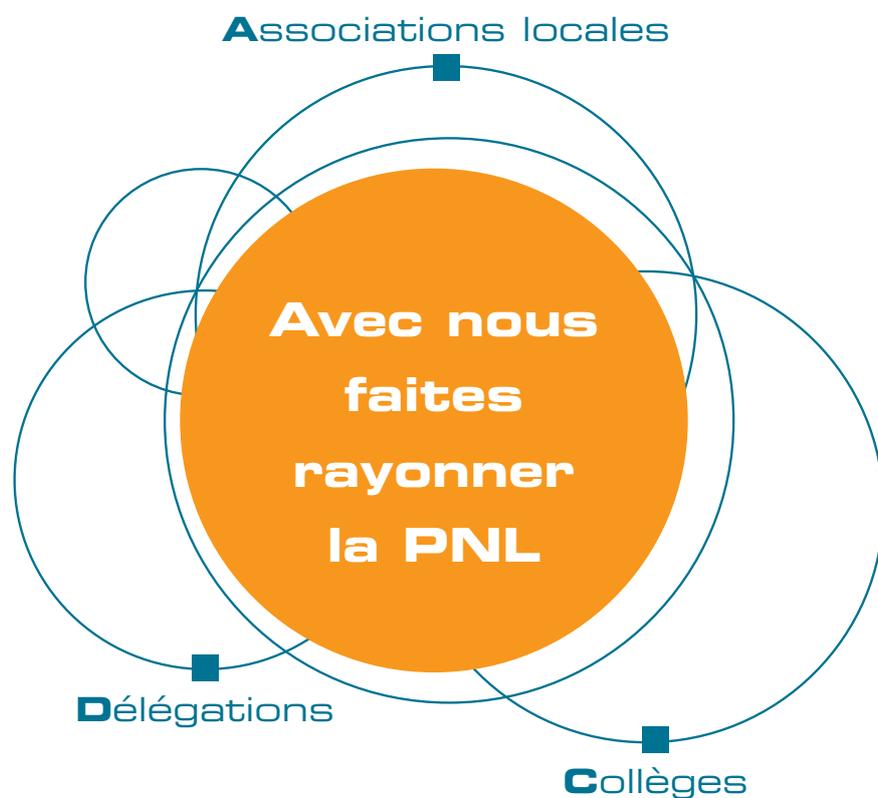


métaphore

SEPTEMBRE 2016 – n° 82

Journal de NLPNL, Fédération des associations francophones des certifiés en programmation neurolinguistique



Fédération NLPNL des associations
francophones des certifiés en
Programmation Neuro-Linguistique

som- maire

Conditions de possibilité du coaching

par Yvonne Thomas

— 4

Voyager par l'esprit

par Dominique Mallay

— 8

Paysage Métaphorique de la PNL

par Nadine Lebeau – Lecamus

— 10

PNL et

Approche narrative

par Marie Christine Clerc

— 12

Les larmes de Nice...

par Angélique Gimenez

— 16

Vivre sa vie,

par Christian Pagès

— 20

Au temps pour moi...

par Patrick Condamin

— 22

ajouts



LE MOT du bureau

Le Monde change, la Fédération NLPNL évolue avec ses adhérents

Le 30 avril dernier le comité directeur de la Fédération NLPNL et les présidents des associations se sont réunis afin de poser les bases d'une réflexion pour l'avenir de la Fédération.

Cette 1^{re} journée a permis d'exprimer la passion qui nous anime : l'humain, né pour apprendre et entreprendre, et son développement ! Les bénéficiaires de notre Fédération sont alors tous ceux qui cherchent à créer de la valeur humaine. Les solutions que nous leur apportons sont les outils efficaces des sciences humaines avec des méthodes pragmatiques.

Sur ces bases, la prochaine étape du 1^{er} octobre est une consultation plus large des représentants des adhérents, concernant la mission, la vision et l'ambition que vous nourrissez pour la Fédération. Cette journée sera un révélateur du rôle que nous souhaitons tenir ensemble, avec tous les rêves, les envies et les espoirs qui accompagnent un tel projet.

Des groupes de travail concrétiseront ces réflexions et définiront les moyens à mettre en œuvre, avant l'AG de janvier.

Nous attendons beaucoup de cette concertation : la Fédération sera ce que nous en ferons ensemble. Alors merci à tous !

ANNE-BRIGITTE, MARINA, MARIE-CHRISTINE



ÉDITO de la Présidente de la Commission

Bonjour chers lecteurs !

MÉTAPHORE reprend du volume... Grâce à vous et à vos envois, les pages se remplissent et c'est tant mieux. Je vais me permettre d'être directe et non pas directive ! Auriez-vous des articles ou des témoignages à partager sur votre pratique professionnelle ? L'entreprise et vous, comment ça s'articule ? Et le quotidien du PNListe, comment le décririez-vous ? Allez, racontez...

Je compte sur vous qui souhaitez que le magazine soit « pro » pour apporter votre semence « pro », pour échanger entre « pros », pour enrichir les pages du prochain journal, celui qui va paraître avant le Congrès et la venue de R. Dilts. Quelle fierté si nous pouvons lui démontrer notre proximité PNListique et notre envie de suivre ses pas.

Merci donc à vous tous de participer à cette envolée d'écriture !

ANNE STEPOURENKO



Le coaching à l'honneur

PAR YVONNE THOMAS

La polysémie du terme « coaching » peut être ambiguë et entraîner des malentendus. C'est pourquoi chacun apprivoise la notion à partir de données culturelles et personnelles dont il dispose.

L'ICF le définit comme

- « La mise en place d'un partenariat avec les clients dans le cadre d'un processus de réflexion et de créativité afin de les inciter à optimiser leur potentiel à la fois personnel et professionnel ».
- Le coaching est « l'accompagnement de personnes ou d'équipes pour le développement de leurs potentiels et de leurs savoir-faire dans le cadre d'objectifs professionnels » (Société Française de Coaching).

Son objet

- « Le coaching est orienté en fonction d'un objectif, celui d'aider un « coaché » dans sa démarche professionnelle » (P. Angel et D. Cancellieri-Decroze).

Le coaching est en quelque sorte « l'Art de [se] conduire avec diligence », pour faire un jeu de mots avec l'acception étymologique de « mode de transport » (coquille, « coque/bateau », puis voiture hippomobile, fiacre, diligence) et enfin entraînement sportif par un coach professionnel. Sa finalité est de mettre en synergie les 4 grands champs de compétences-clés d'une personne, d'un groupe, en référence à des métiers, fonctions, rôles sociaux. En cela, le coaching devient une Méta Compétence, un retour réflexif sur un métier, une expérience, un talent.

La notion peut être rapprochée de termes voisins, analogues ou similaires quand elle est appliquée

à l'organisation d'une entreprise. Par exemple le rôle du « Tuteur/Maître d'apprentissage ». De fait, ce dernier a pour objectif officiel d'accompagner un apprenti vers la maîtrise progressive de son art, métier, rôle, fonction.

- **Tuteur** : salarié de l'entreprise. Sa fonction consiste à faire acquérir « des savoirs professionnels selon une progression déterminée » et être « la référence du tuteur dans l'entreprise ».
- **Objet du tutorat** : acquisition de compétences en formation et en situation de travail explicitées, évaluées à travers un référentiel de certification ou de formation voire une fiche de poste.

Le terme s'apparente également à celui de Mentoring ou mentorat, le Mentor étant plutôt appelé à l'encouragement de performances de cadres, créateurs d'entreprise, personnels politiques etc. où le plein épanouissement de leurs compétences relationnelles, éthiques, managériales... est requis.

- « **Mentor** : Un individu plus expérimenté qui a réussi à l'intérieur d'une organisation, et procure un soutien — relatif au déroulement de carrière — à un individu moins expérimenté ». Baugh et Scandura (1999).

- **Il existe 2 rôles du mentor** : développement de carrière et soutien psychologique. La relation est d'autant plus profitable que le mentor couvre ces deux rôles. (Kram, 1983,1985). »

Cette problématique m'est précisément apparue quand il s'est agi pour moi, d'intervenir dernièrement auprès d'un organisme de formation et d'emploi, situé hors des champs culturels Français. La demande du commanditaire auprès d'une Association de bénévoles : « *Pratique du Coaching pour développer les capacités pédagogiques de transmission de son savoir et de son expérience* ».



