

métaphore

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

La métaphore

par Anne Cottalorda - 3

Antoine et le médecin chinois

par Alain Dubois - 5

Parlez-moi d'amour

Je vous écoute

par Christian Pagès - 6

« Être en cible »

par Benoit Thierry - 8

Essai de définition

de la PNL - 9

La P.N.L au service

de la DRH - 11

Alcool - PNL

par Annie Rapp - 12

La cigarette de l'acquitté

par Patrick Condamin - 14

Que faire avec un agressif ?

par Anne

Stepourenko - 19

Le biomimétisme

par Anne

Stepourenko - 20





LE MOT du bureau

Bonjour à toutes et à tous,

Les attentats de ce mois de novembre sont des événements traumatisants pour tous.

Les professionnels de la Fédération NLPNL ont fait le choix de s'engager en offrant leurs services et la compétence de la PNL aux victimes, à leurs familles et aux soignants: nous les en remercions au nom de tous les membres de la Fédération.

Malgré ces événements, le travail de fond se poursuit: une fin d'année qui approche avec les rapports d'activités qui se préparent, les fêtes qui arrivent, et un Congrès NLPNL 2016 qui se dessine avec un thème d'actualité, important pour l'histoire de la PNL. Inscrivez-vous, nous vous attendons nombreux.

ANNE-BRIGITTE, MARIE-CHRISTINE, MARINA,

ÉDITO de la Présidente de la Commission

Nous ne cessons de renouveler Métaphore afin qu'il corresponde au plus juste à vos attentes. Nous espérons qu'il vous plaira ainsi! Donnez votre avis, écrivez-nous!

Merci par avance de partager vos idées, de rédiger un article pourquoi pas et de nous accompagner dans notre travail. Nous souhaitons vous satisfaire, chers lecteurs! Métaphore, c'est un peu de vous tous!

La rédaction vous souhaite une très belle fin d'année et vous adresse ses Meilleurs Vœux pour 2016!

ANNE STEPOURENKO





PAR ANNE COTTALORDA

La métaphore

David Gordon (USA) est l'un des premiers concepteurs, formateurs et auteurs dans le champ de la PNL depuis ses débuts, il y a plus de 30 ans. Conteur, il donne de merveilleux séminaires sur les métaphores. Chercheur passionné, ses travaux sur la structure des émotions, les métaphores thérapeutiques et l'approche Ericksonnienne sont considérés comme des références dans le domaine de la PNL. Il est l'auteur du livre « Therapeutic Metaphors » qui est un des grands classiques de cette approche, traduit sous le titre : « *Contes et métaphores thérapeutiques. Apprendre à raconter des histoires qui font du bien* » (Dunod-InterEditions, Paris, 2014).

« Les métaphores sont une façon de parler du vécu »

La ferme de Froidmont...

David Gordon se mérite ! Arriver à Rixensart, où se déroulait son séminaire fut pour moi un vrai parcours du combattant ! Cela ne m'a pas découragée et j'ai fini par arriver à Rixensart après un interminable trajet. L'*Institut Ressources* qui organisait l'événement avait choisi le lieu enchanteur de la Ferme de Froidmont, en pleine campagne.

Que disent ces quatre lignes d'introduction ? Elles nous rappellent que nous sommes tous en train de suivre LE chemin et que nous passons à côté des opportunités qui sont autour du chemin. Nous n'entendons pas tous les choses de la même manière. Tant par esprit de conservation que pour notre propre sécurité, nous entendons uniquement ce que nous voulons ou sommes capables d'entendre. Nos filtres pratiquent une sélection ou une distorsion pour nous préserver.

Chacun souhaite garder la cohérence qui est la sienne pour se protéger. C'est bien et, en même temps, c'est un problème. Tout ce qui permettrait de changer doit passer à travers la membrane de nos filtres. Par exemple : marcher sous la pluie contrarié ou heureux ? Trouver facilement ou non une adresse ? Qu'est-ce qui nous fait passer d'un état à l'autre ?

1) Une nouvelle compréhension/signification qui apparaît : le lieu est magnifique !

2) Une expérience réelle qui a créé de **nouvelles connexions** : j'ai bien fait de venir !

Comment pouvons-nous rendre cela possible pour un usage thérapeutique ? Grâce aux métaphores ! Il ne s'agit pas de suivre la technique à la lettre mais d'utiliser les opportunités qu'elle nous offre.

Une métaphore thérapeutique est une histoire qui résonne avec l'expérience de la personne dans la situation problème et amène cette expérience vers une nouvelle direction en **créant de nouvelles connexions**. La qualité la plus importante de la métaphore est **l'identification**. La personne doit pouvoir se retrouver dans l'histoire. Comment cela fonctionne-t-il ? L'identification de la personne dans le contexte métaphorique permet une extension. Cela crée des connexions qui n'étaient pas là avant. Ce qui se passe dans la métaphore se glisse dans l'histoire de la personne. **La magie opère quand la connexion entre le client et le thérapeute est bonne**. Le monde métaphorique amène la personne à un point de crise et c'est cette crise qui va permettre l'ouverture à un nouveau comportement et/ou à de nouvelles perspectives. **La crise prouve que le changement est nécessaire, indispensable**. Au thérapeute d'« attraper le problème » de la personne et de le transposer dans le monde métaphorique jusqu'à ce qu'elle ait envie d'un changement ou d'une nouvelle perspective.

- Comment pouvons-nous aider la personne à faire l'expérience d'une nouvelle idée ? En passant par le biais de la métaphore.





- Comment créer une métaphore où la personne puisse se retrouver? La première méthode est l'isomorphisme où les problèmes de la personne vont se retrouver, transposés dans le monde métaphorique.
- Quel est le risque de l'usage de la métaphore dans le cadre d'un accompagnement? « Chaque fois que j'ai tout faux, c'est une façon d'en apprendre plus sur la personne que j'accompagne. »

Une écoute active, attentive, est indispensable. De la sorte, on collecte de l'info, on donne un petit coup de pouce et encore et encore... **Ce que l'on a à offrir à l'autre, c'est ce que l'on est soi-même,** avec notre perception des choses et notre expérience de vie, tout en respectant l'autre. L'essentiel est que la personne capte les émotions qui se retrouvent dans l'histoire isomorphique. Il est donc essentiel d'inclure les émotions dans les métaphores. « *Rencontrer le client dans son modèle du monde* » veut dire que la métaphore préserve la structure de la situation problématique du client » (op. cit., p. 27). **Les éléments d'une métaphore réussie proviennent de vraies résonances créées par l'isomorphisme et le cœur émotionnel de l'histoire.** Elle doit offrir une nouvelle signification utile: la crise amène la personne non à obtenir ce qu'elle veut mais bien ce dont elle a besoin. C'est cela qui l'amène à modifier ses croyances et c'est cela même qui l'aidera à obtenir ce qu'elle veut. La prise de conscience de son désir et/ou de ses besoins lui offre de nouvelles perspectives et établit de nouvelles connexions qui rendent la solution possible.

La crise doit donc être le point où les choses doivent changer. Prendre le comportement « pas terrible » et emmener la personne dans le futur (pont sur le futur ou effet du SCORE) permet de voir à quel état cela la conduit et lui permet d'atteindre ce point de crise. Comment raconter la métaphore de manière à capter l'attention et l'imagination?

La question à se poser est « **De quoi la personne a besoin? Qu'est-ce qui peut l'amener à modifier son comportement?** ». La seule chose à garder présente à l'esprit est que la personne est un être humain comme vous et que votre intuition de ce dont elle a besoin peut être extrêmement adéquate. Qui est cette personne, comment est-elle organisée, comment peut-elle atteindre son objectif, de quelles ressources a-t-elle besoin et que doit-elle changer afin d'atteindre son objectif? **Une métaphore n'est pas une information, c'est de l'expérience:** elle est censée donner une expérience à la personne. **Ce voyage dans le monde de la métaphore est une co-création.**



L'accompagnant crée l'histoire AVEC la personne et s'adapte à son rythme, à la vitesse à laquelle elle marche. Il la prend par le bras pour faire un voyage **ensemble**. L'important, c'est l'accord, la synchronisation, la vitesse, le rythme.

