveillante lors d'un accompagnement, je suis surpris, souvent agréablement, du résultat.

Je suis en cible!

Pour terminer, je vous invite à revisiter l'espace d'un instant un accompagnement que vous avez apprécié et dont vous êtes satisfait et posez-vous cette question : « Ai-je été surpris(e) du résultat ? »

Merci de m'avoir lu et au plaisir de lire vos retours.





Votre fille ronchon

PAR ANNE STEPOURENKO

Mais quelle humeur ! Votre fille ne parle plus, elle ronchon ! Rien ne lui convient, elle se plaint de tout et de tout le monde. Vous déployez des trésors de patience, de bonne humeur, de gentillesse, en vain. Vous vous demandez quelles raisons la pousse, elle, jusque-là si mignonne et si sage, à se révolter de la sorte ? Que faire ?

Face au modèle du monde des autres Elle se développe, son corps change, ses repères de petite fille disparaissent. Elle ressent un malaise qu'elle ne maîtrise pas. Par exemple, son frère est plus grand, il invite des copains qui se moquent un peu d'elle, la petite sœur... **Son image de soi** en prend un bon coup !

Équilibrer ses parties de soi Elle n'a que 14 ans ! Elle commence à se rendre compte qu'elle passe dans un autre camp, celui des « grands ». Pleine de vie et impuissante, elle fourmille d'idées impossibles à réaliser tout de suite : devenir rock star, mannequin, astronaute ! **Conflits entre parties et états internes** divergents.



Intégrer la notion de temps Votre fille ne perçoit pas l'avenir comme vous : elle vit **dans le présent**. Ce qui n'est pas réalisé illico est perdu, pour toujours ! C'est l'âge des extrêmes. Elle a raté son contrôle... à son retour, elle s'est jetée sur son lit en pleurs, jurant qu'elle ne retournerait plus au collège ! Mélodrame !

Et se motiver ! Paradoxe : être originale tout en ressemblant aux autres ! De la **synchronisation** désynchronisée ! Vous êtes de bonne humeur ? Elle boude. Vous désapprouvez une idée ? Elle la trouve géniale ! Tout est bon pour se montrer unique. Politique du tout ou rien : blanc ou noir sans nuances. Je veux/je veux pas, j'ai envie/j'ai pas envie... quel **opérateur modal** choisir ?... et tout cela en bougonnant !

Que ferait un bon PNListe ?

Lâchez prise, dissociez-vous ! Facile à dire ! Ne prêtez plus attention aux remarques dirigées vers une situation. Mécontente de ses vacances ? Elle déteste sa nouvelle jupe ? Son cours de math l'ennuie ? **Petite musique intérieure**... ça va lui passer ! En revanche, corrigez les écarts qui concernent les personnes : aller chez Mamie = corvée ? Non. Elle répond à son prof ? Non plus. Le lâcher-prise n'est pas de l'indifférence.

Envoyez des strokes positifs ! *Bon, c'est de l'AT mais ça marche aussi !*

Elle manque de confiance en elle, relevez **ses qualités** en l'aidant discrètement à trouver des vêtements qui la rendent « spéciale ». Donnez-lui des responsabilités accordées d'habitude à son frère. L'ado est sensible à l'apparence de son corps, mettez l'accent sur des accessoires attractifs : jolie montre, foulards, chaussures... Indirectement, les compliments sur sa tenue vont l'influencer.

Orientez son attention sur les autres Au lieu de se lamenter sur son sort, en mode « **branché interne** », elle vous a accompagné à la Banque Alimentaire. Elle a aidé à remplir des cartons pour aider les pauvres. Elle a reçu des félicitations pour sa bonne humeur ! De retour, elle a décidé de rédiger son futur exposé sur ce thème. En s'occupant des autres, elle multiplie les occasions de trouver du sens à ce qu'elle fait.

La PNL aime l'humour ! Sur des cartons ou des post-it, préparez des « OUPS » à brandir si ses réponses sont désagréables et à coller sur un arbre à plaintes. Le nombre de feuilles dans cet arbre mesure l'insatisfaction ambiante. Ensuite, chacun recherche comment diminuer le nombre de feuilletts. Ce petit exercice est destiné à **détendre l'atmosphère**, pas à pointer les défauts de l'ado !





Un papa PNListe...



PAR NICOLAS POUJARDIEU

Depuis plusieurs mois, mon fils Louis qui a 6 ans et demi, ne veut pas s'habiller tout seul le matin avant de partir à l'école.

Tous les matins, au moment de se préparer pour partir, c'est l'énervement général: le papa (moi), la maman et l'enfant (Louis) démarrent la journée dans l'incompréhension et la frustration. Dans notre carte du monde, un enfant de 6 ans et demi doit pouvoir s'habiller tout seul! La question ne se pose même pas! Ne voyant pas la situation s'améliorer, je décide de prendre les choses en main: un samedi matin, je demande à mon fils s'il veut faire un jeu de PNL avec moi dans l'après-midi, au calme, à la maison. Il accepte bien volontiers.