Cette formation est réservée à l'usage de professionnels en reconversion ou en fin de carrière. Les Objectifs: Formalisation d'actions d'échanges et de savoirs relatifs à l'expérience, au métier — Sensibilisations aux pratiques de coaching pédagogique — Développement de capacités formatives en situation de coaching professionnel — Techniques et outils de transmission de ses compétences-métiers. »

Après quelques tergiversations et réflexion sur la nature du contenu de la demande, je me suis d'abord penchée sur les différentes pratiques et formations en matière de coaching: version expériences personnelles en référence aux fiches RNCP, NAF et APCE sur le coaching; version formations personnelles à l'occasion de mes apports en PNL et autres interventions de consultante coach en cabinets R.H.

Contexte et Diagnostic

Après différentes questions posées par courriel au commanditaire en juin de cette année, j'ai reçu les recommandations suivantes de mon chef de Mission:

« Tu prépares l'équivalent d'une formation sur une semaine, tout en sachant que tu peux être amenée à changer le contenu en fonction des demandes des participants, lors du premier jour de formation ».

L'organisme de formation ayant inscrit l'intitulé et fixé la date de l'intervention du 18 au 23 juillet 2016, je disposais d'une marge de manœuvre souple et ouverte et assez restreinte dans le temps. Le public visé englobait possiblement le personnel d'ONG humanitaires ainsi que des professionnels de PME/PMI locales.

Le lieu: Bangui, en République Centrafricaine (l'ex pays de l'ex « Empereur Bokassa », c'est moi qui traduit).

Bon, le public est – me dit-on « très friand d'informations et de documentation »; Soit, les jours précédents je prépare donc plusieurs types de contenus incluant coaching, management, conseils R.H, Développement personnel (estime de soi/confiance en soi; gestion du stress; typologie de personnalité au travail) ainsi que des formations classiques sur les outils du Tuteur, les méthodologies de bilans de compétences et de Formation de formateurs. Plein de « au cas où »... comme un sac de femme quoi!

Une fois la problématique élucidée je prépare le résultat de mon diagnostic et propose au Centre et à mon référent une série de Powerpoint incluant les contenus systémiques (et classiques) suivants:

Quelques items du programme de la formation

- 1) **Centré sur le contexte**: formes d'accompagnement, apprentissage et formation; cadre général de la formation professionnelle en France (à adapter selon les critères du Pays d'application)
- 2) **Centré sur Vous (coach)**: Développer ses capacités pédagogiques et les savoirs à transmettre les 4 grandes familles de compétences Référencer ses compétences. Préparer son « catalogue compétence ».
- 3) **Centré sur l'autre (coaché)**: Repérer le profil de compétences de la personne à former, tutorer ou coacher Etat des lieux des savoirs, expériences et compétences-clés. Repérer ses motivations et compétences à acquérir. Déterminer son profil (neuro) pédagogique.
- 4) **Centré sur la relation** dans le processus de transmission: Organiser et formaliser la transmission de compétences; pédagogie de l'apprentissage. Co-élaborer la carte des compétences; les objectifs à atteindre. Accompagner, contrôler, évaluer, encourager.



5) **Centré sur les tâches** à accomplir (accompagnement et valorisation) : Accompagner les compétences, développer l'autonomie...

La proposition acceptée, je prépare mon voyage

En fin de formation, quelques questions contextuelles me seront posées qui me paraîtront très pertinentes :

- Le coach doit-il intervenir sur demande de son employeur, N + 1 etc. ? »
- « Si l'employeur l'exige, le « nouveau » coach doit-il accepter d'intervenir auprès de professionnels ou de personnes dont il ne connaît pas ou ne maîtrise pas le métier ? ».
- Capacité des formés à intervenir : dans quel(s) délai(s) ?
- Capacités à intervenir auprès d'autres métiers que celui du coach en cas de demande de l'employeur.

De fait, les personnes formées interviennent en qualité d'employés et ne sont pas forcément décisionnaires des personnes à coacher : associations, publics de particuliers suivies par des ONG ; Entreprises classiques et accompagnement de personnels (comptabilité, gestion).

Le paradoxe réside en ceci que

- D'une part de nombreux stagiaires accompagnent des publics salariés et non-salariés ;
 - D'autre part, ils seront peut-être amenés à intervenir sur des compétences « fraîchement » mises à jour.
- Or le public formé a majoritairement pour fonction d'accompagner des personnes en situation de vulnérabilité (psychologique, sociale, professionnelle) ; ou encore doit encadrer des équipes (comptables, personnels d'entreprise).

C'est du moins ce que j'ai découvert sur place, ne connaissant ni l'école (formation professionnelle et emploi), ni le pays (de vagues références : Tintin et infos médiatiques anciennes), ni les conditions climatiques.

Cette intervention m'a posé plusieurs types de défis

- **Défis existentiels :**
 - a) Transports aériens : cette proposition tombait quelques jours après un « crash » dans une région du monde voisine ;
 - b) aspects sanitaires : je prenais connaissance de conseils OMS : eaux, nourriture, environnement et maladies relatives : fièvre jaune, Palud/malaria, Hépatites, VIH ;
 - c) aspects géo- politiques : Je me renseigne auprès des médias Français qui adorent épiloguer sur les situations de crise : régime instable, guérillas urbaines et conflits religieux ou ethniques potentiels.
- **Défis pédagogiques :** Quid d'une thématique de coaching auprès de publics aux réalités professionnelles différentes ?
- **Défis éthiques et spirituels :** Mes propres convictions, valeurs, vision du Monde ; interprétations sur l'histoire de mon pays au passé colonial indéniable.

Je suis donc partie pour une période très courte avec des idées à la fois morbides sur mes chances de m'en tirer à bon compte et (aussi quand même) dynamiques sur mon envie d'intervenir et de bouger comme beaucoup de mes proches ! (famille, amis qui ne cessent de vanter les pays visités et cultures rencontrées, bref j'étais jalouse!).



Je témoigne donc ici de la méthodologie et les outils PNL/hypnose d'un secours inégalable tant pour mon usage personnel qu'au bénéfice de mon très sympathique et émouvant public :

- Séances (personnelles) d'auto hypnose en avion sur dictaphone avec oreillettes (5 vols en une semaine dans les conditions de « film intérieur » à connotation tragique!).
- Transmission — à mon public — de techniques PNL de base : Détermination d'objectif; techniques d'ancrages;
- GNC, Niveaux logiques. Le temps était compté, il a fallu être créatif et coopératif!
- Séances de pédagogie « académique » ponctuées de techniques d'hypnose (inductions légères et longues, suggestions PNL et Ericksonienne). À ce sujet, je ne dissocie pas les approches de F. Roustang (hypnose comme « veille paradoxale »), G. Brosseau (ses « 20 concepts fondateurs ») de celle de Milton Erickson (paradigme d'un inconscient cognitif) qui s'avèrent à mon sens, compatibles et complémentaires.

Je suis revenue de ce court périple apaisée. Bien sûr, je n'ai pas fait l'économie d'un choc culturel toutefois contrôlé en douceur par l'utilisation des magnifiques outils dont nous disposons, à la fois constructifs et bénéfiques. Le contact est conservé avec l'équipe de Bangui qui m'a accueilli. Dorénavant, mes collègues francophones et francophiles (les conseillers en formation) souhaitent bénéficier de formations à la PNL, convaincus d'organiser des sessions l'année prochaine voire dans 2 ans pourvu que la paix soit durable. La philosophie, les méthodes et la pratique de la PNL s'avèrent d'une utilité vitale. Là-bas, loin de vagues interventions « incontournables » ou d'un « pédagogisme » délétère qui existent parfois.

Au terme de ce très modeste témoignage, je suis revenue assez perplexe sur les conditions de possibilité du coaching. Il me semble qu'un des enjeux est celui de l'explicitation de l'état présent et du contexte de la demande. Certes, les formateurs sont accoutumés à cette gymnastique. Cependant, un certain modèle de management en entreprise qualifié de « toxique » ou encore des contextes vagues de demandes d'interventions en « coaching » peuvent infléchir la commande initiale et aussi exiger des préconisations pédagogiques.

Les enjeux de ces actions interpellent les situations actuelles de « formations courtes » en coaching ou autres approches similaires. Les réponses sont probablement à trouver du côté de la philosophie de la VAE : la valorisation de l'expérience propre de l'intervenant est souvent reconnue dans l'entreprise sur justificatifs et n'est pas à ce jour — sauf erreur de ma part — prise en compte dans les établissements de formation privés ?

