

# métaphore

DÉCEMBRE 2017 - n° 87

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

## **Le cerveau et la négation**

*par Marie-Christine Clerc — 4*

## **L'Intervention de Reliance avec les outils de la PNL**

*par Christiane Grau — 6*

## **Référence interne (tri sur soi), référence externe (tri sur l'autre)**

*par Patrick Condamin — 8*

## **Pour en finir avec les styles d'apprentissage**

*par Alain Thiry — 11*

## **Application de la Modélisation des Facteurs de Succès de Robert Dilts à la Fédération NLPNL**

*par Anne-Brigitte Lubrez et Isabelle Meiss*

*Illustration Antonio Meza — 12*

## **La sagesse intuitive du corps: Clé pour ouvrir les portes créatives du champ collectif**

*par Sophie O'Heix — 15*

## **Accompagner avec le Voyage de vie**

*par Dina Scherrer — 18*

## **Le couple stérile**

*par Eugène Mpundu — 20*

## **Quand les PNListes prennent la plume**

### **La Boussole de l'Intelligence Collective**

*par Michaël Ameye — 21*

# ajout - wos



## LE MOT du bureau

**L**a PNL déploiera tout son art... le 28 janvier lors de notre Congrès 2018. Il s'annonce passionnant avec une conférence plénière sur les hauts potentiels.

On débattrait aussi du bonheur, de liberté intérieure, et devinez quoi? de communication!

Vous savez bien que c'est pour nous tous l'occasion de nous rencontrer ou de nous retrouver et d'enrichir dans le plaisir, nos compétences, avec la PNL. C'est aussi pour les non PNListes l'opportunité de découvrir cette approche dont nous sommes si fiers.

Suite aux journées « Vision partagée » d'octobre 2016 et mars 2017 organisées avec vos représentants, la Commission des Statuts travaille activement à leur renouvellement. Nous l'attendions depuis des années et la naissance annoncée est pour les tout débuts de l'année prochaine! Un grand merci à Antonio Meza pour l'illustration du « Cercle de succès » d'après Robert Dilts, qui a guidé le travail de toutes les commissions.

Et merci à Évelyne et Eugène, à qui nous devons la continuité de la publication de notre journal.

Écrivez-nous ou appelez-nous si vous avez des idées, des suggestions, des questions, ou pour nous dire bonjour! Alors bonne fin d'année et à bientôt!

ANNE-BRIGITTE, MARINA, MARIE-CHRISTINE



## LE MOT des responsables de la publication

Chers lecteurs,

Ce numéro de Métaphore est la matérialisation de l'idée que nous nous faisons d'une revue dont l'une des vocations est de diffuser les avancées de la PNL sous ses différents aspects auprès des professionnels qui la pratiquent.

La vie est faite de collaborations diverses et variées, de voyages, de liens qui se tissent, se défont et se refont. Cette phrase résume en elle seule le contenu de cette livraison de Métaphore, un contenu riche et varié; riche par la qualité des articles et varié par la diversité des sujets traités et la présence d'auteurs qui nous ont confié

leurs textes pour la première fois, début d'une collaboration que nous souhaitons longue et fructueuse.

Vous avez dit « collaboration »? Oui, ce mot a pris tout son sens depuis que Robert Dilts lui a donné une nouvelle dimension dans son livre en trois tomes intitulé « La Modélisation des Facteurs de Succès ». Métaphore vous emmène dans les coulisses de la Collaboration Générative et de l'Intelligence Collective.

Nous ne dérogerons pas à notre habitude de vous offrir des textes qui mêlent habilement humour et érudition, des articles en prise

avec la vie de tous les jours et d'autres qui secouent les cocotiers pour faire tomber les idées reçues.

Un bon PNListe est un artiste qui exprime sa créativité en combinant différents modèles et protocoles dont il dispose pour composer des accompagnements adaptés aux problèmes de ses clients. Le PNListe que vous êtes trouvera dans ce numéro des éléments qui viendront nourrir sa réflexion et enrichir sa caisse à outils.

Bonne lecture!

EVELYNE LERNER ET  
EUGÈNE MPUNDU



# Le cerveau et la négation



PAR MARIE-CHRISTINE CLERC

**D**ans le cadre d'une clarification d'objectif, un des critères de bonne formulation veut que son expression syntaxique soit positive : « je veux... » plutôt que « je ne veux pas... ». Le bien-fondé de la préférence pour ce mode syntaxique n'est plus à démontrer. Cependant une sur-généralisation et une confusion sont parfois lues ou entendues : « *Il ne faut pas s'exprimer négativement car le cerveau ne comprend pas la négation* ». <sup>1</sup>

Ce raccourci erroné est induit par le célèbre test pédagogique : « *Fermez les yeux, et ne pensez pas à un petit chat jaune à pois rouges* ». Effectivement, pour nous représenter cette phrase négative, nous nous faisons une image du chat en question. Non pas parce que le cerveau ne comprendrait pas ce qu'on lui dit, mais simplement parce qu'il n'y a pas d'image négative, que ce soit dans le cerveau ou dans les arts graphiques. La négation n'existe qu'en langue, pas dans les images, pour lesquelles nous devons rajouter d'autres signes : une légende, un commentaire, les barrer d'une croix, etc. Un film ou une photo contre toute forme de guerre, de mal ou de violence montre la guerre, le mal et la violence, car l'image n'a qu'un mode « voici ».

Pourtant aucun enfant au monde n'a jamais crucifié un copain dans la cour de récréation après qu'on lui ait raconté la mort du Christ.

## La vie et la pensée de tous les jours...

Le cerveau *comprend* parfaitement la négation, c'est même essentiellement sur ce mode que s'apprennent la vie en société, la morale, la loi. Plus étrange, l'enfant découvre sa pensée, son autonomie et son pouvoir avec l'usage de la négation. Et avec quel plaisir ! Il a fait aussi l'expérience du « non » – par-delà la signification du mot – très tôt, ce qui lui a donné repères et sécurité. Dans la vie courante, beaucoup de nos désirs ou besoins ne peuvent que se dire ainsi : la phrase « *non merci je ne veux plus de vin* » ou « *je ne veux pas de chat* » ou « *je ne pourrai pas venir ce*

*week-end* » se suffit à elle-même pour être exécutée de façon efficace et être comprise par tous. Et d'ailleurs cela pourrait-il se dire autrement ?