Pour rester dans le domaine métaphorique, je comparerais ces 3 jours avec David Gordon à un vol en montgolfière. Cela démarre lentement, ensuite on prend peu à peu de la hauteur et, tout à coup, on se retrouve en plein ciel, ayant atteint l'altitude de croisière. On découvre alors un tout autre paysage, vu de là-haut... Les choses que l'on dramatisait paraissent insignifiantes et de petites choses sans importance semblent scintiller comme de petits cristaux reflétant le soleil. On se surprend à se sentir uni avec soi, avec la beauté des choses, avec l'univers entier... Cela va de la surprise à l'émerveillement. Quand arrive le moment de l'atterrissage, nous avons l'impression de flotter encore un peu parmi les nuages et notre regard a changé. ■

Anne COTTALORDA
Coach & thérapeute - Me-Praticien PNL
Praticien en Hypnose Ericksonienne
Graphologue-Conseil certifiée GGCF
Diplômée en Interprétation du Dessin



PAR ALAIN DUBOIS

Antoine et le médecin chinois

Antoine vit dans une grande ville, où cohabitent beaucoup de gens de différentes couleurs et de différentes cultures. Le plus proche voisin d'Antoine est un vieux Monsieur chinois, du nom de Wang. Monsieur Wang pratique l'acupuncture, une médecine très ancienne qui consiste à poser des petites aiguilles très fines sur différents points du corps. Antoine a toujours été intrigué par cette méthode: comment peut-on soigner les gens de façon aussi bizarre? Un jour, alors qu'il avait attrapé un méchant rhume, Antoine alla voir son voisin:

— « Bonjour Bonsieur Wang », dit Antoine avec son gros nez bouché, *Bouvez vous soigner bon rhume?*

— Sans doute, dit le vieil homme. *Entrez donc et installez-vous sur cette table!* Tandis que Monsieur Wang appliquait quelques aiguilles sur le nez et les mains d'Antoine, celui-ci remarqua: « C'est étrange... cela chatouille, mais ne fait pas mal... Oh! Je sens que mon nez se débouche, et je parle déjà mieux! — C'est normal, dit Monsieur Wang, il s'agissait simplement d'un peu de vent et de froid qui étaient entrés par votre nez, et grâce à ces quelques points, ils viennent de s'en aller! »

Antoine ne put retenir sa curiosité. « Du vent et du froid? Les docteurs ne parlent pas comme cela habituellement. Ils parlent plutôt de microbes! » — Vous savez, dit Monsieur Wang, *il y a différentes façons de regarder les choses. Si vous avez un peu de temps, je peux vous expliquer...* — Oui, oui, dit Antoine. *Vous écouter me donnera l'impression de voyager jusqu'en Chine!* Monsieur Wang invita Antoine à s'asseoir sur un coussin, lui offrit une tasse de thé bien chaude, s'installa confortablement face à lui et commença à parler. « Je vous disais donc qu'il y a différentes façons de voir le monde. Par exemple, lorsque vous regardez quelque chose à travers un microscope, vous découvrez des tas de minuscules bestioles grouillantes, que vous avez ensuite envie de tuer avec des produits chimiques ou des médicaments.

Par contre, si vous regardez les choses avec du recul, c'est un paysage que vous voyez. » Monsieur Wang montra du doigt la jolie estampe peinte à l'encre de Chine qui ornait son mur. Celle-ci représentait un paysage, avec de grandes montagnes couvertes de forêts d'où s'élevaient quelques brumes, et un petit village niché au bord d'un fleuve. « Avez-vous déjà remarqué, dit Monsieur Wang, que toutes ces petites veines qui courent sur votre peau ressemblent beaucoup aux fleuves et aux rivières qui irriguent la terre? N'avez-vous pas l'impression que les gens barbus ont comme une prairie sur le menton? Que les os qui forment des bosses à la surface du corps ressemblent à des chaînes de montagnes? N'avez-vous jamais remarqué que lorsque vous êtes heureux, c'est comme si le soleil brillait à l'intérieur de vous; que lorsque vous êtes triste, c'est comme si le soleil était caché par des nuages et qu'il pleuvait dans votre cœur; que lorsque vous êtes en colère, c'est comme s'il y avait un orage en vous? C'est ainsi que nous, les médecins chinois, voyons les êtres humains. Comme des paysages miniatures. » Antoine réfléchit un instant, puis demanda: « Si nous ressemblons à la nature, cela veut dire que la nature, elle aussi, nous ressemble? »

— C'est juste! dit Monsieur Wang. *On peut dire aussi que les montagnes sont les os de la terre, que les forêts sont ses poils, que les rivières sont ses veines, que les climats sont ses émotions. La terre aussi peut être malade, avoir des frissons ou de la fièvre: on appelle cela un tremblement de terre ou une éruption!*

Monsieur Wang resta silencieux un instant, tandis qu'Antoine réfléchissait à cette vision nouvelle de la terre et de ses habitants, qui lui donnaient maintenant l'impression de faire partie d'une même grande famille. ■

Texte extrait de: *Paroles d'ethnomédecin de Patrick Shan* sur le site www.institut-yangming.com d'Alain Dubois.



PAR CHRISTIAN PAGÈS *

Parlez-moi d'amour

Je vous écoute

Oui, mais de quoi me parlez-vous en fait ? Est-ce d'amour conjugal, d'amour filial, d'amour universel, d'amour spirituel, d'amour physique ? Me parlez-vous de l'amour de la vie, de vous-même, des autres, de ce monde, de votre public ? Me parlez-vous d'amour divin, d'amour éternel, de faire l'amour ? De quoi parle l'amour lorsqu'il se nomme ainsi pour des sujets si divers ? Est-ce vraiment toujours de la même chose ? L'amour ? Et qu'est-ce que c'est ? Cette passion de l'amour, ce vertige de l'amour, ce défi, cette tyrannie. Aimez-vous les uns les autres, aime ton prochain comme toi-même. Commencez par vous aimer vous-même ? L'amour est partout, il est nommé et fêté, contractualisé, acheté, vendu. C'est un produit, un état, une abstraction fabuleuse et aussi mystérieuse. L'amour est tabou. C'est une vedette, une star. Personne n'ose le remettre en question. Qui ose en douter, le questionner, lui demander ce qu'il nous dit, ce qu'il veut dire, ce qu'il dit ? Tout le monde se doute qu'il est fragile, vulnérable et même réversible. Alors vient la peur d'en manquer, de le perdre, de le voir se détourner de soi.

Ce besoin d'amour, cette recherche incessante ramène chaque être à ses manques, à ses besoins premiers, à se retrouver en miroir dans un double, une « moitié d'orange », un complément qui équilibre et rassure. L'amour gagne toujours. L'amour l'emporte. Bien sûr ! Mais de quoi parle-t-on encore ? Est-ce de sa face ouverte, de sa face cachée, de son aura, de l'émanation d'un sentiment ou d'une attitude ? Est-ce une valeur ? Est-ce un aliment pour le cœur ? Est-ce un médicament pour la solitude ? Qu'est-ce que c'est vraiment que l'amour ? Quelqu'un peut-il le dire ? L'amour existe-t-il ou est-ce une illusion, un abandon de soi, un état émotionnel, un espace du psychisme qui attend de se révéler pour éblouir, ou pour faire souffrir, pour aveugler ou pour crier « je t'aime » désespéré ou confiant ? Il est cité et raconté, clamé et dénoncé, maltraité

et condamné, et pourtant désespérément recherché et mène aux plus grandes folies. Il est excusé devant la cour suprême et dédouané de ses méfaits. Peut-on sereinement dire « je m'aime » ? Parle-t-on de la même chose que lorsqu'on dit « je t'aime » ? Est-ce autre chose que de dire « je vous aime tous » ? ou encore « public je vous aime » ? Un grand flou, une vague de brume lourde plane sur cet amalgame et ce mot qui désigne tant et tant d'objets différents, variés et touchant à des mondes étrangers l'un de l'autre. Peut-on guérir de l'amour, le soigner, le traiter, ou faut-il plutôt le recommander, le souhaiter, l'appeler ? Qui peut le dire ? Pour soi déjà ? Pour les autres ? Est-ce que l'amour est un bienfait, une aubaine, une force, une énergie, ou plutôt faut-il espérer ne pas être touché, contaminé, aveuglé, déstabilisé, décentré par ce « virus », cette illusion, cet état, ce mécanisme ?