En matière de stratégies cognitives appliquées au coaching et orientées solutions (approches du changement, objectifs « révisables ») - soulignons aussi en pédagogie - les nombreux mérites des logiques inductives. Encore appelées par certains : « effectuales », « abductives », « fractales ») ces façons pragmatiques de penser le monde et l'action constituent autant de remèdes en situations imprévisibles, inattendues ou chaotiques.

L'espoir demeure, quelle que soit l'étendue de notre ignorance... voire grâce à elle ? ■



PAR DOMINIQUE MALLAY*

Voyager par l'esprit

S'échapper un moment avec la PNL en concentration hypnotique

Nous sommes tous confrontés dans notre quotidien à des formes de blocage qui nous empêchent d'avancer vers des possibles. La PNL nous permet par des techniques de visualisations et de croyances positives de découvrir que nos ressources sont inépuisables : « Les ressources sont dans la personne ». Dans les années 1970, Richard Bandler et John Grinder ont défini différentes formes de pensées jusqu'à repérer nos éventuelles dissonances cognitives : la pensée en images, la pensée en mots, la pensée en sensation (goûts et odeurs)... Le VAKOG reste naturellement la base essentielle. Nos 5 sens en action, nous fabriquons notre monde intérieur. Ainsi nos pensées vont se matérialiser par des images nuancées, les sous-modalités. Faut-il pour autant opposer le corps à l'esprit ? Le corps ne réagit-il pas au quart de tour dès que notre esprit est embrouillé, stress, mal de dos, réactions cutanées, dépression...

Comment faire pour rendre le film de nos pensées le plus attractif possible et nous libérer par des projections positives et constructives ?

D'abord il faut (vouloir) sortir d'un état présent pour aller vers un état désiré, il s'agit alors de s'inscrire dans un objectif de changement voire de comportement. Également repérer les niveaux logiques de la pensée sur le modèle de Robert Dilts, pour pointer le fonctionnement auquel se rapporte un problème donné. Puis se dégager de ses pensées négatives. Après ce préalable, voici une méthode souple et libératrice qui prend une trentaine de minutes. Je l'ai testée et la pratique régulièrement pour les personnes qui le désirent ou pour moi-même.





Se poser dans un endroit tranquille, en évitant d'être dérangé. S'installer confortablement sur une chaise, bien ancrer ses pieds au sol. Écouter un fond musical (pour plus de détente et/ou relaxation), au besoin on peut aussi allumer une bougie de préférence blanche (les bougies sont de très bons supports pour la méditation et l'induction hypnotique). Fermer les yeux. Poser ses mains sur son ventre et sa poitrine puis respirer trois fois (inspiration et expiration par le ventre)... sentir et écouter sa respiration, le faire tranquillement sans forcer.

Agir sur ses contractions musculaires en faisant passer une vague chaude et confortable des pieds jusqu'à la tête en s'arrêtant sur chaque partie de son corps.

Je recommande de se parler à voix haute et de s'écouter en le faisant afin d'éviter l'intrusion de sa petite Voix Interne. S'arrêter un moment pour apprécier le relâchement, une forme de somnolence peut être ressentie.

Insister sur le cou souvent très contracté, les épaules, le crâne et la mâchoire. Profiter de cet état pour voyager par l'esprit. C'est le bon moment pour imaginer en s'associant par la pensée à un lieu où il fait bon vivre, endroit que l'on a aimé particulièrement ou à une nouvelle destination (mer, montagne, campagne, lieu secret...).

Je conseille de le décrire à voix haute, exemple : « Je suis sur un chemin bordé d'arbres, il fait beau, l'air est doux... ». Le détailler au maximum avec les sous-modalités : couleurs, sensations de chaleur ou pas, bruits, odeurs... Au cours de la balade on peut utiliser la technique de l'ancrage pour changer sa vision du monde ou son état d'esprit. Terminer la séquence en disant toujours à haute voix « je vais revenir ici et maintenant, cela n'a pas d'importance, car je sais que je peux retourner à cet endroit magnifique à tout moment, quand j'en ai besoin... ». Puis reprendre tranquillement en toute conscience son espace du moment, en retrouvant sereinement ses repères : le fait d'être assis, réentendre les bruits de la pièce etc. S'étirer sans forcer.

Une expérience unique qui nécessite de prendre un peu de temps pour soi et qui peut modifier profondément ses voyages intérieurs. ■

* Praticien certifié en PNL
Praticien certifié en Hypnose Ericksonniene
Jeunesetsociete.fr



Paysage Métaphorique de la PNL



PAR NADINE LEBEAU – LECAMUS*

Vous aussi, vous avez tenté lors d'une soirée ou d'un verre avec des copains, d'expliquer de façon simple et pédagogique la PNL. Et pour y arriver vous avez un peu ramé... C'est normal, pour que votre gentil voisin de table comprenne, il faut que cela puisse avoir un sens dans son paysage intérieur. Nous avons tous un ensemble de représentations internes que nous avons construit et enrichi au cours de notre vie. Nous nous appuyons sur cet ensemble pour ajouter de nouveaux apprentissages. C'est une des raisons pour laquelle l'usage des métaphores est si



pratique pour expliquer de façon simple des éléments complexes. Pour y intégrer de nouveaux éléments, nous apprivoisons ceux-ci, tel le renard du Petit Prince. Chaque approche possède son proche univers métaphorique. Cela se traduit par la nécessité

de définir ou redéfinir les mots utilisés. Donner une définition est une façon de répondre à la question « Quel genre de... ? », une des questions de base du Langage Propre de David Grove (Clean Language). Cela se traduit aussi par l'apprentissage de chaque élément de ce paysage pour en comprendre la structure, les usages. Les questions du Langage Propre associées seront « Et est-ce qu'il y a autre chose à propos de... ? », « Et qu'est-ce qu'il se passe juste avant ? » « Et d'où pourrait venir... ? » ou encore « Qu'est-ce qu'il faudrait qu'il se passe pour... ? », entre autres. Chaque approche, donc, la PNL aussi, évidemment :-)



S'il-te-plait, dessine-moi un Paysage Symbolique !

Commençons par les symboles, quels sont les symboles de la PNL ?

Mais si, voyons,...

Bon, je vous aide. Les présupposés, le VAKOG, les métaprogrammes, un état présent, un état désiré, un objectif, les niveaux logiques, le métamodèle, la négociation des parties, le SWISH... Vous voyez ce que je veux dire. Ce sont des symboles de la PNL. Vraiment ? Des symboles ? Une preuve, vous trouverez autour de vous des définitions différentes de chacun d'eux, des représentations différentes de chacun d'eux. Car chacun de nous PNListe s'est approprié ces symboles et en a fait sa propre représentation. La structure et l'usage en reste les mêmes (à peu près ; -)).

Un exemple ? Les niveaux logiques de Robert Dilts :



Et le Paysage Symbolique alors ?

Rappelez-vous quand vous avez utilisé la PNL pour accompagner une vraie personne. Un peu de rapport, une pincée de mouvement des yeux, un soupçon de VAKOG, 3 gouttes de Métaprogramme, une grosse louche de Métamodèle, une restructuration d'histoire de vie au milieu d'un SCORE... Vous êtes en train d'aller piocher dans votre représentation Métaphorique de la PNL pour construire une séance élégante et efficace pour votre interlocuteur.

Connaître une approche, une technique, un domaine, c'est Connaître les symboles associés, en Connaître la structure, les usages et les relations. Et c'est savoir se repérer, naviguer, utiliser le Paysage Symbolique associé. Et pour s'approprié plus vite et de façon plus systémique cette approche, technique ou domaine, la Modélisation Symbolique (Clean Language) est un outil très efficace.

Pour ma part en apprenant la Modélisation Symbolique, j'ai mieux intégré la PNL et cela m'a permis d'avoir une représentation plus précise de son Paysage Symbolique. ■



Et pour vous, la PNL, c'est quel genre de PNL ?

* Enseignante certifiée en PNL
Superviseur et Formateur en Modélisation
Symbolique (Clean Language)
Praticienne en psychothérapie
Maître praticien en Hypnose Ericksonienne



PNL et Psychothérapie



PAR MARIE CHRISTINE CLERC

PNL et Approche narrative

PNL et Approche narrative sont de la même famille systémique, influencées toutes deux par les travaux de l'école de Palo Alto et de ceux de M. Erickson.