« *Il n'y a plus de café dans le placard* » est suffisamment motivant pour penser à en racheter. C'est aussi l'efficacité des stratégies *missmatching* et « *s'éloigner de, éviter de* » tout autant motivantes, sinon plus pour certains d'entre nous en contexte, que la pensée « positive ». Le « *désaccordage* » est un métaprogramme précieux dans beaucoup de situations, comme les activités du contrôle, de la sécurité, de la qualité, de la comptabilité, du soin, etc.

La communication ericksonienne utilise l'antiphrase pour faire entendre le contraire de ce qui est dit : « *si vous n'êtes pas encore sur le point de lâcher prise...* » C'est que la langue elle-même a prévu une variété riche d'expressions de la négation, logique ou grammaticale : par exemple, comment exprimer la fausseté d'une proposition sans la négation ? Ou comment exprimer le doute, la distinction, le rejet, la dénégation, la non-existence, la polarité, la contradiction, etc., sans la négation ? Que serait la capacité d'expression et d'argumentation ?

## ... et le cadre d'objectif

Pourtant même dans la vie de tous les jours, la simple psychologie et les règles de bienveillance nous feront préférer « *pense à prendre tes baskets* » plutôt que « *n'oublie pas tes baskets...* ». Encore que... c'est sans doute la représentation des baskets qui se présentera à l'esprit sachant que « oublier » n'a pas d'image !

Si les conditions de bonne formulation d'un objectif obéissent à des critères spécifiques, c'est une question de contexte, de cadre et de stratégie. Précaution prise de suivre son client et de d'abord « *missmatcher* » avec lui quand nécessaire, on sait la force de l'expression positive d'un objectif. En résumé : associer les images d'un objectif atteint (avec tout le VAKOG pour le faire vivre) à une motivation forte et une verbalisation positive est facilitateur de l'atteinte de cet objectif. Ainsi le cerveau se représente aisément l'action ou le résultat

1 - Voir aussi A. Thiry, *Le bêtisier des Pnlistes*, Interactif, 2012.



en question ; parler positif modifie notre façon de voir et d'agir, créé un contexte de changement avec des attentes positives ; le temps présent ou futur, les mots à connotation positive, ceux exprimant la certitude plutôt que l'éventualité ou la condition, développent la confiance dans la réalisation d'une action et l'atteinte d'un but. Conduire une personne vers l'autonomie et le choix personnel, l'amener à bouger son curseur de « éviter de » à « aller vers » concentre l'attention et l'intention sur ce qu'elle souhaite plutôt que sur le problème. Toutes ces précautions langagières favorisent l'émergence de solutions et installent un apprentissage mental qui engage la réussite future concrète de l'objectif.

Les recherches en neuro-imagerie montrent également que le réseau neuronal impliqué par l'introspection et la référence interne entre en chevauchement avec d'autres zones (celles de la compréhension d'autrui et de soi-même), ce qui pourrait suggérer que le dispositif de la clarification d'objectif soit aussi un élément clé dans la prise de recul sur soi. (voir l'article d'Anne-Laure Nouvion <sup>2</sup>).

### « Penser c'est dire non ! »



L'aphorisme peut alors sembler naïf ou réducteur, en tout cas très peu spécifique : car « non » à qui, à quoi ? « au monde, au tyran, au prêcheur » répond d'abord le philosophe Alain. Au monde, cela ferait beaucoup sauf à entendre par là le monde des apparences, de la doxa, des perceptions sensibles avec « ses perspectives et ses brouillards ». Le tyran évoque le monde politique et ses injustices ; le prêcheur celui des bonnes paroles, de la fausse morale et des valeurs manipulées (ou pas).

Mais Alain réfute lui-même ses trois hypothèses. Dire non n'est pas le fait de la pensée naïve, rebelle, ou romantique en opposition au monde et aux autres : c'est à soi-même que l'on doit ce non. Le monde sensible me trompe parce que je le laisse me tromper, je dis oui aux représentations que je n'ai pas examinées, et j'en suis responsable. Il propose au penseur de se dissocier de ses propres pensées, de les observer et de

2 - <http://www.institut-repere.com/Programmation-Neuro-linguistique/coaching-pnl-et-neurosciences-les-fondements-scientifiques-du-cadre-objectif.html>

les interroger, leur répondre et les réfuter.

Penser n'est pas matcher avec nos croyances scientifiques (« dire oui c'est dormir » dit-il aussi), mais prendre du recul sur soi, penser contre soi-même mais avec les autres ; c'est la pensée qui se refuse à sa propre complaisance. C'est un non autocritique qui nous libère de nos peurs, engage à l'action et permet de revenir dans le monde pour y retisser du lien. « Je dois dire oui seulement aux représentations dont je suis sûr qu'elles sont vraies », dit-il : en pnlistes, remplaçons « vraies » par « aidantes » ou « observables ».

### Y a-t-il un monde du tout ou rien ?

« Il ne faut pas s'exprimer par la négation car le cerveau ne comprend pas la négation » est l'énoncé paradoxal d'un paradoxe, qui contredit ce qu'il dénonce en le disant.

Ce n'est ni un des postulats de la PNL, ni un présupposé, ni bien sûr un fait observé. Par-delà les vertus avérées d'une syntaxe positive dans le cadre d'un travail de clarification d'objectif, pensons aussi à celles du pouvoir de dire non, pour nous-mêmes et pour nos clients : non au management par le stress, à l'oubli des sentiments, des valeurs et du respect de soi, non au formatage, au suivisme, au consentement ou au pouvoir tyrannique, aux faux-semblants, et à nos représentations de surface. La négation sert utilement à introduire du doute dans la croyance en l'existence de notre problème, ou dans la prédiction de son inéluctable arrivée future : « et si demain la pluie ne tombait pas... »

Même s'il ne suffit pas de nier pour penser, loin de là. ■

**Marie-Christine Clerc** est coach, praticien narratif, enseignante certifiée en PNL, Co-auteur de : *Comprendre et pratiquer l'approche narrative*. [Dunod]





# L'Intervention de Reliance avec les outils de la PNL



PAR CHRISTIANE GRAU

**D**epuis bientôt 20 ans, j'enseigne la PNL à des personnes exerçant les métiers les plus divers qui intègrent ces modèles et outils à leur vie personnelle et professionnelle pour mieux vivre et réaliser leurs objectifs. En cela, je suis bien d'accord avec Patrick Bozier<sup>1</sup> «...les champs d'application de la PNL sont nombreux et principalement reconnus comme un ensemble de techniques, d'outils au service de l'optimisation des compétences de professionnels et dans les démarches de développement personnel.»