*** Amoureux de la vie et des êtres lumineux et fiers. Traque les faux-semblants et les cache-misère, les attrape nigauds et ceux qui se voilent la face. Aime les êtres et la créativité libre prête à ranimer la flamme qui permet l'instant présent et fait naître la vie à venir.**

Et ces sentiments de protection, de défense lorsqu'on touche à une telle vedette, si adulée, jamais remise en question ni même questionnée? Viennent-ils d'une peur, d'habitudes prises, de schémas bien ancrés? Et que veut dire cette prise de position défensive voire agressive lorsque l'amour est déjoué, provoqué, bafoué? Le thérapeute a-t-il pour objectif de défendre l'amour, de le conseiller, de le prescrire, de s'en méfier? Peut-il même s'en mêler, donner un avis? N'est-ce pas trop souvent un paravent, un cache-misère, un faux-semblant fleuri, parfumé pour se voiler la face?

« --J'aime mon mari
« -- Oui, et?...
Il m'aime
Oui et?...
On s'aime
Oui et?...
On se fait du mal
Ah! Dites-m'en d'avantage.
Le paravent a sauté, on peut travailler...
Voilà un mot qui tue, que fait du mal, qui provoque et cache la misère.
Méfiez-vous de l'amour!
Demandez-lui son passeport.
Voyez d'où il vient et ce qu'il a à dire, ce qu'il voile et ce qu'il révèle.
Parlez-moi d'amour! Oui.

Mais j'attends que vous ne m'en parliez plus pour enfin découvrir à qui j'ai à faire et voir si on peut s'entendre ou s'il vaut mieux se quitter ou fuir.



Et pourtant, chacun y va de son refrain pour conseiller l'amour, recommander l'amour, se gausser d'amour vécu. Et si la vie sans amour pouvait être vécue et riche? Si en fait on ne parlait toujours pas de la même chose et s'il y avait confusion sur le terme, le sentiment, l'objet et l'identité du demandeur? Aimez braves gens, et laissez donc respirer ceux qui ont décidé de se préserver de cet attentat à leur intégrité ou à leur équilibre.

Que fait la PNL en cas d'amour avéré ou latent, d'amour crucifié ou patent?

Cette prise de conscience de ce qui se passe en soi, cette distance qui peut être opérée par rapport à un état émotionnel, un état constitutif, une attente obsessionnelle, permet à l'intéressé de relativiser et de se détacher quelque peu de la situation vécue afin de ne pas ou de moins en souffrir si possible. Le thérapeute peut faire reconsidérer ce qui se joue si lui-même est capable de prendre du recul sans faire de contre-transfert. Que le thérapeute ne soit pas lui-même aveuglé par « l'amour » en tant qu'entité vedette inaltérable et inattaquable me semble être une base solide pour qu'il puisse accompagner son patient sur le chemin qui le délivre du féroce amour ou de ses effets diaboliques lorsque l'amour cruel s'en prend à l'amant, à l'aimant, à l'aimé ou à la vie. L'étude et l'exercice des niveaux logiques permettent de recevoir un retour des personnages clés d'une vie et de son essence qui aide à resituer chacun à sa juste place. Évidemment il est utile pour le souffrant de prendre conscience du fonctionnement des états internes afin que l'intéressé évalue de mieux en mieux ce qui lui arrive et de quoi il reste le jouet. La PNL est ainsi un bel outil pour promouvoir l'amour créatif et lutter contre l'amour belliqueux.

Vive l'amour libre et libérateur. ■



PAR ALAIN THIRY

Essai de **définition** de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique)

La majorité des PNListes ont du mal à donner une définition claire, complète et précise de la PNL. Plus ils s'expliquent et plus c'est compliqué. Cela participe aux nombreuses critiques que des détracteurs opposent à la PNL. Pourtant, il est possible de définir la PNL d'une manière qui calme un peu ces critiques. Je me propose ici de suggérer une définition qui a le mérite de s'inscrire dans une logique qui peut être plus facilement acceptée par d'autres. (seconde position + « la signification de mon message est donnée par la réponse qu'on en obtient »).

Je suis persuadé que si nous améliorons notre façon de définir la PNL, nous améliorerons sa crédibilité. Cela ne règlera pas tout mais ça participe à un mieux collectif.

Pour construire cette définition, j'ai utilisé le modèle PNL des niveaux de connaissance qu'on utilise en pédagogie PNL pour montrer aux jeunes comment approcher un nouveau concept. Il suffit de répondre à 3 questions, de conceptuelles : – « *qu'est-ce que c'est* et à quoi ça sert ? » et une structurelle – « *quelles sont les grandes parties ?* »

La définition	Des commentaires	Répond à quelle critique ?
La PNL est une approche pragmatique en psychologie appliquée,...	C'est avant tout de la psychologie, (même si certains la voient comme un art de vivre, une manière de se dépasser, de la communication...) qui est utilisée dans différents domaines : psychothérapie, management, communication, éducation... appliquée, car il existe la psychologie expérimentale et ça, c'est différent de la PNL. Approche, car elle ne se veut pas complète, pas terminée. Pragmatique, qui prend sa validité dans la pratique, donc pas une science. Ce qui ne veut pas dire sans rigueur non plus.	Toutes les définitions des PNListes se contredisent, elles ne sont pas très claires. Finalement c'est quoi la PNL ? « <i>Comme je l'ai dit, c'est de la psychologie appliquée.</i> Ce n'est pas scientifique ! « <i>Bien sûr, comme je l'ai dit, c'est une démarche pragmatique, bien que certains résultats sont déjà prouvés scientifiquement comme le modèle des accès oculaires validé par Loisele.</i> » C'est une pseudo-sciences ! « <i>Non, d'abord on n'a jamais dit que la PNL était une science et, pourtant, un certain nombre de recherches scientifiques valident des modèles de PNL.</i> » C'est de la manipulation ! « <i>Non, c'est simplement de la psychologie et son usage dépend de l'éthique de l'utilisateur.</i> »



La définition	Des commentaires	Répond à quelle critique ?
...qui cherche à modéliser les savoir-faire et les savoir-être de gens brillants dans leur domaine, pour les retransmettre à d'autres qui en auraient besoin.	Modélisation , c'est sa particularité par rapport à d'autres démarches en psycho, retransmettre , c'est sa mission.	Mais quelle différence avec les autres démarches en psychologie ? <i>« comme je l'ai dit dans la définition, la PNL cherche à modéliser les gens de talents pour retransmettre à d'autres. »</i>
En cela, elle est l'étude du vécu subjectif de la pensée.	C'est la différence avec les neurosciences qui étudie la matérialité de la pensée (<i>est-ce qu'il utilise son gyrus frontal supérieur lorsqu'il est en colère ?</i>) alors que la PNL cherche à savoir comment le sujet se représente dans son esprit (pas dans son cerveau !) (<i>est-ce qu'il visualise la scène de manière associée avec des couleurs et qu'est-ce qu'il se dit dans sa tête lorsqu'il est en colère ?</i>)	La PNL cherche à donner une vulgarisation simpliste des neurosciences ! <i>« Pas du tout, comme je l'ai dit dans la définition, la PNL étudie le vécu subjectif la pensée et non la matérialité de la pensée, ce que font par contre les neurosciences. »</i>
Elle vise l'autonomie, la tolérance à la différence, le respect mutuel, l'augmentation de l'estime de soi, la capacité à penser par soi-même pour réaliser ses propres objectifs.	C'est sa finalité. C'est aussi la preuve que la PNL n'est pas une secte puisque ce qu'on cherche à propager est plutôt secticide.	C'est une secte ! <i>« Comme je l'ai dit dans la définition, pour une technique qui prône la capacité de penser par soi-même pour atteindre ses propres objectifs, la qualité de relation avec ses proches, contrairement à ce que vous dites, cela me semble plutôt secticide. »</i>
On trouve 3 parties dans la PNL : • le processus de modélisation (essence de la PNL), • l'ensemble des modèles déjà découverts, puis • une certaine façon de regarder le monde, structurée autour d'un ensemble de présupposés.	Niveau structurel Il ne faut pas confondre la définition conceptuelle avec une de ses parties, ou avec un contexte d'utilisation, ou encore un de ses buts, ou conséquences.	Les PNListes sont formés en 4 jours ! <i>« Une personne peut apprendre quelques modèles de base en 4 jours, oui. Mais pour apprendre à modéliser et apprendre une grande partie des modèles, il faut déjà 2 ans. Quant à manifester la philosophie qui en découle, c'est relatif à chacun. »</i>