Voici une synthèse de nos échanges:

Papa (Nicolas): *Louis, le matin, maman et papa sont énervés parce que tu ne veux pas t'habiller tout seul. Pourquoi tu ne veux pas t'habiller tout seul?*

Louis: *Ça m'ennuie!*

Papa: *Ça t'ennuie de t'habiller?*

Louis: *Oui, ça m'ennuie de le faire tous les jours!*

Papa: *Ce qui t'ennuie, c'est de t'habiller ou c'est de le faire tous les jours?*

Louis: *C'est de le faire tous les jours.*

Papa: *Comment pourrait-on faire pour que t'habiller ne t'ennuie pas?*

Louis: *Je pourrais m'habiller tout seul UN JOUR SUR DEUX.*

Papa: *Tu pourrais t'habiller tout seul un jour sur deux. Très bonne idée! Tu penses que tu pourrais y arriver?*

Louis: *Oui.*

Papa: *À partir de quand veux-tu essayer?*

Louis: *À partir de lundi, avant d'aller à l'école. Et ensuite mercredi et vendredi.*

Papa: *Très bien. Tu vas donc essayer à partir de lundi. Tu t'en souviendras?*

Louis: *Oui.*

Papa: *Et au bout d'un certain temps, quand tu t'habilleras tout seul un jour sur deux, je suis sûr que tu pourras le faire tous les jours.*

Louis: *On verra!*

La séance a duré quelques minutes seulement et j'en ai tiré les enseignements suivants:

- J'avais en face de moi quelqu'un qui raisonnait parfaitement.
- En l'accompagnant simplement, mon fils a trouvé une solution de lui-même, celle qui lui convient le mieux.
- Ce qui gênait mon fils était en fait davantage de faire la même action tous les jours (quelle qu'elle soit) que de s'habiller.
- À la fin de la séance, tout le monde s'est senti heureux et soulagé d'avoir avancé dans la bonne direction, celle de l'apaisement.
- Après plusieurs semaines de recul, mon fils a appliqué SA solution, qui fonctionne.



**Maintenant,
c'est ma femme qui
me demande des séances
de PNL afin de l'aider sur
ses problématiques personnelles,
car elle a constaté des
résultats rapides et concrets
avec notre fils!**



Courrier des lecteurs

« Anne, j'avais quelques heures et l'envie d'écrire me chiffonnait. je voulais écrire sur neuro et traumatisme puisque je forme aux deux, hormis PNL et TCA, j'ai fait un mixte je pense.

ANGÉLIQUE

« Je tiens tout particulier à vous remercier pour cette réécriture qui traduit complètement le sens de mes propos, qui de plus met en avant l'élément majeur du VAKOG.

DOMINIQUE

« En lisant le dernier numéro du magazine Métaphore, que j'ai découvert pour la première fois il y a quelques jours et que j'ai beaucoup apprécié, je me suis demandé si je pouvais proposer un petit texte relatif à une expérience récente que j'ai eu avec mon fils. Je n'évolue pas du tout au même niveau que certains auteurs expérimentés mais je pense pouvoir apporter une valeur ajoutée, à mon niveau.

NICOLAS

« Voici une de mes premières actions pour la Fédération, contribuer à Métaphore par ce petit article.

BENOÎT

« Oui, oui, j'adhère avec grand plaisir!

DOMINIQUE

PNL et ENTREPRISE

« Mon secteur d'activité concerne, en France, l'hôtellerie de luxe et les palaces. En Tunisie j'ai introduit la même activité dans des secteurs plus diversifiés: laboratoires, cliniques, banques, compagnies d'assurances, industrie. J'y amène la PNL avec le coaching des managers, je l'utilise également en alternance avec l'Ennéagramme dans les cohésions d'équipe directoriale, et je propose, dans toutes ces entreprises, la formation à la PNL (TECH 1 et le TECH 2) comme outils d'une nouvelle communication.

DORA



Erratum dans le numéro précédent MÉTAPHORE 76, page 21.

Pour mémoire vous avez tous lu :

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!

...il vous manquait le dessin pour être bluffés!



Wty

ESPACE ORGANISMES CONTRIBUTEURS sponsors 2015



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 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
المنشآت

Pôle Régional d'Enseignement Certifiant en PNL
de NAM communication.

Formations certifiantes en PNL

(agrées NLPNL)

Technicien, Praticien, Maître Praticien

Enseignante certifiée :

Nadine AMOUR METAYER

18, rue Massiou - 17 000 La Rochelle

namour@namcom.com - Tél. 05 46 00 65 24 - 06 12 83 80 04



EFPNL
Ecole de Formation PNL

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-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



LeDôjô

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 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 - 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
infos@activpnl.com
www.activpnl.com



ANDANTE
(Marie et Richard OUVRARD)
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 DOU TRIAUX)
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.communiqer-pnl.com
contact@communiqer-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 Lonze 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 RISSERARD)
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 Fleurbaix
Tél: 03 21 62 17 40



IDCR
46, rue Léon Gambetta
31 000 Toulouse
Tél: 05 61 48 96 73



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



CQP NL
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 PUISS
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
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