Mon expérience d'utilisation des outils de la PNL dans le cadre de l'Intervention de Reliance peut contribuer à l'état des lieux de la pratique de la PNL aujourd'hui.

## L'hypothèse de déliance

Parfois une à trois séances avec la mise en œuvre de quelques outils de PNL bien choisis, suffisent à la personne pour régler son problème et atteindre son objectif. Avec d'autres clients, l'identification du Déclencheur et de l'État Présent insatisfaisant révèle chez eux une vulnérabilité, une sensibilité à fleur de peau, pas évidemment en lien avec ce dont il est question et apparemment pas de nature pathologique. Les coachs que nous sommes, constatons que les interactions que ce client entretient avec les éléments et les circonstances de son environnement réactivent des blessures empilées en cascades. Il semble que ses expériences de vie ne lui ont pas permis de se construire une identité consistante, solide, condition nécessaire pour établir des liens satisfaisants avec soi-même et avec les autres. Au fil de l'entretien peuvent être évoquées des ruptures de

1 - « Métaphore » 2017 : Titre professionnel RNCP PNL

toutes sortes sans rapport explicité des unes avec les autres.

Pour assurer une intervention d'aide efficace et durable, les hypothèses du professionnel doivent s'**élargir**. L'une de ces hypothèses sur laquelle je m'arrête ici est que la personne souffre de déliance.

Alors que l'attachement constitue un élément clé dans la construction identitaire humaine, de nombreux êtres de notre temps souffrent plus ou moins consciemment de ruptures de liens multiples, fragilisantes.

Les nouvelles technologies, qui évidemment présentent de nombreux avantages plus que séduisants, isolent les travailleurs, déchirent le tissu social, diversifient et morcellent les espaces et les temps de travail, multiplient les catégories professionnelles. De plus en plus reliés par les techniques — l'avion, la voiture, la radio, la télévision, le téléphone, Internet, les réseaux sociaux... — nous le sommes de moins en moins par les structures sociales et professionnelles. Dans ce contexte d'hyper modernité, les travailleurs sont déliés, déconnectés, déplacés, disjoints, en carence de « liens ». En quelque sorte, le paradigme de déliance gît au cœur de la modernité triomphante, à la fois facteur de son succès et générateur de sa fragilité. En outre, nous vivons une époque de grands mouvements et brassages de populations qui défient les appartenances culturelles. Or, plus les mélanges et l'accès aux différentes cultures se multiplient, plus le besoin d'identité

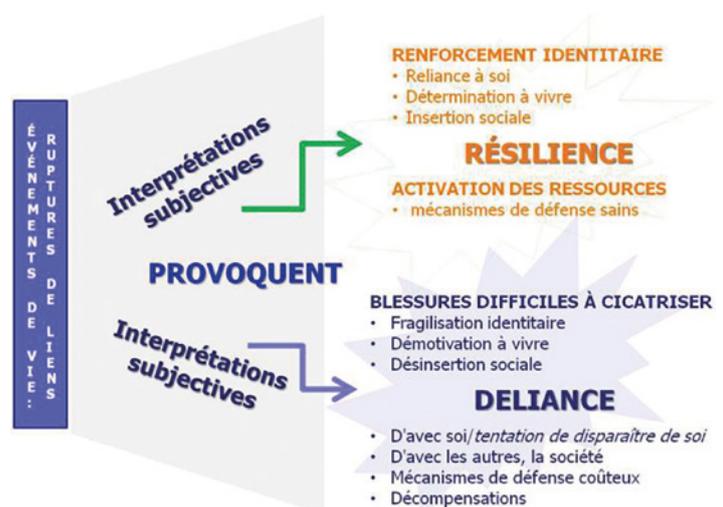
et d'appartenance augmente.

Dans ce contexte la plupart des individus réussissent à se maintenir debout, plus ou moins bien avec eux-mêmes et avec les autres. Nous, PNListes, savons bien que c'est toujours l'interprétation que l'individu fait de ce qui lui arrive qui conditionne sa réaction.

## La subjectivité humaine

Si je sélectionne les personnes en déliance plutôt que celles qui sont résilientes, je peux remarquer que dès l'adolescence ou l'âge adulte, ou encore au moment de la retraite, du départ d'un conjoint, des enfants ou à l'apparition d'un problème de santé, certaines se délient des autres, du monde du travail, de la famille réelle ou rêvée. Elles ressentent un sentiment de solitude, d'isolement, de fragilité personnelle et contextuelle, provoquant des conduites de « retrait » partiellement volontaires, d'autant plus graves, que leur trajectoire de vie est hachée de ruptures et que le sens de leur vie est peu élaboré. C'est la réaction extrême bien sûr. D'ailleurs, les personnes qui viennent nous consulter n'en sont généralement pas là.

Toutefois, lorsque je retiens cette hypo-





thèse de risque de déliance chez quelqu'un, il me paraît nécessaire de lui apporter des réponses spécifiques, en cohérence avec la nature de ses difficultés. Il s'agit de l'aider à retisser une trame de liens psychologiques et sociaux, dans la mesure du possible, variés et solides. Depuis quelques années, j'aligne la réalisation des objectifs de la personne dans le temps, de manière cohérente, sur un parcours de Reliance.

## L'Intervention de Reliance avec les outils de la PNL

L'Intervention de Reliance va conduire la personne dans une *recherche trans-dérivationale* qui favorise chez elle des recadrages multiples de ses représentations sur sa ligne de temps.