Je ne prétends pas que ma définition soit la meilleure. Je prétends qu'elle apaise bien des critiques. Lorsqu'on écoute les détracteurs de la PNL, bien des réponses à leurs critiques sont dans cette définition. Mais encore faut-il qu'elle soit accessible.

Si nous allions revoir la manière dont on en parle dans nos formations, sur nos sites, dans nos brochures, nous pourrions prendre le feedback et améliorer collectivement notre crédibilité. ■



PAR **BENOIT THIERRY**

« Être en **cible** »

Bonjour à tous, je vous retrouve pour ce 2^e article de « Être en cible » pour aller un peu plus loin dans l'analogie entre les fondamentaux du tir de combat et ceux de l'accompagnement avec la PNL. Riche de mon expérience d'instructeur de tir de combat et d'étudiant Maître Praticien PNL, je vous propose aujourd'hui d'explorer « la visée conforme ». En effet, pour « Être en cible », l'un des autres fondamentaux du tir est la visée conforme.

Cela consiste à « viser » c'est-à-dire aligner les organes de visée de l'arme généralement œilleton et guidon avec la cible créant ainsi une ligne imaginaire appelée la ligne de mire.

L'œil ne pouvant pas voir nettement plusieurs choses à des distances différentes, la netteté se fait sur le guidon (le point du milieu) laissant l'œilleton et la cible, l'objectif flou.

Je vous entends déjà me dire : « mais qu'est ce qu'il dit l'objectif flou??? »

En PNL c'est tout le contraire!!! Où veut-il en venir? ».

Oui c'est vrai et vous avez entièrement raison et c'est un point primordial.

En effet une fois l'objectif identifié clairement et précisément, autre étape fondamentale du tir de combat, j'aligne les organes de visée et la cible en gardant le guidon net.

Alors je garde en arrière-plan l'objectif sans être obnubilé par celui-ci me focalisant sur l'alignement des 3 points avec le guidon net au centre de l'œilleton et de la cible traçant une trajectoire, un chemin rectiligne vers l'objectif.

L'analogie, que je vous propose, c'est qu'une fois l'objectif identifié, comme nous le faisons à chaque séance d'accompagnement, je le place en arrière-plan. Je me focalise sur l'accompagnement, l'équivalent du guidon et lâche le point de départ l'œilleton sans pour autant l'oublier puisqu'il me donne le cadre. Je m'aligne, me centre sur la personne et les étapes sans partir à la recherche absolue d'un résultat.

Lorsque je cherche absolument à atteindre l'objectif ou un résultat que cela soit, en tant qu'accompagnateur lors de la séance, ou que cela soit la personne que j'accompagne qui cherche à

atteindre cet objectif avant toute chose, je passe ou nous passons à côté du chemin, je suis ou nous sommes non-aligné et je suis ou nous sommes « hors cible ».

Alors que si je m'aligne sur la personne et me focalise sur l'accompagnement en lui permettant de s'aligner avec son objectif, j'ouvre le chemin avec lui pour atteindre l'objectif.

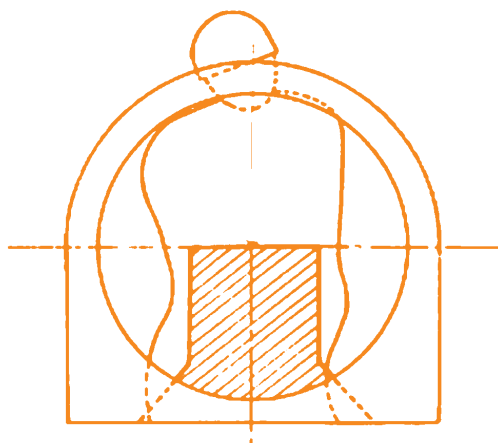
Je suis en cible!

Pour terminer, je vous invite à revisiter l'espace d'un instant un accompagnement que vous avez apprécié et dont vous êtes satisfait et poser vous cette question :

« Étais-je aligné, étais-je focalisé sur l'accompagnement? »

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

Je vous retrouve une prochaine fois pour la suite d'« Être en cible ». ■





PNL et ENTREPRISE

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



DORA PANNOZZO

La P.N.L. au service de la DRH

La connaissance de soi grâce à la P.N.L. permet de mieux gérer son propre stress ou ses émotions, de se fixer des objectifs ou des objectifs pour l'entreprise, d'aborder plus sereinement les face-à-face et les prises de parole en public.

Comme une évidence, toute l'équipe ressources humaines de mon établissement a été formée à la P.N.L. ainsi que certains de nos managers.

C'est ainsi que la P.N.L. a trouvé sa place dans l'entreprise à la fois pour manager, motiver une équipe autour d'un projet ou gérer les conflits.

Écouter, motiver, recadrer, questionner, donner du feedback, valoriser, fédérer, convaincre, gérer, accompagner, susciter, intéresser, négocier, confronter, coacher... Tel est le quotidien d'une direction des ressources humaines.

La calibration fait partie intégrante de l'attitude RH et ce, dans chaque interaction. Elle consiste à effectuer une fine observation de son interlocuteur afin d'adapter sa communication à ce que nous devinons de lui et de son état d'esprit.

Cerner le fonctionnement de son interlocuteur peut faciliter les choses.

En recrutement, la P.N.L. permet d'affiner le choix le plus pertinent tant pour l'entreprise que pour le candidat. L'intégration en sera dès lors plus facile.

En entretien annuel d'évaluation, elle permet de valoriser un collaborateur. Elle permet aussi de remettre en question le travail d'un salarié en prenant soin de ne pas aborder ses caractéristiques personnelles, c'est-à-dire en veillant à ne pas remettre en question ni ses valeurs ni ses croyances.

La P.N.L. permet de fixer des objectifs en adéquation avec la performance des collaborateurs et les objectifs de l'entreprise.

Collaborateur RH ou manager opérationnel, tous sont appelés à travailler leur posture de coach P.N.L. La pratique des ressources humaines appartient de plus en plus aux managers de proximité.

C'est dans cet esprit que les collaborateurs RH tendent à accompagner les managers dans cette démarche et encouragent les managers eux-mêmes à coacher les personnels de leur service.

Coaché avec les outils de la P.N.L. peut suffire à modifier l'attitude d'un collaborateur. Lui demander de raconter une situation de façon très spécifique. Lui apprendre à identifier les différentes étapes qui l'ont conduit à la réussite ou au contraire à une issue moins favorable. En termes de P.N.L., le collaborateur modélise sa propre stratégie de réussite ou celle que j'invente avec lui ou avec elle. Par la suite, quand une nouvelle situation prend une mauvaise tournure, il peut chercher à revenir à ces étapes.

L'outil P.N.L. est pour la DRH une façon de conduire un collaborateur à s'exprimer, à se remettre en question à prendre une décision. Bien utilisé, il peut conduire à des restructurations, des économies et une meilleure rentabilité.

Les directions « anciennes » pensent toujours que c'est à la DRH d'être présente sur le terrain pour apporter écoute et soutien aux collaborateurs.

Les directions « modernes » ont compris que grâce à la P.N.L., RH et managers vont se compléter dans un co-développement, dans l'accompagnement et dans la gestion des équipes.