Beaucoup de présupposés sont communs, ce qui les rend complémentaires : l'idée que la réalité est subjectivement construite par le langage, la séparation du problème d'avec le comportement et la personne, l'orientation solutions, l'importance accordée aux compétences, aux valeurs et aux ressources individuelles, ... et d'autres que le lecteur pnliste reconnaîtra ici et qui lui donneront le sentiment agréable d'être en terrain familier. La carte de l'externalisation du problème présentée ici est à adopter si besoin, pour toute clarification d'un état présent problématique.

Explorer le problème avec l'approche narrative Histoire, histoires

François avait l'avenir devant lui comme on dit, et un « gros problème ». Il voulait l'explorer plutôt que d'aller dans les solutions : convaincu après de nombreux mois de recherches qu'il ne trouverait pas de travail avec un prénom à consonance algérienne (son patronyme était indécidable), il décida justement d'en changer et devint François sur ses CV. Pas de souci avec les Affaires Familiales qui acceptèrent par jugement cette francisation, et seule la direction de l'entreprise qui finalement l'embaucha fut informée de sa double nationalité franco-algérienne.

Une nouvelle vie commença alors pour François à 32 ans auprès de ses collègues : avec cartes de visite et adresses mail pour témoins de sa nouvelle identité, des pans entiers d'histoires de sa vie passée furent négligées, d'abord prudemment, puis comme par jeu, ou par désir d'être ce François Français. Et puis parce que l'histoire des problèmes nous recrute parfois tout doucement, à notre insu. Silence donc sur une vie entre l'Algérie et la France jusqu'à la fin de ses études, sa mère et les membres de la famille pour la plupart toujours au pays, et là-bas aussi, la tombe de son père admiré. Son pays où il ne va plus « *car cela me déchire* ».

La vie est un récit...

Histoire identitaire double et douloureuse pour ses parents et aïeux : ils étaient devenus français par la conquête de leur pays, mais ne l'avaient guère été aux yeux des Français, sinon jamais, question de statut juridique. Ils avaient subi la guerre d'Algérie qui leur promettait de rester Français sur leur propre terre, avaient inculqué la double culture à leurs enfants et surtout aux garçons qu'on emmenait visiter la métropole aux vacances et goûter au champagne. Après l'incertitude identitaire de trois générations, ils choisirent de redevenir Algériens à la faveur de l'indépendance en 1962.

Tous sauf François et une cousine, qui plus tard, purent choisir d'être bi-nationaux.

Lost in normality

Au début de nos conversations, François dit ses remords et sa désolation d'avoir joué le jeu de la norme pour obtenir un poste ; il se voit dans une impasse avec le sentiment d'être inadéquat et impuissant à dire à ses collègues qui il est. D'ailleurs qui est-il ? « *François ça devait m'aider à trouver du travail et à aller à la rencontre de moi-même... je suis Français par mes parents et par le droit du sol mais ça ne se voyait pas !* »



J'ai cru que j'allais me baptiser moi-même, me redéfinir, une vraie renaissance! Ça devait me rapprocher des gens, c'était beaucoup plus qu'un job! François on l'a défendu au tribunal, le jugement ça a été formidable, très fort pour moi. on allait me regarder comme François, pas comme un Arabe! (...). Et ces jobs c'était pour moi, pourquoi je ne les aurais pas, simplement parce que je m'appelle Fawzi? [...] Au tribunal en fait la juge n'a rien compris: « Mais tout le monde va savoir que vous êtes Arabe » m'a-t-elle dit, c'était affreux! alors que je voulais une approbation, une reconnaissance autre que celle de ma mère ou mon frère, et jamais cacher que j'étais algérien. De toute façon pour la famille je suis celui qui a trahi! »

Et les pratiques narratives alors ?

Certains praticiens narratifs diraient que cette façon d'aborder la situation, ce n'est pas très narratif. Car re-re-re raconter toujours la même histoire familiale avec ses litanies d'heurs et de malheurs ne fait pas avancer le client d'un pouce par rapport à ce qu'il sait déjà!* D'aucuns préfèrent rapidement aller dans les exceptions, les ressources, la recherche des tiers sécures, ou de « l'absent implicite »*, ces valeurs sous-jacentes et présentes en creux dans l'histoire du problème, qui contredisent le problème. Ainsi font les démarches solutionnistes, afin de reconstruire d'abord un sentiment identitaire riche de la personne, pour retourner ensuite dans l'espace problème. Mais il n'y a pas de bonne façon de mener des conversations narratives: la plupart du temps plusieurs voies se présentent pour permettre au client de reconquérir le sens de l'initiative personnelle et se réengager de façon aidante

dans sa propre histoire; on donnera d'ailleurs le choix de son itinéraire à la personne en sollicitant régulièrement son avis.

On entend souvent qu'avec la PNL le travail part trop vite sur un objectif, et puis voilà le problème vous revient en boomerang! Alors justement: pour exploiter au mieux la situation-problème (même dans un travail en PNL), l'approche narrative fournit une carte* du problème et de son externalisation qui est une plaie pour les histoires de problèmes et une aubaine pour leurs propriétaires! Loin d'éloigner le travail de l'espace ressources, cette carte en est le marchepied et même bien plus, la condition de son émergence.

Les conversations externalisantes

Externaliser le problème c'est en faire un « quelque chose »: être, objet, matière ou sensation (cf. le VAKO) ou le personnifier; c'est lui donner une réalité propre et même un nom, de préférence vilain: nous avons des *goudrons noirs*, et autres *brouillard glauque*. Les pnlistes feront les rapprochements tout seuls: dissocier le problème de l'identité de la personne, c'est créer de l'espace entre la personne et lui, et du coup faire émerger des forces pour agir sur lui. On va parler de lui en « il », recadrer tous les « je suis », et petit à petit « Problème » va prendre une existence autonome jusqu'à cesser de représenter LA vérité de l'être de la personne. Cette métaphore du problème permet également de converser de manière légère, ludique et même joyeuse, dit M.White.



Le but final? faire baisser le sentiment de vulnérabilité au problème, réduire son influence, exprimer des intentions et des valeurs qui le contredisent. Si je souffre de solitude au travail c'est que je connais autre chose qui contraste avec ce sentiment et lui donne sens, comme par exemple le soutien ou la collaboration, etc. La séparation entre les deux identités redonne de la responsabilité, permet d'envisager d'explorer d'autres territoires. La possibilité d'autres actions ou buts pour la vie de la personne se révèlent, la question de l'objectif peut alors être posée.

Quatre catégories de questions vont guider cette conversation (en bref):

1. Une description riche de « Problème » est demandée, au plus près de l'expérience du client (cf. l'expérience de référence en PNL) : ses nom, âge, qualité, ses stratégies de pouvoir, ses intentions pour la vie du client, ses tactiques, alliances, ses terrains de jeu, ses modes d'apparition,...
2. Puis une exploration des effets et de l'influence du problème dans les différents domaines de vie de la personne, présents et à venir : *qu'est-ce qu'il vous a fait croire, faire, penser... que vous n'aimez pas ? quelle influence sur vos relations avec les autres? sur votre image de vous ? qu'est-ce qu'il empêche? de quoi, de qui vous coupe-t-il? A contrario on questionnera les influences de l'entourage et du contexte sur « Problème ».*
3. Évaluation : on fait évaluer les activités de Problème qui viennent d'être décrites sur la vie du client : *Qu'en pensez-vous? êtes-vous d'accord avec cela? ou pas du tout? ou moitié-moitié? quelle est votre position par rapport à ce qui se passe à ce moment-là? et par rapport aux résultats?... L'évaluation nous dit M.White est pour beaucoup de personnes une*

expérience rare : ce type d'appréciation sur leurs difficultés et leurs conséquences est en général faite par autrui, parents, enseignants, chefs, juges, thérapeutes,....Demander aux clients de donner leur avis, de penser par eux-mêmes, est un hommage à leurs compétences en résolution de problèmes et à leur talent de « redevenir auteur de leur vie ».

4. Il s'agit de justifier cette évaluation : *pourquoi n'êtes-vous pas d'accord (en général) avec l'emprise de Problème sur votre vie? pourquoi dites-vous cela?*

Cette 4^e catégorie de questions a deux effets : aider les personnes à exprimer leurs préférences pour leur vie : intentions, espoirs, rêves, engagements, buts, valeurs, apprentissages, compétences, connaissances de la vie, réalisations,...