Sans se positionner en thérapeute, l'Intervenant en Reliance oriente une utilisation thérapeutique du récit de vie qui permet au client de **re-co-naître** sa vie en y intégrant sereinement les différents épisodes. Pour ce faire, il met en œuvre des outils de la PNL — ou d'autres approches — de façon à ce que la personne mobilise ses ressources pour :

- cicatrifier les blessures du passé;
- gérer adéquatement les changements du présent;
- élaborer des projets utiles à donner/redonner du sens à sa vie;
- identifier et activer, dans la mesure du possible, les ressources personnelles et contextuelles favorables à la meilleure intégration sociale autonome.

Simultanément, ce professionnel peut contribuer rapidement :

- à contrôler les facteurs de stress et éviter la médicalisation d'un événement de vie;
- à prévenir et limiter les complications, si nécessaire à orienter rapidement la personne vers des structures adaptées;
- à entreprendre une éducation thérapeutique utile à la personne pour faciliter son adaptation au changement et ainsi prévenir et freiner l'évolution de pathologies.

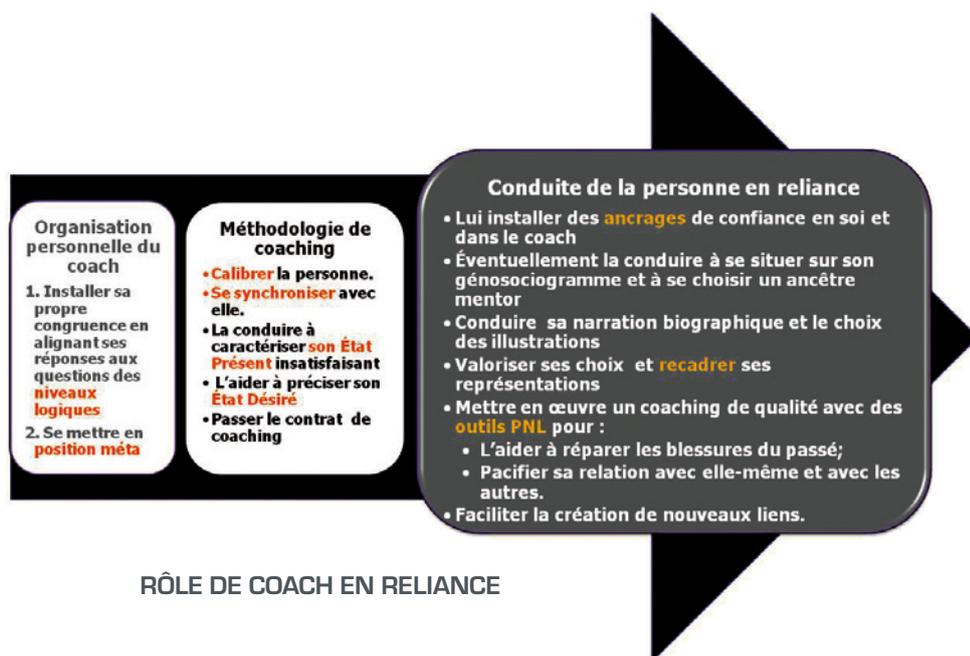
La guérison du mal-être d'une personne déliée d'elle-même et des autres, se passe dans une relation avec un autre être humain bienveillant, attentif et compétent dans le cadre de l'Intervention de Reliance. Pour permettre à cette personne de neutraliser ses émotions négatives liées au passé et développer les ressources utiles à élaborer sereinement et activement son futur, l'Intervenant en Reliance la conduit selon une démarche méthodologique simple et rigoureuse. Il utilise principalement des outils<sup>2</sup> inspirés de la PNL dont voici quelques exemples :

Recadrages multiples, Désactivations d'ancres, Dissociations du problème au sol, Chevauchements des submodalités critiques, Recadrages en six points, Négociations entre parties conflictuelles, Rêves de vie, Métaphores, Poursuites d'objectifs avec les symboles mouvants, Choix d'un objectif de vie selon les six critères de la PNL, Alignements des niveaux logiques, Cercles d'excellence, Générateurs de comportement, Alignements d'objectifs dans le temps...

Les modèles proposés ci-dessus ont été expérimentés et reconnus comme efficaces<sup>3</sup>, pour atteindre les objectifs poursuivis. Bien sûr, il n'existe pas d'exercice standard à utiliser dans telle ou telle situation; souvent plusieurs processus s'enchevêtrent de façon à rendre difficile leur identification. Autrement dit, comme généralement en PNL, le déroulement de la démarche est adapté selon la logique de pensée de la personne à qui elle s'adresse et de l'interaction que celle-ci a établie avec un aspect difficile de sa vie, pour que cela lui cause des émotions négatives encore aujourd'hui.

L'Intervention de Reliance comporte selon les circonstances 4 à 10 séances et convient à toute personne en situation de ruptures de liens, quel que soit son âge. Les outils de la PNL organisés sur le parcours de reliance ne sont pas seulement des pièces de puzzle détachées, ils constituent une véritable éducation thérapeutique. ■

Contact: [ch.grau@bluewin.ch](mailto:ch.grau@bluewin.ch)



2 - Grau Martenet Ch., *Coacher avec la PNL: La caisse à outils du pédagogue du xx<sup>e</sup> siècle*. 2<sup>e</sup> éd., Chronique Sociale, 2014.

3 - Voir : Grau Martenet Ch., Savoy C., *Se re-connecter pour VIVRE : processus et outils pour l'Intervenant en Reliance*. Chronique Sociale, 2017.



# Référence interne (tri sur soi), référence externe (tri sur l'autre)



PAR PATRICK  
CONDAMIN

[cette distinction fait partie du méta-programme PNL, les deux mots seront utilisés comme synonymes dans cet article]

## Faire un sort au « sort »

Le mot anglais « SORT » peut-être traduit par « TRI », mais en réalité la formule précédente ne signifie pas grand-chose en français ! « SORT » signifie surtout dans ce contexte, classement, compréhension, organisation.

## Référence et Modèle du monde

Nous avons tous une certaine représentation du monde qui nous permet de le comprendre et de nous orienter. Cette représentation s'est bâtie progressivement, en fonction de notre caractère initial, de notre éducation, et de nos expériences. Au début de notre vie, nous partageons les points de vue des personnes qui nous élèvent, puis progressivement nous nous forgeons une opinion plus personnelle sur le monde. Ceci à partir de notre découverte du monde extérieur et de nous-même. C'est ce que la PNL appelle le Modèle du monde.