Dans mon établissement, après quelques années, il est aujourd'hui devenu naturel d'entendre notre Directeur Général au sujet d'un collaborateur ayant besoin de développer sa communication et/ou son leadership, nous demander : « A-t-il fait de la P.N.L. ? »

Dans le cadre de la formation professionnelle continue, nous n'avons aucun plan de formation qui ne soit établi sans une formation P.N.L. prévue pour un manager en devenir, pour un collaborateur à rassurer, pour une carrière à assurer ou pour une transmission de savoir-faire.

La P.N.L. outil incontournable de la DRH au service de l'entreprise et de ses collaborateurs. La P.N.L. est le management d'aujourd'hui et de demain ! ■

V.M. Directrice des Ressources Humaines d'un Palace de la Côte d'Azur



PAR ANNIE RAPP

Alcool et PNL

L'alcool fait des ravages, cela tout le monde le sait bien, mais la prise d'alcool est encore liée au plaisir, à la convivialité, à la preuve qu'on est un homme! Bref, pas facile à l'alcoolique de se prendre en mains et pas facile de trouver des traitements pour soulager ces personnes malades! Annie nous confie ses réflexions sur le sujet.

La médecine et les médicaments...

Pour moi, le médicament Baclofene est efficace dans l'indication nouvelle de l'alcoolisme. Je n'ai aucun doute. À dose efficace, il bloque le besoin irrésistible de boire de l'alcool.

À terme, il modifie le rapport que la personne avait avec l'alcool: indifférence, liberté, plaisir d'une consommation sociale ou épicurienne, fierté, normalité. L'arrêt de l'intoxication chronique à l'alcool amène aussi de nombreux bienfaits psychologiques: la personne reprend sa vie en mains et sort des modèles de réactions automatiques et infantiles, leur contrôle chez l'adulte étant désinhibé par l'alcool. »

Une psychothérapie avec ces patients ?

Cependant le traitement avec baclofene compte des échecs. Après avoir étudié les résultats, la prescription seule du médicament n'a suffi que dans 43 % des cas. Pour les autres, soit 57 %, un traitement psy a été nécessaire: prescription de psychotropes seuls, psychothérapie seule ou avec psychotropes, ou prise en charge institutionnelle, médico-sociale (cure, hospitalisations pys, groupes d'entraide etc.)

Rappelons une définition:

Psychothérapie = travail sur « la demande », ce dont le patient a conscience et qu'il veut changer ou obtenir et non pas sur ce que la famille, la société et le thérapeute estiment être le problème. La psychothérapie n'est pas « une prise en charge » mais la collaboration d'une personne et son projet de changement psychologique avec un professionnel qu'elle a choisi pour l'aider. Sans demande: pas d'énergie, pas d'efficacité... Objectif: l'autonomie de la personne, plutôt que sa soumission à un traitement.

Remarques:

- *Peu de différence avec les autres types de patients en psychothérapie. La demande de psychothérapie porte non pas sur le problème d'alcool mais sur les problèmes de vie: conflit relationnel dans la vie privée, stress au travail, manque de confiance en soi etc.*
- *Parfois la psychothérapie s'installe lors des premières consultations d'une demi-heure qui servent à suivre la progression de la prescription du baclofene. Je guide la personne avec des interventions en psychothérapie et elle y répond. Faut-il aborder le thème de l'arrêt de l'alcool? Ma préférence serait que celui-ci soit traité en priorité. La résolution des autres problèmes serait tout à fait facilitée si la personne n'est plus sous l'emprise de l'addiction.*
- *Cela ne semble pas toujours l'avis des personnes qui préfèrent se centrer sur l'expression de leurs autres soucis et garder le recours à l'alcool, même si elles continuent d'affirmer leur désir d'arrêter l'alcool. Parfois j'ai insisté pour traiter l'alcoolisme préalablement comme un problème en soi. Parfois j'ai accepté de suivre la personne dans sa démarche avec à la clé une assez longue série de rendez-vous avant d'obtenir la résolution du problème d'alcool. Même si le craving a disparu, il est toujours possible qu'une rechute alcoolique ponctuelle survienne lors d'un stress. Celle-ci n'est pas suivie d'une reprise de l'alcoolisation chronique.*
- *Spécificité de la psychothérapie de départ: c'est un accompagnement psychologique à la prise de médicament et à la modération volontaire de la consommation: on retrouve les mêmes difficultés rencontrées dans les prises en charge de l'alcoolisme par l'abstention que dans le suivi d'un régime ou la prise au long cours d'un traitement.*

Que peut faire la PNL ?

J'utilise la PNL, modèle de changement de soi-même particulièrement pertinent pour traiter ces questions et soutenir l'autonomie de la personne dans ses efforts d'évolution. Avec des collègues PNListes nous avons effectué une recherche sur les applications de la PNL en psychothérapie et organisé des réunions sur le thème : les Dépendances Affectives et les Addictions. Plusieurs patients suivis pour le problème d'alcool ont participé à ces ateliers de travail. Nous voulions explorer ensemble les solutions habituellement pratiquées par les PNListes devant ce type de problème. Celui de la dépendance a été identifié comme la recherche d'une fusion avec un produit vécu comme indispensables à la survie. La procédure proposée a consisté plusieurs fois à s'imaginer dans le futur libéré de son problème (le Moi évolué) et en profitant de sa vie désirée. Travail sur les submodalités afin de couper symboliquement le lien avec la dépendance pour ensuite, à la place, se fusionner à ce Moi évolué, comme

pour un générateur de comportements. Ce nouveau comportement va alors guider la personne vers son but, le lui rendre désirable et surtout possible à ses yeux. Quelques mois après, avec le recul, plusieurs de ces personnes volontaires incarnent réellement cette identité positive et sont sur la voie de guérison psychologique.

Et ensuite ?

Une règle : c'est le patient qui se soigne avec l'aide d'un médicament et celle d'un professionnel et pas l'application d'un traitement du médecin au patient... Que ce soit avec le Baclofène ou avec la psychothérapie, le patient ne peut pas être passif!

La PNL peut aider le patient à devenir responsable et à poser de bons objectifs

Le succès est avant tout celui du patient qui, s'étant approprié le médicament, fait alliance avec lui et l'intègre dans son projet de vie, heureux et en bonne santé. Il ne se sent pas un « malade » prenant un traitement.
PNL ? Visualisation de l'état désiré sur la ligne de temps...

LE SUCCÈS DU BACLOFÈNE :

la personne se sent de nouveau libre face à l'alcool. Elle n'est pas obligée de boire tous les jours, ni de continuer de boire après les premiers verres. Et elle le fait sans effort, sans y penser. De fait certaines personnes ne boivent plus du tout d'alcool car elles ne l'aiment pas. Certaines boivent un peu en convivialité « comme tout le monde ». Certaines gardent ou retrouvent le plaisir de boire pour le goût d'un bon vin ou d'un apéritif.

La PNL peut aider à conforter cet effet du médicament en renforçant des croyances positives et en pratiquant des ancrages ou des désactivations

(voir travail de Michel Facon sur le sujet).

DIFFICULTÉS AVEC LE BACLOFÈNE PAR ARRÊT DU TRAITEMENT :

Des personnes gardent l'alcool comme le recours en cas de stress, en auto-médication, soit qu'elles en prennent en même temps que le baclofène soit qu'elles arrêtent temporairement d'en prendre. Sans parler de la nostalgie de l'ivresse ! Le Baclofène agit en supprimant les effets psychotropes de l'alcool qui n'apportent plus la « récompense » habituelle : l'ivresse et la défonce.

La PNL repositionne les valeurs de la personne, l'estime de soi (pyramide de Dilts) et parfois le modèle des parties apporte des solutions.