Et surtout : elles amènent la personne à contredire elle-même les anti-valeurs qui saturent l'histoire problématique, et à tirer des conclusions positives. Ce retournement est souvent l'occasion d'une prise de conscience décisive pour la suite :

- *Pourquoi n'êtes-vous pas d'accord avec cet isolement dans lequel Brouillard vous a entraîné au bureau ?*
- *Parce que moi je suis quelqu'un de sociable et de plutôt sympathique.*

Au plus loin d'une démarche confrontante ou recadrante, on demandera alors une histoire* pour nous permettre de comprendre ce que « sociable et sympathique » signifie pour la personne. Cette histoire, relayée à d'autres, constitue une porte d'entrée pour la suite du travail, dont les pistes sont variées.

Les conversations externalisantes du problème font perdre aux conclusions identitaires négatives leur statut de vérités absolues. Elles ouvrent la voie à l'exploration des exceptions au problème et à l'histoire de ses échecs.

Pour se repérer : quelques mots de vocabulaire

Histoire :

L'approche narrative place les histoires au centre de sa démarche. Une histoire est une suite d'événements organisés en séquences, à travers le temps et reliés par un thème, par lequel nous leur donnons sens : histoires de compétences et d'échecs, de désirs et de désamours, de bijoux et de cailloux...

Histoire dominante » : celle saturée par le problème ; à force de sélections, elle s'est épaissie jusqu'à négliger et occulter les « fines traces » d'autres histoires plus riches.

Histoire préférée : celle que les conversations vont permettre de mettre au jour en « étoffant » les fines traces d'autres événements négligés. L'histoire alternative n'est pas plus vraie ou plus juste : elle convient mieux à la personne pour sa vie, elle ouvre de nouvelles possibilités d'action et de relations avec les autres ; elle n'alimente plus le problème mais le décourage.

L'identité : « *Je suis en lien donc je suis* », nous dit l'approche narrative. L'identité est une construction sociale ; la conscience et la connaissance de nous-même se négocient dans les interactions, grâce à nos pratiques et conversations. Elle est mobile, à plusieurs voix, multi-facettes et multi-authenticités.

Identité narrative : nos histoires de vie façonnent notre identité. Comme les grands récits fondateurs précèdent notre vie et donnent sens et référence à nos actes, nous nous identifions aux récits de nos expériences. Notre vie est « multi-histoires », chacune d'elle étant pleine d'ambiguïtés, de blancs, d'interstices à combler.

Conversations en échafaudage : consistent à aller de ce que la personne sait déjà à ce qu'elle pourrait savoir de nouveau sur elle et les autres. Démarche (pédagogique à l'origine) par petits pas.

Cartes narratives : outils méthodologiques qui guident nos choix de parcours d'accompagnement. Elles permettent d'explorer avec le client les territoires les moins familiers de son paysage. La route n'est jamais tracée d'avance, si toutefois le conducteur sait conduire ! Le cheminement respecte des impératifs théoriques et un arrière-plan philosophique et éthique rigoureux. Cinq cartes de base orientent les conversations narratives.

L'absent implicite : ce qui est implicite dans la plainte : les valeurs qui sont présentes en creux, qui ne sont pas servies du fait de la présence du problème, mais que celui-ci révèle par opposition ou par contraste.

Théorie de l'approche narrative : comme en PNL, les emprunts théoriques sont nombreux : anthropologie, théorie littéraire, philosophie, constructionnisme, linguistique, psychologie « populaire », psychothérapie familiale, ... L'approche fait fonctionner ensemble des champs a priori éloignés, et les unifie dans ce qui fait sa singularité. L'approche narrative n'est pas d'avant-garde, ni meilleure que les modèles existants, elle est différente, et complémentaire des méthodes de la famille systémique. Pour une présentation de l'approche narrative et les liens avec la PNL voir l'article de Bertrand Hénault : Les pratiques narratives et la PNL, Métaphore N° 75, P 2-3-4 ■

Sources :

Michaël WHITE, Cartes des Pratiques narratives, Satas
Dir. P.BLANC-SAHNOUN et B. DAMERON, Comprendre et pratiquer l'approche narrative, Dunod
Infos : www.nlpn.eu



Les larmes de Nice...

... et dans les jours qui suivront? Qui aura assimilé cet épisode dans son parcours autobiographique et qui aura besoin d'aide pour le faire? Et comment le faire?

La vocation de l'association AUTREMENT est de lutter contre les troubles du comportement alimentaire et, si possible, de prévenir leur installation et leur « chronicisation ». C'est aussi de soutenir l'entourage pour permettre une meilleure compréhension et une meilleure guérison. C'est enfin de former les professionnels du soin à accompagner les patients et leur entourage. Plus largement, l'association veut apporter du soutien et de la compréhension sur tous ces phénomènes du fonctionnement humain qui font qu'un épisode de vie va marquer chacun d'entre nous de façon bien différente et en faire un élément « moteur » pour se sentir encore plus vivant pour certains, ou bien un élément qui peut « fragiliser » et laisser place à du stress post-traumatique et peut être, au fil du temps, à des pathologies chroniques (dépression, addictions, phobies, tca...).

Angélique, membre de l'association AUTREMENT et de l'association SPSU (Soutien PsychoSocial d'Urgence), enseignante en psychotraumatologie vous donne quelques éléments de compréhension simple :

- À vous qui avez vécu cet épisode et qui avez besoin de mieux comprendre ce qui se passe en vous et qui cherchez comment aller mieux,
- À vous qui êtes un proche d'une personne qui semble « encore sous le choc » et qui cherchez la meilleure attitude pour soutenir,
- À vous qui êtes thérapeutes, non spécialisés en traumatologie, et qui cherchez comment faire au mieux pour apaiser vos patients.

De l'épisode-critique au stress post-traumatique?

Voici plus de 15 jours que la ville de Nice a été le lieu d'un épisode-meurtrier et il est temps de mieux comprendre ce qui peut se passer dans

le cœur, la tête et le corps des gens qui ont vécu cet épisode de plus ou moins près, plus ou moins loin...

Quand un épisode « hors norme » se produit, chaque humain, touché directement ou indirectement, est « secoué » car il va falloir intégrer cela dans son parcours de vie et penser l'impensable ! La secousse est physiologique « on se sent bouleversé » car une dose de stress massive accompagne cet épisode inhabituel. Nous n'avons pas prévu comment nous adapter : fuir, combattre ou nous inhiber face à ce « danger inimaginé » jusque-là ! Les hormones de stress vont nous donner de quoi « faire face sur le moment »... le problème surviendra si le stress « exceptionnel » dure. Nous y reviendrons.

Et dans un second temps, la secousse est psychologique ! « Comment est ce possible ? ». Notre cerveau n'arrive pas à comprendre : comment ? Pour quoi ? Quel sens donner à tout ce qui vient de se passer ? Cela va donner de la confusion, parfois même un sentiment de vide, une absence de réaction (sidération même), un sentiment d'impuissance, ou bien des pensées et des images qui tournent en boucle avec une agitation causée par une incapacité de notre cerveau à se faire « un film cohérent » de ce passage de vie !

Aussi étonnant que cela puisse vous apparaître, rien n'est traumatique par nature. Dans tous les épisodes difficiles, au bout de quelques jours, nous retrouvons notre « norme, normalité ». La majorité d'entre nous (90 % pour donner un ordre d'idée) va récupérer et intégrer cet épisode dans son parcours de vie, même s'il restera un épisode « notable » car exceptionnel.

Ce qui nous permettra de dire qu'une personne est « traumatisée », ce seront les signaux de stress posttraumatiques qui vont être observables au-delà de 8 jours, après un retour à une vie plus « commune ». Si trois grands types de signaux sont visibles après ce délai passé, nous pourrions évaluer que la personne a besoin d'une prise en charge spécifique, un débriefing au minimum.

Dans tous les cas, entendons-nous bien, la personne a besoin de ce « fameux soutien psychosocial », cette solidarité et cette reconnaissance sur plusieurs jours. Plus elle sera entourée, plus la vie autour d'elle reprendra son cours et plus sa propre intégration de l'événement vécu sera faisable. Le pire, comme le décrit Boris Cyrulnik dans ses ouvrages, serait un isolement qui permet la focalisation sur ce passage « critique » et le rendrait encore plus « énorme » au niveau de votre cerveau. À force de le revivre dans votre tête, vous l'installez durablement comme un souvenir déstabilisant !