Un certain nombre de thérapeutes comme Carl Adler jadis, ou plus récemment David Groove (clean langage), ont développé des techniques pour comprendre le modèle du monde des autres. Il existe une histoire amusante à ce sujet. Carl Adler accepte de se faire filmer lors d'une de ses interventions. Il dit à son client : « vous pouvez choisir la solution A (il tend sa main droite), ou la solution B (il tend sa main gauche) » Il propose alors : « Choisissez la bonne solution ! » Adler a eu du mal à se remettre de son émotion et de sa honte, lorsqu'il a vu le film : en disant cette dernière phrase, il avait tendu la main gauche, indiquant, par le langage non verbal, son propre

conseil inconscient !... « Pan sur le bec » comme dit le Canard Enchaîné !

Cette notion fait partie des méta-programmes en PNL. Ces derniers permettent de comprendre certains comportements. Il n'y a pas une bonne et une mauvaise façon de se comporter. Ce qui est important en PNL c'est de nous donner la capacité de choisir le comportement qui convient dans une situation donnée.

## Des histoires, toujours des histoires !!!

### La référence externe ou tri sur l'autre

Chacun connaît la merveilleuse fable de La Fontaine, « le meunier, son fils et l'âne ! » Je donne ici ma version de conteur !

Un meunier part avec son fils acheter du blé au marché. Sur la route, il entend les commérages du chemin : « Le meunier est assis sur son âne alors que son pauvre fils doit courir à côté ». La fois suivante, il pose son fils sur l'âne et marche à côté : « Cet enfant est trop gâté que deviendra-t-il plus tard ? » La fois suivante ils montent à deux sur l'âne : « Quel maître cruel, cette pauvre bête doit déjà porter tout le blé au retour ». La fois suivante, ils sont côte à côte à côté de l'animal : « cet homme est ridicule, à quoi cela sert-il d'avoir un âne ? » Finalement, pour se moquer, le meunier va au marché en portant l'âne sur son dos et dit « on ne peut pas contenter tout le monde et son père ».



La leçon est simple : il est impossible de bâtir un système de valeur cohérent à partir du système de valeur des autres, simplement parce que le système de valeurs diffère d'une personne à une autre. Or ce sont précisément nos valeurs qui nous permettent de nous juger et de ressentir la satisfaction ou la culpabilité. Cette dernière est le curseur qui garantit notre humanité véritable. Un psychopathe, par exemple, ne ressent pas de culpabilité !

L'abbé Pierre, dévouant sa vie aux pauvres, est un exemple admirable de tri sur l'autre. On raconte qu'à sa mort, il habitait une petite chambre incroyablement rustique. Le seul argent qu'on a trouvé était une toute petite somme, avec un mot manuscrit : « À donner à telle famille ».

D'un autre côté, certaines organisations nous proposent d'abandonner nos valeurs et notre liberté à leur profit. C'est le cas des sectes, ou des intégrismes par exemple. Cela attire un certain nombre de personnes vulnérables. La dépendance aux autres présente au moins deux avantages :

- Le premier est qu'elle économise notre énergie en nous dispensant de nous guider nous-même, c'est confortable parfois de nous reposer sur les autres ;
- Le deuxième est qu'elle nous rappelle notre vie de bébé.

Chacun connaît l'expérience fameuse de Stanley Milgram, ou l'on voit des êtres humains pris au hasard, capables de commettre un meurtre (simulé), pour peu qu'une autorité le leur demande.

## La référence interne ou tri sur soi

Sonia trie sur SO (n) I (a) !

La question est : comment le modèle du monde interne de Sonia guide ses comportements et ses décisions ? C'est ce que je décrirai dans ce chapitre.

Sonia ne dit pas « j'ai froid », mais « il fait froid » ! Son mari adore le Whisky, par politesse on en propose aussi à Sonia : « Le Whisky c'est mauvais ! ». Sonia déclare : « Les machines à café à pression tombent toujours en panne » quelqu'un répond : « c'est curieux, j'en ai une depuis cinq ans, non seulement elle ne tombe jamais en panne, mais en plus elle a l'avantage de ne pas prendre le calcaire comme les cafetières électriques ». Sonia répond : « Les cafetières à pression tombent toujours en panne ».

Même dans les détails, Sonia ne peut remettre en question son modèle du monde. Sinon la porte est ouverte à tous les changements... Impensable !

Il est faux de dire que Sonia ne se cultive pas, car depuis 40 ans elle lit le même journal, *La croix* en l'occurrence. D'ailleurs, Sonia est très croyante. La Bible dit que Dieu a créé l'homme à son image. Sonia a créé Dieu à sa propre image, et elle entretient, en conséquence, d'excellentes relations avec lui.

Sonia a des principes : « je ne laisserai pas d'argent à mes enfants à ma mort. J'ai participé à leur éducation, et cela est suffisant. Maintenant, ils doivent se débrouiller par eux-mêmes » pourquoi ? Parce que son père ne lui a laissé aucun héritage, et qu'il le justifie exactement de cette manière. Développons un peu : si Sonia mettait en question ce comportement, par exemple en doutant de sa générosité, son adoration inconditionnelle pour son père pourrait être ébranlée, et il est impensable que le cadre interne de Sonia perde sa rigidité.

Sonia propose à table du pain blanc congelé. Une personne lui fait remarquer qu'elle a une excellente boulangerie à côté de chez elle, et qu'elle pourrait tout simplement acheter du pain frais de meilleure qualité. « Je sais, mais on ne peut résister au bon pain sinon on en mange trop ! » D'ailleurs, dans la mesure où Sonia ne peut pas être obsédée par la nourriture puisque son modèle du monde est parfait, ce sont les autres qui le sont... forcément.



Sonia se convertit à la relation d'aide.

Un jour, en vacances avec des amis, elle reçoit un appel d'un de ses « patients » elle prend un air courroucé après cet appel « C'est incroyable, même pendant mes vacances, mes patients ne peuvent se passer de moi » ! Le diable en rit encore !