Pour information, dans les cas difficiles, la rechute peut être enrayée facilement en reprenant le traitement. Certaines rechutes apparaissent même si le cas n'était pas « difficile ». Simplement, les personnes, trop optimistes, se croient guéries. Les centres de cure et les consultations d'alcoologie auront toujours leur place. Ils permettent un sevrage en toute sécurité et un début de prise en charge psychologique. ■



La cigarette de l'acquitté



PAR PATRICK CONDAMIN

Cet homme prend rendez-vous avec moi afin de régler un problème de poids. Il pèse 100 kg à 65 ans, mais grossit depuis plusieurs années. Il choisit l'hypnose, car il est intéressé par les techniques de méditation qu'il a un peu pratiquées. Il me dit n'avoir aucune volonté pour arrêter de manger en dehors des repas et particulièrement le soir.

Premier acte (1^{er} rendez-vous): Le nez de l'anamnèse

Le cadre est posé en quelques minutes. Je fais appel à mon intuition, à ma sensibilité, à mon expérience, plutôt qu'à une démarche logique et formelle. Je me pose des questions en terme de congruence: ce que disent les clients n'est pas toujours en rapport avec leur expression physique (non-verbale dit la PNL).

- Je m'interroge sur cette absence de volonté. Cela ne colle pas avec cet homme bien centré, précis dans son langage, manifestement à l'aise financièrement, et qui exerce avec succès une profession libérale difficile.

Je le soupçonne d'avoir, comme beaucoup de clients qui viennent pour la première fois, une conception biaisée de l'hypnose qui se

résume ainsi: « Ordonnez-moi en hypnose d'arrêter de manger le soir » ce n'est pas dit formellement, mais c'est un mythe attaché à l'hypnose en particulier dans la filmographie, depuis le Docteur Mabuse, en passant par le serpent Kaa de Walt Disney, jusqu'au magnifique « scorpion de jade » de Woody Allen, car c'est merveilleusement photogénique!

- Il m'a glissé en passant: « Mon père s'était suicidé quand j'avais 9 ans, mais le problème est réglé » effectivement il semble n'avoir aucune

émotion en m'en parlant et après tout il a déjà travaillé cette question en psychanalyse. Aussi je décide de ne pas approfondir ce point, d'autant plus que ce n'est pas sa demande.

- Dans les problèmes d'addiction, je demande souvent: « A quoi cela vous sert de manger? » à rien! « Si cela ne

vous servait à rien, vous ne le feriez pas! » Pour moi, manger est un véritable plaisir auquel je ne peux résister. Je me base sur cette réponse bien qu'elle soit inexacte...

Comme le faisait Erickson, je commence à raconter des histoires nombreuses et imbriquées qui ont pour but d'expliquer le travail de l'inconscient. Je n'en raconterai qu'une ici, mais certaines de ces histoires ont accompagné mes articles précédents... et les futurs! Raconter des histoires en thérapie est subtil,



Session of hypnosis, Richard Berg

car il convient d'en mesurer en permanence l'impact, en regardant avec soin la personne à qui on la raconte. C'est ce qu'on appelle en PNL la calibration, merveilleuse capacité qui vient précisément de la modélisation du maître!

Histoire d'histoires

Une des histoires que je raconte souvent, et qui recadre le travail d'hypnose est la suivante: Erickson était psychiatre, mais son père était paysan. Aussi, lorsqu'il était jeune, il devait aider son père l'été à ramasser les foin avec une fourche. L'enfant avait 10 ans et cette tâche était ennuyeuse et fatigante sous le soleil. Un cheval de labour tournait autour d'eux. Son père lui demande: « tu as vu le cheval? » L'enfant répond « Oui, il est perdu ce cheval » — « Alors, ramène-le chez lui » « Je ne sais pas à qui est ce cheval, je ne l'ai jamais vu! »

« Voici ce que tu vas faire: tu sautes sur le dos de l'animal et tu l'emmènes sur le chemin en terre. La seule chose que tu auras à faire est de le ramener sur le chemin s'il veut manger de l'herbe ou du trèfle à droite ou à gauche! » L'enfant Milton ravi ne se le fait pas dire deux fois, entre la fourche et le cheval, pas d'hésitation! Et le cheval se met à avancer, ramené par l'enfant sur le chemin chaque fois qu'il tente de s'en écarter. Il passe un village, deux villages, et passe devant un mur de ferme avec une ouverture arrondie servant d'entrée. Le cheval passe la porte, l'enfant baisse la tête pour ne pas se cogner au chambranle, et quand il la redresse, il aperçoit un fermier qui donne à manger à ses poules. « Mais c'est mon cheval!



Comment savais-tu où j'habitais? » Moi, dit l'enfant en montrant l'animal, je ne sais pas, mais lui, il le sait.

Cette histoire est merveilleuse, car elle montre que le travail principal de l'hypnothérapeute est de garder une direction (et non un contenu). C'est bien entendu l'inconscient qui fait le travail et non le thérapeute. Et parfois, ne pas connaître, ne pas savoir, ou l'innocence du débutant obtient de bien meilleurs résultats que ceux qui savent!

Un autre avantage est qu'une histoire, parle directement à l'inconscient. Elle est donc entendue à plusieurs niveaux. Or je parle à cet homme d'un père qui enseigne à son fils, à l'âge où il venait précisément de perdre le sien! Bien entendu, ni moi ni lui ne sommes conscients de ce détail! Mais lorsqu'on travaille en hypnose, ce sont les inconscients qui communiquent. C'est un peu pareil dans le conte.

Comme cet homme souhaite absolument découvrir l'hypnose, je décide d'utiliser une des techniques les plus connues en PNL qui est le recadrage en six points, technique que je modifie pour m'adapter à la situation. En très résumé, l'idée est que les symptômes sont produits par une intention positive de l'inconscient, et qu'on peut demander à cette part de l'inconscient (c'est une métaphore), d'adopter un autre comportement. Résumons: si l'intention de manger est le plaisir, comment se donner du plaisir autrement qu'en mangeant? La séance est terminée et je conseille à mon client de se promener avant de reprendre sa voiture.



Deuxième acte : 2^e rendez-vous

Fumer n'est pas jouer

« Monsieur, voici ce qui m'est arrivé après notre rencontre : en me promenant, j'ai été pris d'une très forte envie de fumer, alors que je ne fume pratiquement plus. Et en fumant, je me suis souvenu qu'avant de mourir, mon père m'avait offert une cigarette et m'avait dit, tandis que nous fumions ensemble : « Maintenant, tu es un homme ! » Depuis cette prise de conscience lors de notre séance précédente, je n'ai pas fait de crise de boulimie ! Je crois en fait que je ne pouvais m'empêcher de nourrir ce petit enfant malheureux qui venait de perdre son père » notons tout de suite qu'il n'y a pas un rapport direct entre le travail que j'ai proposé sous hypnose et le résultat obtenu. Et c'est une bonne nouvelle, même si le thérapeute ou la méthode sont imparfaits, l'inconscient va retrouver le plus souvent sa propre voie. À condition d'être très respectueux du travail de l'inconscient : « Bonjour, s'il vous plaît, je vous prie de vous sentir libre d'appliquer une méthode différente si vous en découvrez une, vous êtes celui qui connaît le mieux mon client et le plus à même de l'aider... »

Maintenant, il me semble que mon client a montré, contrairement à la fois précédente, une réelle émotion et empathie pour ce petit enfant de 9 ans dont le père venait de se tuer. Je propose d'aider un peu, cet enfant. Je vais à nouveau proposer d'utiliser une procédure tirée de la PNL que j'adapte à l'hypnose et à mon client.

Promenons-nous dans les temps

Avec son accord bien entendu, j'installe ce dernier dans une machine à remonter le temps très confortable qui a la forme d'une soucoupe volante... (j'ai le droit de me faire plaisir aussi non, mais alors !). Nous allons rencontrer l'enfant dans le passé après la mort de son père. Je demande à l'homme de consoler l'enfant, en lui faisant la promesse qu'il allait survivre à ce désastre. (Mon client m'avait dit qu'il avait toujours pensé mourir à 57 ans comme son père). Cela prend le temps qu'il faut. Ensuite, je lui propose de demander à l'enfant de quelle ressource il aurait eu besoin.