Les 3 grandes familles significatives de signaux d'un « stress post-traumatique » (et donc d'un vécu traumatique) sont : **hyperagitation physiologique, hyperagitation mentale (= souvenirs intrusifs et récurrents) et évitement (comportemental = des lieux, du sujet OU émotionnel = absence de ressenti).**

Les réactions au fil du temps : du normal au « traumatique » :

- **Dans les 4 heures qui suivent le « pire »**, ces états de confusion, de perturbations psychophysiologiques sont normaux et les seuls soins à apporter consistent à mettre les humains en sécurité, de leur donner de l'eau et du sucre pour que leur cerveau fonctionne au mieux, de les accompagner par la présence avec des visages et des mots empathiques qui « normalisent » ce qu'ils pensent et ressentent SANS rentrer dans le contenu. Pas de banalisation, de minimisation ni de dramatisation ! Il s'agit de reconnaître « en miroir » ce que la personne a vécu et lui montrer que vous êtes là par votre présence pour l'aider à « digérer – dit-gérer » cela !

On écoute, on reconnaît ce que la personne « exprime » et on n'ajoute aucun mot susceptible « d'amplifier son stress ». Chaque mot est pesé ! On demande comment les gens se prénomment, de quoi ils auraient besoin pour se sentir mieux.

On informe avec des éléments très factuels sur ce qui vient de se passer SANS y mettre d'émotions. Il faut gérer son propre stress et sa propre émotivité pour que la personne « touchée » puisse sentir que vous êtes capable d'entendre sans vous effondrer aussi.

On se soutient en groupe si possible pour que l'énergie puisse circuler. On respire amplement et on marche si besoin pour donner une bonne oxygénation au cerveau.

En cas de montée d'angoisses (il s'agit d'une hyperventilation, il faut donc aider à respirer plus posément !), il faut accompagner la personne à respirer en modélisant sur vous, lui demander de se caler sur votre rythme : on inspire 5 secondes, on stoppe, on expire 5 secondes et on repart... On lève les yeux en l'air, on vous regarde dans les yeux et dans tous les cas, la personne ne doit pas regarder par terre sinon son mal-être va s'amplifier ! Certaines applications de type « cohérences cardiaques » existent même de nos jours sur les smartphones pour aider à bien retrouver une respiration qui équilibre votre physiologie. L'objectif est simple : maintenir un bon équilibre entre oxygène inspiré et dioxyde de carbone expiré pour que tous les sels dissous dans votre sang notamment restent à des concentrations idéales afin que votre corps et votre cerveau récupèrent vite.

- **Dans les 3 jours** qui vont suivre, la personne va se sentir « différente », confuse, lasse ou hyperagitée, stressée, parfois elle ne ressent rien du tout alors que tous les autres « sentent ». Cela est tout à fait normal. La personne a besoin d'être entourée et de reprendre pas à pas le contrôle de sa physiologie et le contrôle de sa vie. Il faut l'aider à refaire des choses « quotidiennes, normales » pour retrouver des repères et qu'elle se sente « utile », qu'elle donne du sens à sa vie puisque son cerveau lui peut penser que la vie n'a plus de sens avec ce qui vient de se passer !





PNL et Psychothérapie

Il est conseillé de donner des informations factuelles et de faire s'exprimer la personne sur des éléments factuels : ce qu'elle a vu, entendu pour qu'elle se représente une « histoire cohérente » de ce qui s'est passé. Nous savons que personne n'aura la même « vérité » et nous devons donner des éléments factuels dans l'ordre chronologique pour que la personne ait un « film ordonné et compréhensible du déroulé des faits ». Il est préjudiciable de faire parler si la personne est bouleversée par ses émotions ! Le cerveau peut « digérer » et intégrer un épisode si la physiologie de la personne est « pausée ». Il est donc recommandé de procéder au « défusing » (récit très cadré des faits) par une personne formée qui saura contenir les émotions et les pensées « parasites ». Une fois le récit ordonné, on demandera à la personne ce à quoi elle pense MAINTENANT et ce qui est important pour elle, de façon à la remettre en action vers un futur avec un objectif : ce qui va être important maintenant et après ?

Lui demander ensuite comment elle se sent et lui donner des conseils pour bien « alimenter » son cerveau : bien respirer (oxygène), bien s'alimenter (carburant) et faire du sport (pour gestion du stress résiduel et contrôle de sa physiologie), boire de l'eau et être entourée. Il sera bon aussi qu'elle reprenne au plus vite son « quotidien ».

RÉSUMONS : du calme, des faits pour ordonner dans le cerveau, puis se centrer sur des pensées vers le futur et l'important ? Enfin, donner des conseils pour optimiser son équilibre physiologique et que le corps et la tête « récupèrent » au plus tôt !

• **Passés 8 jours**, la personne se sent encore touchée par ce qu'elle a vécu mais elle recommence « à vivre », y compris, pour certains, malgré les deuils à faire.

Si à ce stade-là la personne présente les signaux dont nous avons parlé précédemment : hyperactivation physiologique et/ou souvenirs récurrents et/ou qu'elle est dans l'évitement, alors il convient de se faire « débriefé » pour prévenir l'installation d'un stress et de complications associées.

Si vous réalisez que ces signaux sont présents, même s'ils se sont compliqués d'une pathologie type dépression, addiction, troubles du sommeil etc, vous devez vous diriger vers une personne formée en psychotraumatologie. Il n'est jamais trop tard pour apaiser le stress post-traumatique.

Concrètement, qui fait quoi ?

Vous qui avez vécu quelque chose de difficile, vous devez éviter de vous isoler ou de « rassasser » en boucles des images, des sons et des idées et les raconter en étant « inondés par vos émotions ». Vous devez trouver quelqu'un formé pour vous aider à verbaliser ce qui se passe en vous, de façon cadrée et à vous donner des moyens de gérer votre état de stress.

Vous devez reprendre le contrôle de votre vie au quotidien et vous concentrer sur ce qui est important pour vous. Si des images et des sons reviennent, concentrez-vous sur l'extérieur, ce que vous voyez de beau, une belle musique, les histoires d'un copain qui revient de vacances pour éviter la « focalisation » par votre cerveau ! Changez de métaprogramme : passez de « branché interne » à « branché externe ».

Personne n'est fragile ni « traumatisable » par nature ! Nous le sommes tous si nous sommes plus fatigués, plus sensibilisés à certaines valeurs et que l'épisode vient « atteindre » nos valeurs, nos certitudes, nos convictions...

Chaque cerveau peut soit « focaliser » soit être « détourné » vers le futur et tout ce qu'il est important de vivre, et peut être encore davantage après de telles expériences ! En étant entouré et/ou aidé, on dépasse plus facilement les risques de « focalisation ».

Vous qui avez un proche qui a vécu l'épisode difficile ou qui est affecté indirectement et qui mesurez ces changements : vous pouvez l'aider à gérer son stress avec du sport, une bonne hygiène de vie, l'encourager à reprendre son quotidien et ses activités préférées. Si vous « l'évaluez » en état de stress post-traumatique, aidez-le à trouver une personne pour le « débriefier ».

Vous qui êtes thérapeutes, si vous évaluez qu'une personne présente des signaux de stress posttraumatique, soit vous savez prendre en charge (vous êtes formés à la psychotraumatologie qui est une discipline spécifique) et vous l'accompagnez, soit vous n'avez pas de formation spécifique et la croyance que « faire raconter encore une fois cet épisode chargé d'émotions sera utile aura un effet néfaste au contraire, donc vous devez vous orienter vers un spécialiste.

Ayons tous la conscience que faire raconter n'est pas en soi « thérapeutique » ! Il faut le faire de façon bien encadrée : « raconter les faits » doit suivre un ordre chronologique précis pour permettre l'archivage, dans un état de « stress bien maîtrisé » et donc précédé de gestion du stress et respiration ». Il faut ensuite identifier les « émotions bloquées » et remettre la personne dans l'action.

Même avec les meilleures intentions, on peut être maladroit. Si on ne sait que dire, que faire ?