Quelles sont donc les relations acceptables pour Sonia ?

- Sonia apprécie les gens qui pensent comme elle. Il est insupportable de fréquenter des créatifs, des rebelles ou autres révolutionnaires, qui puissent questionner son modèle ou le remettre en question.
- Sonia apprécie les petits enfants. À cet âge, en effet, les petits enfants ont besoin de cadre pour grandir sainement. (Cela peut se gâter à l'adolescence). Sonia dispose de cette compétence à foison !
- D'une manière générale, Sonia apprécie particulièrement les gens dépendants : les malades, les gens en difficulté psychologique, les faibles, enfin tous ceux qui ne la remettent pas en question.

Bien entendu, elle va s'occuper avec passion de ce type de personnes, et inconsciemment, tentera de les garder dans cet état de dépendance pour lequel elle est compétente. D'ailleurs Sonia apprécie les thérapies qui expliquent, et craint comme la peste les thérapies de changement.

## CHANGEMENTS

Anne Linden a été ma principale enseignante pendant de nombreuses années. Elle a participé à la formalisation de la PNL et de son enseignement. Elle nous parlait parfois de l'enseignement d'Erickson qu'elle avait suivi. Erickson recevait chez lui à Phénix, une toute petite ville aux frontières du Mexique, en plein cœur du désert. Il enseignait en fauteuil roulant, dans une petite pièce surchauffée. À un moment, Anne s'est trouvée quelque peu « coincée » dans ses remises en question personnelles. Erickson lui dit : demain, tu iras au sommet de « Squaw Peak » avant de venir au cours. Anne Linden était une ancienne actrice, et l'escalade de la seule

colline de Phoenix, sous la chaleur du désert, en se levant à l'aube ne l'enthousiasmait pas du tout... Elle s'est exécutée à contrecœur et, arrivée en haut s'est rendu compte qu'elle voyait la maison d'Erickson, toute la ville et le désert environnant d'une manière entièrement nouvelle. Elle a rejoint l'enseignement d'Erickson avec profit, en ayant simplement ouvert son point de vue.

Anne Linden a toujours défini le tri sur l'autre ou la référence externe, comme la position majeure dans la relation d'aide en général (enseignement, coaching, thérapie, et plus important encore, hypnose Ericksonienne).

- Le tri sur soi se caractérise selon elle par les comportements suivants : interpréter, juger, conseiller.
- Le tri sur l'autre par les compétences suivantes : reformuler, questionner, soutenir la relation.

Anne encourageait et développait constamment cette dernière orientation dans son enseignement aux thérapeutes ! Et c'était un axe majeur de chacun de ses feed-back.

## Une conclusion bucolique

La PNL nous incite à choisir les outils qui conviennent le mieux à une situation donnée. Le respect de nos valeurs nous incite à nous orienter davantage vers nous-même, et la relation d'aide à nous orienter davantage vers les autres. L'important est notre liberté de choisir les bons outils. Lorsque l'on va à la chasse au papillon, selon le mode de Georges Brassens, il existe deux types de filets : le tri sur soi ou le tri sur l'autre ! Une chose me semble certaine, on n'attrape pas du tout les mêmes papillons en choisissant l'un ou l'autre de ces filets. Je vous souhaite de belles découvertes. ■



Adressez vos commentaires éventuels à Patrick CONDAMIN : [patrickcondamin@gmail.com](mailto:patrickcondamin@gmail.com)



# Pour en finir avec les styles d'apprentissage



PAR ALAIN THIRY

Les théories sur les styles d'apprentissage ont toujours été à la mode en pédagogie.

Que ce soit la théorie d'Antoine de la Garanderie avec la gestion mentale<sup>1</sup> et la question: « Être ou ne pas être visuel ou auditif? » ou celle de Howard Gardner avec les intelligences multiples<sup>2</sup>: « Avez-vous une intelligence plus verbale, logique-mathématique, spatiale, musicale, kinesthésique, interpersonnelle, intra-personnelle ou naturaliste? » ou encore celle de David Kolb: « Préférez-vous une expérimentation ou une observation, concrète ou abstraite? » ou simplement la vieille conception du cerveau gauche et du cerveau droit: « Global ou détail, analytique ou intuitif? ». Toutes ces théories reposent sur la conception que chaque apprenant a une certaine préférence dans sa manière d'apprendre et donc que les enseignants devraient en tenir compte et s'y adapter. Le biais de cette conception est que la préférence pédagogique d'un apprenant n'est pas forcément la plus efficace et s'y adapter pourrait limiter cognitivement celui-ci. Par exemple, mettre une formule de mathématiques en musique (Gardner) permettra sûrement de la retenir mais jamais de la comprendre vraiment.

En PNL<sup>3</sup>, nous pouvons mettre en corrélation ces styles d'apprentissage

avec nos méta-programmes<sup>4</sup>: visuel/auditif/kinesthésique, global/détail... Ce que nous savons à leur sujet c'est qu'il est utile de tenir compte des méta-programmes de nos interlocuteurs pour favoriser une bonne communication, mais aussi qu'il peut être performant d'inviter ensuite certains de nos interlocuteurs à modifier leurs méta-programmes pour atteindre certains de leurs objectifs.

Par exemple, une modélisation PNL dans une classe au cours de mathématiques a mis au jour qu'une moitié du groupe d'enfants parvenait à démarrer la résolution de problème mais qu'en cours de réflexion, c'était la seconde partie de ce groupe qui prenait le « relais » et terminait la tâche et obtenait la bonne réponse ainsi que les bons points, alors que sans le début des premiers ils n'y seraient pas arrivés. Le méta-programme identifié était « accord/désaccord ».

Les intervenants PNListes ont mis les enfants par paires, mixant les deux sous-groupes, pour continuer pendant quelques semaines à travailler les problèmes. Après cette phase d'obligation à explorer avec un enfant « fonctionnant différemment », chaque enfant est devenu capable de commencer ET de terminer tous les problèmes.