Comme nous avons convenu de signaux de doigts, il m'indique que l'enfant lui a répondu. Je ne sais pas de quelle ressource il s'agit (j'aurai pu le demander, mais c'est bien de continuer à faire confiance à l'inconscient, qui s'était si bien débrouillé jusqu'alors). Je lui demande s'il a déjà eu cette ressource en tant qu'adulte. La réponse est un NON franc et massif. Cela m'étonne un peu, car en général la plupart d'entre nous ont expérimenté en tant qu'adultes les ressources dont avait besoin l'enfant. Je lui demande s'il connaît quelqu'un qui a possédé cette ressource. Il réfléchit et ses doigts finissent par dire OUI. Je lui demande alors d'entrer dans cette personne, dans son temps, dans ses habits, dans son caractère, afin d'expérimenter cette ressource à sa place ! Puis je lui demande de retourner dans la soucoupe volante AVANT le traumatisme. De faire cadeau à l'enfant de cette ressource qu'il vient d'expérimenter par procuration.

L'enfant va ensuite grandir à nouveau avec cette ressource, traverser le traumatisme et continuer à grandir en repassant dans toutes les expériences de sa vie. À la fin, je vais demander à mon client de réintégrer l'adulte qui a voyagé jusqu'à lui. Et donc les expériences nouvelles de sa vie avec la ressource.

L'homme est très ému et moi aussi : il me dira que la ressource qui lui avait manqué était une vraie mère aimante qui aurait pu le consoler du départ de son père, alors que la sienne était totalement égoïste. Mais il me dit aussi que ce rôle de mère à fina-

lement était tenu par sa bonne, une femme merveilleuse qui l'aimait et que lui-même a accompagnée jusqu'à sa mort.

Ainsi cet homme avait trouvé une vraie maman.

Je profite de cette histoire qui vaut bien des contes merveilleux pour ajouter quelques réflexions :

- L'hypnose est un excellent moyen de voyager dans le temps. Ce voyage met la distance qui convient pour éviter un grand nombre de souffrances inutiles. C'est une dissociation.

- Si vous avez bien suivi, le deuxième rendez-vous, cet homme nourrissait un petit enfant bloqué à l'intérieur de lui. L'enfant a repris vie et mouvement dans le passé. Les choses sont maintenant à leur place et l'inconscient peut faire librement son travail de transformation, de deuil et d'oubli.

Récapitulons

Dans un premier temps, l'homme se rappelle que son père lui a dit avant de mourir : « tu es adulte ».

Cet homme se rend compte qu'il doit nourrir un enfant intérieur pour lui donner un peu de plaisir...

Nous allons voir de quelles ressources l'enfant véritable avait besoin dans le passé : d'une mère ! Nous donnons cette ressource à l'enfant qui va grandir avec cette ressource. L'homme adulte va fusionner avec l'homme qui a acquis cette expérience. Plus tard il pourra me dire qu'en fait il avait une mère véritable en la personne de sa bonne qui l'aimait. L'enfant intérieur, mis en mouvement, a heureusement disparu, et il n'aura plus de servitude à son égard.





Réflexion personnelle

1/ Je ne sais si cet enfant intérieur est venu naturellement ou s'il a été créé par la psychanalyse. En tous les cas je sais que cela mobilise une partie de l'inconscient en consommant des ressources, et surtout que cela fige cette personne dans le passé. L'obligation de nourrir un fantôme.

Pour donner une métaphore, je dirai qu'il est inutile et impossible de rappeler au papillon sa vie de chenille. Inutile, car il est tellement beau et capable aujourd'hui. Impossible, car ses sens se sont complètement transformés lors de la mue à tel point que son cerveau fonctionne différemment.

Par contre bien entendu, on peut travailler avec succès tel événement (bienfaisant ou traumatique) qui nous a accompagné jusque dans notre vie d'adulte.

2/ Les systémiciens, dont je fais partie, clament haut et fort que le symptôme est la solution. C'est sans doute une provocation pour secouer certaines convictions dépassées de la psychanalyse traditionnelle. En effet, le symptôme est souvent la moins mauvaise solution qu'a trouvée l'inconscient en fonction de son âge et des ressources disponibles à l'époque.

3/ En recadrant la perception du passé, je n'ai rien fait d'autre que ce que l'inconscient fait en permanence sans nous demander notre avis : modifier nos souvenirs pour les rendre cohérents et utiles à notre compréhension actuelle du monde.

4/ Enfin, si je m'amuse en thérapie, il est possible que mes clients en ressentent du bien-être. ■





Que faire avec un agressif ?



PAR ANNE STEPOURENKO

Voici un autre portait que vous pouvez rencontrer en animation : l'agressif

Émotion en jeu : la colère

- Reformuler vivement mais avec bienveillance : il est en haute énergie, ne soyez pas mou !
- Le renvoyer à son expérience : il veut parler, mais qu'il parle donc !
- Rester silencieux : faites-lui de la place en vous taisant... c'est gênant le silence.
- Le recadrer avec bienveillance.

L'agressif a des comptes à régler. Il est en colère, il sera donc nécessaire de le calmer. Reformuler sur l'émotion et non sur le contenu du message + message « je ». Exemple : « Ah j'entends bien que quelque chose vous contrarie... puis-je faire quelque chose ? »



Important :

Proposer tout de suite quelque chose à faire pour le satisfaire, ne serait-ce que l'écouter.

- Le placer dans les exercices avec des personnes calmes ou joyeuses.
- L'interroger sur son expérience.
- Hors du groupe, lui demander quelle est son intention.

Ne pas prendre ses remarques pour soi. C'est lui qui est en colère, pas vous et ce n'est pas contre vous non plus qu'il est en colère, mais contre l'image qu'il se fait de ce que vous représentez ! ■



PAR ANNE STEPOURENKO

Le biomimétisme

La créativité se sert souvent des analogies.

La PNL utilise les métaphores.

Comment cela nous fait-il avancer dans la connaissance du monde et de nous-mêmes ? Idriss Aberkane, chercheur en neurosciences cognitives et également ambassadeur de l'Unitwin et de l'Unesco, défend une position révolutionnaire orientée vers l'avenir : le biomimétisme. Il s'agit d'extraire de la Nature toutes nos connaissances afin de régler nos problématiques environnementales et de répondre à nos questions humanitaires.

Naturellement, toute avancée spectaculaire provoque une réaction en 3 étapes.

- Tout d'abord le ridicule.
Une idée nouvelle passe par la case « ridicule ».
« Bah, c'est stupide, ça ne marchera jamais ! Quelle idée ! Pourquoi changer ? On sait ce qu'on a, pas ce qu'on risque de trouver »... Ces réflexions naturelles nous poussent malheureusement à la paresse mentale !
- La deuxième étape, c'est la peur du danger.
« Et si... ? On ne connaît pas les conséquences ? C'est dangereux. C'est trop risqué »...
Sans compter qu'il pourrait pleuvoir en plus !
- Enfin, après maintes tergiversations et surtout grâce à la pugnacité des chercheurs (qui trouvent), la troisième étape pointe son nez : l'évidence.
Au temps des premières voitures, les adeptes de la calèche ont commencé par se moquer de ces engins bizarres... puis ils en ont eu peur (rendez-vous compte, une vitesse de 50 km/h !) et enfin nous ne posons plus la question, qui roulons en voiture sans y penser !



Nous assistons actuellement à une deuxième renaissance : celle de l'économie de la connaissance. La première concernait l'invention de l'imprimerie et les grandes découvertes géographiques ainsi que l'héliocentrisme (Copernic). Il est grand temps de puiser dans la Nature des idées hallucinantes qui vont enrichir notre connaissance.

Il se trouve que la connaissance est infinie, contrairement à la matière. Les ressources de la planète s'épuisent à force de les gaspiller sans retenue. En revanche, notre connaissance est infinie et même exponentielle.

Du coup, la croissance est infinie, pas les matières premières. Exemple : si je vous donne un billet de 20 euros, je ne l'aurai plus, vous si. Si je vous donne ma connaissance, je ne la perds pas et vous l'avez aussi. De plus, ma connaissance enrichie de la vôtre produit un dédoublement d'informations ! C'est magique !