Le plus important est de dire « je suis là, je comprends ce que tu as vécu » et « ce que tu ressens est normal et naturel par rapport à ton expérience ». Ensuite, on aide à trouver des moyens de se ressourcer, de se faire aider si besoin et on se concentre sur ce qui est vraiment important pour la personne dans sa vie !

On demande à la personne d'avoir une bonne hygiène de vie. Les études actuelles montrent que faire du sport, de la marche et se nourrir d'aliments riches en oméga-3 et anti-oxydants, cela favorise le développement de l'hippocampe, petite « glande » qui intervient de façon cruciale dans le stockage des souvenirs. Si votre hippocampe est bien « musclé », il pourra « mettre de l'ordre » beaucoup plus facilement après cette expérience de vie !

N.B. : pour vous renseigner : site de l'association SPSU, www.spsu.fr, vous y trouverez une vidéo pour la respiration guidée. ■



Vivre sa vie, vivre et vibrer juste. Voilà ce à quoi chacun peut prétendre



PAR CHRISTIAN PAGÈS

Les questions qui peuvent être posées afin d'optimiser une vision personnelle positive :

Qu'as-tu fait de ta vie ?
Quelles actions as-tu mises en place ?
Quelle pensée as-tu développée ?
Quelles sensations as-tu expérimentées ?
Qui es-tu devenu ?

La PNL accompagne sur ce parcours d'éclairages successifs qui dessinent la distance juste pour appréhender les choix à faire. Ainsi se mettent en place les transformations qui permettent d'obtenir les résultats espérés. Ceux-ci sont mis en lumière parfois en séance lorsque sont précisés les objectifs et que la vision est mise à jour. Il est bon alors de faire faire une marelle des croyances :

Quelles ont été tes croyances limitantes ?
Quels sont tes doutes ?
Quelle est ta croyance mobilisante ?
Quel est ton projet ?
Quel est ton rêve ?
Quelle est ta certitude ?

Et l'accompagnateur s'assure de montrer en insistant sur le potentiel et les succès obtenus déjà par l'accompagné afin de le rassurer sur ses possibilités et lui donner la force d'avancer dans ses réalisations à venir.

Une certaine vision prétend :
Tu es responsable de la vie que tu as choisie.
Tu as décidé de suivre la piste
qui t'a été montrée.

Tu as décidé d'opter pour un mode de pensée.
Tu dépends plus ou moins du contexte
et de l'entourage qui t'a vu évoluer.
Et donc, vie ta vie, et ne vis
pas par procuration.

Voir sur youtube : https://youtu.be/2B_9IRNn7h4 « Vie par procuration »

Cette vision est souvent contestée et il est parfois difficile de la défendre.
La clef est bien entendu la bienveillance, l'écoute, la compréhension, la tolérance. Le jugement, la dévalorisation ne sont pas de mise. Afin de renvoyer à la vérification que la vie est bien vécue selon des besoins et des sentiments personnels confirmés, Le PNListe peut faire travailler sur les croyances et les relier aux émotions en faisant constater si elles sont respectées et nourries dans les différents domaines de vie de l'accompagné. L'accompagnateur observe et trouve les accès afin de toucher son patient et viser le plus juste possible pour le faire vibrer et remettre en lumière le point à traiter.

Vivre sa vie, c'est vibrer juste
et le plus fort possible.
Chercher dans les sensations ce qui
permet de se blottir au sein du bien-être,
du bonheur retrouvé, de la joie d'exister.
Ainsi remontent les envies, les forces, les
énergies afin de se mettre en action.
La pensée peut faire dévier du trajet à suivre.
Les sens sont toujours justes.
Il est temps de les écouter.



La tête peut trahir. Le corps est neutre et dit la vérité de l'être qui l'habite. Nous vivons dans un monde qui vérifie, conseille, juge et sanctionne. Les paradigmes sont lourds. Les groupes dirigeants de ce monde, qu'ils soient intellectuels, financiers, politiques ou religieux, vont exiger de chaque individu des comportements selon des normes dictées et établies et touchent à l'intimité de chacun. Le bon citoyen docile vit par procuration selon les normes et la morale commune. Il est de bon ton de suivre les préceptes qui dictent l'attitude dans ce qu'il y a de plus intime comme la sexualité, le rapport aux besoins premiers.

La PNL peut permettre cette prise de conscience et palier aux névroses en donnant à chaque individu la liberté de choisir ce qui est bon pour lui. Il faut pour cela que le thérapeute sache lui-même se départir des valeurs communes et concevoir que chaque personne est libre de ses choix personnels. Il est alors essentiel que le thérapeute n'induisse pas une morale personnelle et soit respectueux des choix de son patient sans jouer « les conseillers ».

Vivre sa vie, c'est possible lorsqu'on se sent autorisé et d'abord par soi-même d'être au mieux ce que l'on ressent comme étant juste et bon. Il s'agit surtout de donner à l'accompagné confiance en lui-même, de le libérer des paradigmes limitants qui encombreront son existence, de la morale réductrice qui l'empêche d'agir et de croire en lui. Il est important que l'accompagnateur ne reproduise pas les schémas éducatifs



contraignants et sanctionnant la créativité et les forces de l'accompagné.

Vous pouvez voir à ce propos ce petit film qui vous en parle.
<https://youtu.be/ZyG4jUnuhU> « Vivre sa vie »

Beaucoup de parcours de vie ont été déviés par les conseils donnés par les proches ou les professionnels de l'orientation. Cela occasionne souvent des états dépressifs, des frustrations, des vies parfois gâchées. Que ce soient des études non désirées, des métiers pour de mauvaises raisons, ou une vie personnelle pour « faire plaisir aux parents ». La PNL peut réparer les dégâts si l'accompagnateur utilise les outils sans transfert ni contre transfert.

Voir ce petit film
<https://youtu.be/HxuEfcgGNmQ>
« L'être en morceaux »

Vivre sa vie, c'est suivre le chemin de ses sens et écouter ses propres rêves tout en se défiant du qu'en-dira-t-on. La PNL peut réparer les dégâts si le maître praticien s'est lui-même déjà libéré et a fait son travail régulier de prise de conscience et de distanciation. ■



Au temps pour moi...



PAR PATRICK CONDAMIN

La PNL a toujours été intéressée par la modélisation des comportements d'excellence. Comment une personne améliore-t-elle sa compétence en modélisant un comportement qu'elle aimerait acquérir? Comment même modéliser nos propres comportements d'exception, au lieu de laisser la routine nous envahir à nouveau?

Aujourd'hui, je m'attache à un domaine de modélisation plus familier des scientifiques, mais qui gagne à être développé en psychologie: comment utiliser un modèle utilisé dans une autre science.

D'abord un peu de physique pour les nuls, corporation dont je me réclame...

Un exemple célèbre est celui de Benjamin Franklin. Franklin a effectué un nombre considérable de recherches scientifiques avant de devenir un politicien renommé. Mais la sagesse populaire se souvient de lui avec gratitude pour son invention du paratonnerre, qui protège nos maisons. Benjamin Franklin a simplement testé -avec son fameux cerf-volant- l'hypothèse que l'éclair était une décharge d'électricité plutôt qu'une simple punition des dieux! (Depuis Prométhée, l'homme n'arrête pas d'ennuyer Zeus au sujet du feu!)

Isaac Newton a fait mieux encore. À son époque, des savants comme Kepler avaient décrit avec une certaine précision le mouvement des planètes tel qu'ils l'observaient dans le ciel. Newton a bâti une théorie expliquant et prévoyant ce mouvement à partir de la gravité. Il est devenu l'un des plus grands scientifiques de tous les temps en montrant que sa théorie se généralisait à tous les mouvements, en particulier ils expliquaient la gravitation terrestre. Sa théorie de la gravitation, devenue universelle, a été le fondement de la physique pendant plusieurs centaines d'années!

L'apport de Daniel Kahneman

Maintenant, développons cette intuition: Dans un livre majeur, le prix Nobel Daniel Kahneman développe l'idée que nous prenons nos décisions de deux manières essentielles:

Soit en utilisant le système1: notre cerveau compare automatiquement une situation à nos expériences précédentes dans le domaine. C'est ainsi que je choisis mes cravates, mes films, le travail que je vais effectuer ce matin, ou que je sais que telle personne me plaît. Cette confrontation aux expériences du passé est une fonction extraordinairement rapide et économique du cerveau. Antonio Damasio en a démontré le circuit neuronal dans une série d'expériences majeures. Les hommes qui, par exemple à la suite d'un accident, n'ont plus accès à cette capacité ont l'air parfaitement normaux et logiques, ils peuvent calculer ou jouer aux échecs, mais ils ne prennent plus que de mauvaises décisions dans la vie.