Apprendre à utiliser tous les méta-programmes augmente les capacités. Tout réside dans la définition des causes des problèmes d'apprentissage. Est-ce dû à une préférence cognitive

(méta-programme) ou plutôt à de mauvaises stratégies mentales? Dans le premier cas, on demandera aux enseignants/formateurs de pouvoir s'adapter à tous les styles des apprenants présents; dans le second, on enseignera aux apprenants les bonnes stratégies et on les entraînera à les utiliser dans toutes les disciplines.

Si on prend l'exemple de la stratégie de mémorisation<sup>5</sup> que Bandler a publié pour la première fois en 1979 dans son livre *Frog into Princes*, son utilisation dans une école primaire en Belgique, à toutes les heures de cours, avec une population d'enfants réputés incapables d'apprendre, permet de faire faire des dictées avec une exigence de réussite de 10/10 et chaque enfant y parvient grâce à cette stratégie PNL, alors qu'aucune autre école du pays n'oserait s'imposer cette exigence avec des enfants « normaux ». Aucune méthodologie utilisant les styles d'apprentissage ne pourrait permettre une telle réussite.

Favoriser la propagation de ces styles d'apprentissage participe au renforcement des limites des apprenants. Il serait plus utile de leur apprendre les 4 grandes stratégies PNL d'apprentissage: compréhension, mémorisation, réflexion, expression.

Ne vous adaptez plus aux limites des enfants, apprenez-leur à apprendre. ■

POUR EN SAVOIR PLUS:  
*Apprendre à apprendre avec la PNL*, Alain Thiry, éd. De Boeck Supérieur, Bruxelles, 1995.

5 - Ve->Vr->K.

1 - Cf. «La pédagogie PNL», Alain Thiry, éd. De Boeck Supérieur, 2014, p 100-103.

2 - Idem, p 93-94.

3 - La PNL (Programmation Neuro-Linguistique) est une approche pragmatique en psychologie appliquée.

4 - Les méta-programmes en PNL correspondent à nos attitudes mentales, par exemple celle de percevoir un verre à moitié vide ou plutôt à moitié plein.

# Application de la « Modélisation des Facteurs de Succès » (SFM™) de Robert Dilts à la Fédération NLPNL

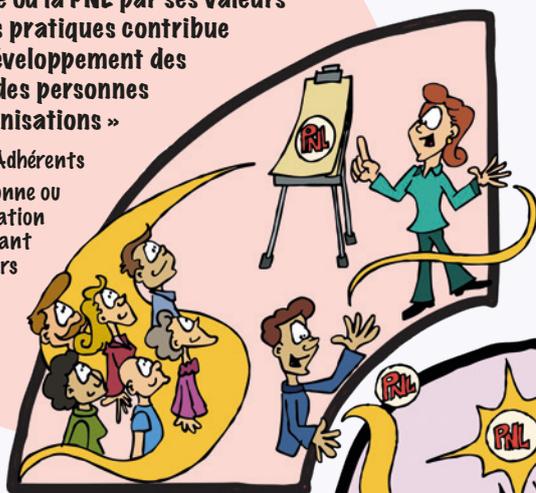


DE ROBERT DILTS

## VISION

« Un monde où la PNL par ses valeurs et ses pratiques contribue au développement des ressources des personnes et des organisations »

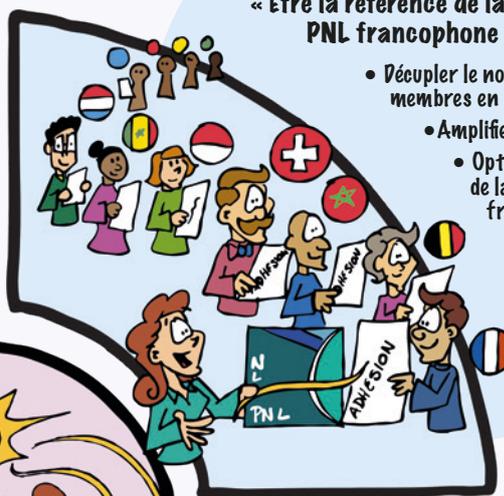
- Adhérents
- Toute personne ou organisation partageant nos valeurs



## AMBITION

« Être la référence de la PNL francophone »

- Décupler le nombre de membres en 5 ans
- Amplifier le maillage territorial
- Optimiser le déploiement de la PNL dans la francophonie
- Participer à la reconnaissance professionnelle de la PNL



## MISSION

« Réaliser et soutenir des actions de déploiement d'une PNL de qualité »

- Communiquer et Fédérer
- Mettre en place des expériences
  - Capter et gérer des ressources
- Être garant de la qualité de la formation et de l'enseignement de la PNL



## RÔLE

« Être l'interlocuteur privilégié et le référent des partenaires internes et externes »

- Organismes de formation
- Représentations professionnelles
- Institutions
- Entreprises
- Associations



## PASSION

« Incarner et partager la passion pour la PNL »

## La vie de la Fédération

**A**ntonio Meza est consultant, facilitateur graphique et coach formé à la méthodologie de la Modélisation des Facteurs de Succès (SFM). Originaire du Mexique, il est au départ venu à Paris pour des études de cinéma, puis de formation en formation, il finit par développer une entreprise de formation et coaching.

Au cours d'un séminaire sur le leadership et l'intelligence émotionnelle animé par Robert Dilts, ils évoquent ensemble le projet de livre sur la Modélisation des Facteurs de Succès que Robert avait commencé à écrire avec son frère John, avocat d'entreprises dans la Silicon Valley, décédé depuis. Le travail est impressionnant, mais comment le rendre accessible à ceux qui connaissent déjà l'œuvre de Dilts comme à ceux qui ne connaissent ni ses travaux ni la PNL ?

Une collaboration générative est née : ils décident finalement de diviser le livre en trois volumes. Le premier sera « Entrepreneurs Nouvelle Génération », la présentation globale de la méthodologie SFM et le Cercle de Succès. Le deuxième s'intitule « Collaboration Générative », ou comment faciliter la génération de nouvelles idées grâce

à l'intelligence collective. Le troisième, « Leadership Conscient », se focalise sur la façon de partager une vision avec un groupe et de le guider dans cette direction. Pendant 3 ans ils vont joindre leurs forces pour publier les trois volumes, pleins d'histoires, de personnages, de diagrammes et illustrations pour partager cette méthodologie complexe sous une forme ludique et accessible à tous.