Les échanges immatériels permettent une démultiplication de la connaissance. Cette transmission est instantanée et elle combine des éléments sans limites.

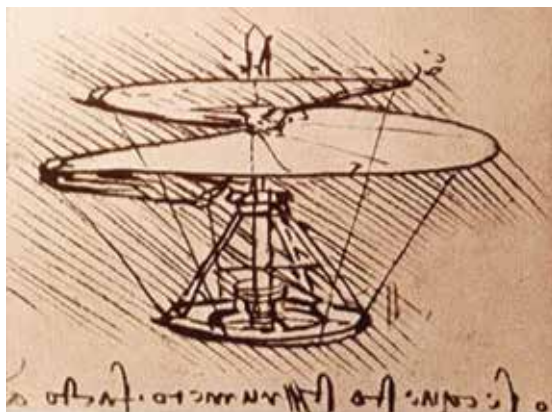
Tiens, prenons une métaphore : imaginons que nous vivions dans une immense bibliothèque, pleine de livres, pleine de connaissances infinies et que nous n'exploitions ces ouvrages que pour nous chauffer, comme du petit bois, en les brûlant les uns après les autres !



***Si je vous donne ma connaissance, je ne la perds pas
et vous l'avez aussi. ... ma connaissance enrichie de la vôtre
produit un dédoublement d'informations ! C'est magique !***

Penser que la Nature est notre source de connaissances essentielles est une révolution sociale. Et ce ne sont pas que des mots, voyez plutôt :

- **La diatomée**, petit organisme minuscule qui se développe dans l'eau de mer, possède un squelette en silicium ! Dans une seule goutte d'eau de mer dort paisiblement l'équivalent de dizaines de puces hi-tech ! Des millions d'euros perdus...
- **La peau des requins** est recouverte de multitudes de micro-dents et produit un revêtement anti-turbulences extraordinaire !
- **L'ormeau**, fruit de mer savoureux est constitué d'une coquille en céramique équivalente au blindage d'un char d'assaut !
- **La miconotoxine** est présente dans un « joli » coquillage ! Cette toxine utile en neurobiologie coûte 800 dollars le mg alors que le coquillage la dispense naturellement !
- **L'eau de coco** peut se transfuser et c'est 100% naturel !
- **L'arenicole de nos plages** contient une hémoglobine 0 négatif 50 fois plus performante que l'hémoglobine humaine. À extraire pour poser des greffons : pas de rejet possible.
- **La colle extraite du pied des moules** est hallucinante, non polluante et imputrescible ! La chirurgie plastique commence à exploiter ses bienfaits.
- **La crevette mante-religieuse**, grande comme une langoustine et bien que portant un nom à faire fuir, casse la carapace d'un crabe avec un petit marteau d'une puissance de feu égale à celle d'une balle de fusil d'assaut !



Elle peut casser un aquarium blindé ! Elle produit ce faisant une étincelle à 22 000 kelvin, la température de la surface du soleil ! Elle a des yeux, non pas de velours, mais constitués de 16 types de cônes (nous en possédons 3 types et les chiens seulement 2) ! Ce qui pourrait aider pour la détection de maladie lors des biopsies. Et ce n'est pas fini, ses yeux sont équipés d'écrans solaires de haute performance ! On n'a pas fini d'en découvrir sur cette bestiole et je suis sûre que vous allez regarder autrement les bouquets de crevettes dans votre assiette !

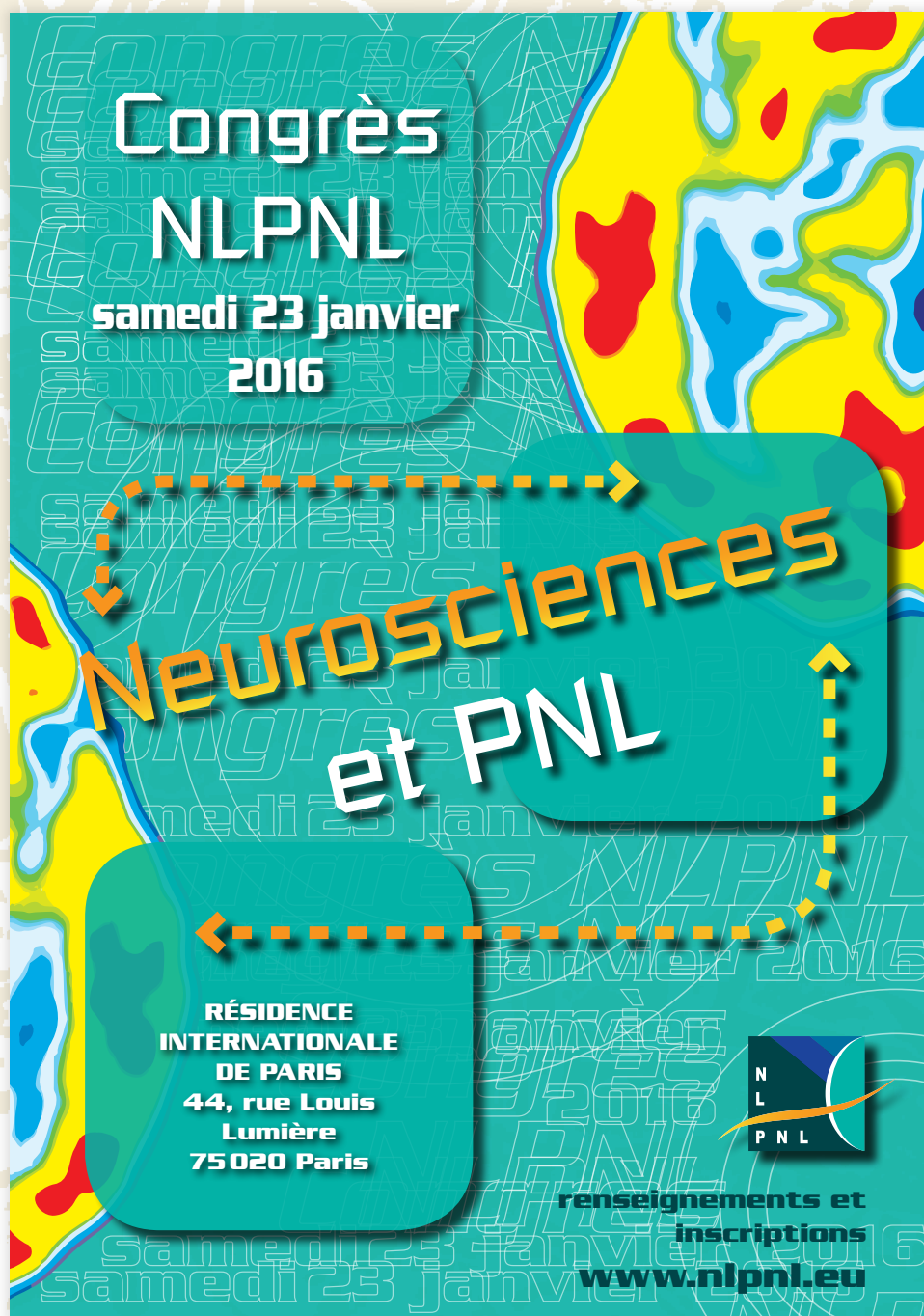
La connaissance, c'est notre nouveau pétrole ! Nous sommes comme Léonard de Vinci avec ses machines d'avant-garde : il lui manquait la technologie que nous possédons maintenant. Nous, actuellement, il nous manque les raffineries pour transformer cette connaissance en actions. À qui cela pourrait-il nous servir ? Eh bien, en bio-économie,

afin de parvenir à vivre dans un monde auto-suffisant et surtout sans déchets !

Gunther Pauli nous dit :

***Ce n'est pas à la Nature de produire
comme nous, mais à nous de
produire comme la Nature !***





ESPACE ORGANISMES CONTRIBUTEURS sponsors 2015



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 Caycé-
dienne, 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
La Rochelle

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
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 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@communique-pnl.com



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



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 PIERARD)
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



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 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
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
14 rue de l'Opéra, 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