Le système 2 demande plus de temps, il implique un accès à la logique et au calcul. Il est en général plus mesuré. Notons que les ordinateurs traditionnels qui disposent d'une puissance colossale utilisent en général ce système logique. Le domaine de l'intelligence artificielle en informatique essaie par contre de s'inspirer de cette particularité humaine qu'est le système 1. L'expérience montre que j'ai perdu cette partie d'échecs, je jouerai différemment la prochaine jusqu'à ce que j'apprenne à gagner!

De la physique à la thérapie...

En quoi ces découvertes aident-elles mon travail thérapeutique? Je prendrai d'abord l'exemple du domaine particulier qu'est l'addiction!

Un client vient voir Milton Erickson pour s'arrêter de fumer. Naturellement, Erickson observe que ce dernier habite une grande maison. Il lui demande simplement de mettre ses cigarettes à la cave et ses allumettes au grenier. Il lui propose de fumer autant qu'il veut, mais une seule cigarette à la fois...

Lorsque j'ai découvert cette histoire, les explications ne manquaient pas: c'était devenu trop fatigant de fumer, cela prend trop de temps, c'est pénible de monter les escaliers, etc. Ou toute autre bonne raison! Je ne crois pas à la causalité unique depuis longtemps. Sans doute y a-t-il du vrai dans ces explications. Mais à partir de la théorie précédemment exposée, j'ai découvert une autre explication: toute addiction est fondée et met en place le système1 (basé sur l'expérience). Mes expériences précédentes m'incitent à fumer de nouveau!

Si l'on trouve un moyen de prendre plus de temps avant de passer à l'acte, alors le système2 a le temps de se mettre en place, et un dialogue va s'instaurer entre le système 1 (expérience) et le système2 (logique). Je ne dis pas que le système 2 (logique) gagnera, mais la réflexion et la discussion sont ouvertes entre les deux approches. Dans notre exemple Ericksonien, cette réflexion se développe précisément dans l'escalier!

Prenons un autre exemple, venu cette fois de la théorie des systèmes: une maman fait tout ce qu'elle peut pour empêcher sa fille de se bourrer de nourriture dès le matin, et de vomir. Le thérapeute conseille au contraire de l'encourager. Il demande à la mère de préparer un petit-déjeuner pantagruélique avec une pancarte: « À MANGER ET À VOMIR! » D'aucuns diront que c'est une manière de prescrire le symptôme, et c'est sans doute vrai.



Mais une autre force entre en jeu : dès le départ, avant même d'avoir commencé le petit-déjeuner, le système logique a le temps de se mettre en marche !

Voici un exemple personnel de thérapie : une femme vient me voir, car elle boit le soir. Je me rends compte qu'elle est mère au foyer et qu'elle travaille la plupart du temps chez elle en free-lance. L'alcool sert de transition (buffer) entre sa vie professionnelle et sa vie de mère. « J'attends mon fils, je me détends de ma dure journée avec un verre de rosé » bien entendu, j'ai travaillé sur ce besoin d'un « tampon » en l'aidant à reconfigurer son espace de travail pour avoir un bureau isolé. Je lui ai également proposé d'avoir une tenue de travail et une tenue de détente. Et de prendre le temps d'une douche ou d'un bain avant de se changer... Ce temps gagné utilement pour mettre en place un espace professionnel et un espace privé distinct a sans doute également été utilisé à bon escient par le système². Le besoin d'alcool a disparu. Son état physique s'améliorant, elle a pu développer une vie personnelle enrichissante en plus de sa vie professionnelle et familiale.

Les moyens de gagner du temps sont innombrables : ne pas avoir chez soi le produit incriminé par exemple oblige à faire un déplacement jusqu'à la boutique du coin. Ou bien l'on peut, comme le fait Erickson, imaginer un jeu : mettre les cigarettes, le chocolat ou le vin dans une armoire haute, dans un coffre fermé à clef, ou les laisser dans la voiture ; les ruses sont innombrables. Curieusement, quand on explique au client le but de la stratégie proposée, le système fonctionne encore mieux. Parfois même, le client invente une solution encore meilleure !

Comme je ne crois pas à la causalité unique, je ne crois pas non plus à la solution miracle unique. Ceci d'autant plus que, si l'on demande à une personne de faire plusieurs choses en même temps, on surcharge le conscient et l'inconscient prend la main ce qui permet un autre point de vue.

Aussi, j'utilise souvent devant le problème de l'addiction plusieurs systèmes en même temps. Supposons une personne boulimique qui se lève la nuit pour manger.

Je vais lui demander par exemple de suivre le protocole suivant :

1/ sortir la nourriture sur la table et s'asseoir devant.

2/ utiliser la vue périphérique : En même temps que la nourriture, voir toute la pièce, du sol au plafond, à droite comme à gauche. En effet, la vision a tendance, en cas d'addiction, à se focaliser sur l'objet du délit. (Voir à ce sujet la bouteille de Whisky du capitaine Haddock dans le crabe aux pinces d'or)

3/en même temps effectuer un tapement régulier (par exemple avec le bout d'un doigt) à raison de deux battements par seconde, alternativement sur la cuisse droite et sur la cuisse gauche. Ceci à l'avantage d'établir des connexions gauches droites dans le cerveau et de lutter également contre la focalisation. Bien entendu, en faisant ce rite, le système² se met parallèlement en place.

Au bout du temps nécessaire, souvent quelques minutes, je demande au client de choisir : manger l'assiette, ou jeter son contenu à la poubelle. Ce dernier acte rétablit un rapport : « Je traite mon estomac comme une poubelle »

J'ai utilisé un processus analogue avec une personne qui ne pouvait passer devant une boulangerie sans s'empiffrer de croissants. Elle était obligée d'effectuer des détours incroyables pour éviter la tentation fort préjudiciable à sa ligne... Je lui ai demandé de s'arrêter devant la boulangerie et d'appliquer le processus précédemment décrit.

Notons que cette constatation peut nous apprendre beaucoup sur la manière dont nous éduquons nos enfants. Une Américaine séjournant en France s'était demandé pourquoi les enfants français étaient relativement sages au restaurant alors que les enfants américains étaient insupportables. Sa réponse est intéressante : à la différence des mères américaines, les mères françaises ne répondent pas immédiatement aux désirs de leurs enfants : « Je finis ce que je fais et m'occupe de ta demande après ! » Cette exigence d'un délai est utilisée par l'enfant à son profit comme à celui de son environnement ! Je l'utilise souvent dans mes thérapies familiales.

Terminons par une pointe d'humour : un notaire est chargé de la succession d'une personne âgée. Il se rend à la banque du défunt et le listing de la banque signale l'ouverture quasi journalière du coffre de ce dernier, jusqu'à la date de son décès. Intrigué par ce comportement, imaginant peut-être quelque Picsou contemplant son tas d'or, il fait ouvrir le coffre en présence d'huissiers. Le coffre est vide à l'exception d'une bouteille d'excellent whisky et d'un verre. Le médecin et sa femme s'étant ligués contre lui pour l'empêcher de boire, il avait ainsi trouvé le moyen de renouer avec le plaisir.

Qui sait ? Sur le chemin de la banque, le système 2 avait manifestement eu le temps de donner son avis. Je ne sais pas si ce petit plaisir interdit a finalement prolongé sa vie, mais il a sans doute rendu cette dernière plus agréable ! ■



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



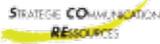
ACTIV'PNL
(Jordi TURC)
à Arthameprod, 7 Place des Terreaux,
69001 Lyon
Tél.: 06 64 97 97 64 et 04 26 01 23 88
infos@activpnl.com
www.activpnl.com



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 REPERÈ
(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
Tel/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 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 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 PUIITS
83720 TRANS-EN-PROVENCE - FRANCE
Tél: 06 23 85 87 09
Email: contact@anvisage.fr
Site: www.anvisage.fr

CONTACTS NLPNL

Département Adhérents Individuels (DAI): dai@nlpnl.eu
Pour contacter les membres du bureau fédéral:
federation@nlpnl.eu
Pour contacter votre association locale
Méditerranée: mediterrance@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)
metaphore@nlpnl.eu

métaphore

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