En 2015, l'Assemblée Générale de la Fédération NLPNL avait posé la nécessité de consulter ses adhérents pour redéfinir sa vision ; en 2016 est apparu le besoin de faire appel à un facilitateur extérieur pour animer des réunions de réflexion.

Robert Dilts avait déjà coaché le comité de direction de la Fédération par le passé et venait d'accepter d'animer la conférence plénière du congrès 2017 : c'est tout naturellement que la Fédération s'est tournée vers un facilitateur formé à sa méthode d'accompagnement...

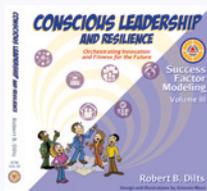
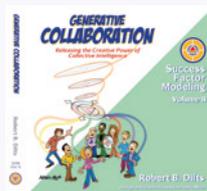
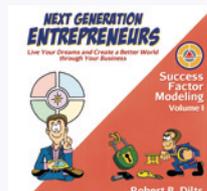
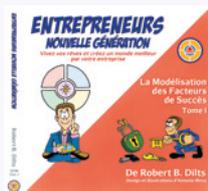
Antonio Meza a donc facilité deux réunions de représentants des adhérents en octobre 2016 et mars 2017 ; il nous offre la synthèse graphique (cf. page de gauche) du travail réalisé ensemble.



**ANTONIO  
MEZA**

*Paru :* Tome I en anglais. Tomes II et III sur « la Collaboration Générative et sur la Résilience et le Leadership Conscient ».

*À paraître :* tomes II et III en français (cf. page 14)



### Quelques dates...

	PNL	R. Dilts	NLPNL
1973	Rencontre de Bandler & Grinder		
1976	Choix du nom PNL		
1985	PNL de deuxième génération	Mise au point du modèle des Niveaux logiques	
1990			Création de l'association NLPNL à Paris
2002			L'association devient Fédération NLPNL
2006	PNL de troisième génération	Prise en compte du « nous » collectif	
2008		Coaching du CD de NLPNL par Robert Dilts : Réflexion sur l'évolution de la Fédération	
2016-2017			Travail sur la « vision » de NLPNL avec l'outil SFM™
2017		Robert Dilts anime la conférence Plénière du congrès et devient « Membre d'honneur »	

## Exemple d'un cas de collaboration générative : le processus de traduction en français de « La Modélisation des Facteurs de Succès » (SFM™)



PAR ANNE-BRIGITTE LUBREZ  
ET ISABELLE MEISS

Les chemins d'Isabelle Meiss et d'Anne-Brigitte Lubrez se sont croisés sur le projet de traduction anglais-français des deux premiers tomes de la série SFM™. Anne-Brigitte explique: « Lorsque j'ai débuté la traduction, c'était un projet individuel, puis quelques mois après Isabelle m'a rejoint pour la traduction du Tome 2 ».

Après plusieurs échanges courriels, elles font connaissance à l'occasion d'un rendez-vous à Paris et décident ensemble de trouver un moyen de se coordonner et partager leur travail tout en avançant sur leurs traductions respectives. La synergie fonctionne.

Elles commencent par travailler avec un premier outil de Traduction Assistée par Ordinateur dont les limites techniques pour le projet se font rapidement sentir :

- la base de données qui se constitue au fil des traductions n'est pas partagée entre les traducteurs : il faut s'échanger les fichiers et les lire ligne à ligne pour accéder aux suggestions et corrections,
- dans la mesure où cette base n'est pas sur serveur, son contenu n'est pas sécurisé,
- le logiciel ne lit pas le format de fichiers avec lequel Antonio travaille : celui-ci aurait dû séparer le texte des illustrations pour l'envoyer à traduire puis réintégrer les pavés de texte un à un...

Isabelle explique: « C'était le moment de se tourner vers un logiciel plus performant. Les équipes de Lingua et Machina, avec qui nous étions déjà en contact, nous ont alors présenté leur outil de TAO Libellex que nous avons choisi d'utiliser. »

« Lingua et Machina » un nom prédestiné pour traduire un ouvrage sur la PNL ?

Depuis le démarrage du projet, Isabelle et Anne-Brigitte ont travaillé de concert et en toute confiance avec les équipes Lingua et Machina dans un partenariat gagnant-gagnant. Toutes deux ont apprécié leur sens de l'écoute et leur professionnalisme, indispensables à tout projet collaboratif.

Leur plate-forme Libellex s'est avérée parfaitement adaptée aux besoins de traduction mutualisée des ouvrages SFM™. Parmi ses multiples avantages clés dans les avancées du projet :

- une véritable cohérence dans le travail de traduction grâce à la base de données partagée,
- un mode *SaaS* permettant une sécurisation des données sur serveur,
- une gestion de n'importe quel format de fichier entrant ou sortant, permettant des échanges rapides avec Antonio en cours de travail.

Le choix s'est avéré efficace et libérateur pour le duo. Une fois passé le temps d'adaptation à l'outil, assez

rapide, l'avancée du projet s'accélère. Le tandem s'organise pour la finalisation de la traduction du tome 1 : Anne-Brigitte termine la traduction et Isabelle interrompt la traduction du tome 2 pour se consacrer à la relecture. En quelques semaines l'ouvrage est prêt à être imprimé avec l'aide d'Antonio, illustrateur et designer de la série. Le premier tome de la série d'ouvrage SFM™ « *Entrepreneurs nouvelle génération – Vivez vos rêves et créez un monde meilleur par votre entreprise.* » est disponible depuis mai 2017.

Depuis, le tandem poursuit sur sa lancée, avec la traduction et la relecture du tome 2 « *Collaboration Générative – Libérez le pouvoir créatif de l'intelligence collective* » ; sa parution en français est prévue d'ici l'été 2018.

Pour la traduction du tome 3 sur la résilience et le leadership conscient, Isabelle et Anne-Brigitte se sont organisées pour réaliser une traduction collaborative « à quatre mains », une façon de travailler assez inédite chez les traducteurs, toujours bien sûr en collaboration avec Antonio pour la mise en page et l'équipe de Lingua et Machina pour la traduction.

Vous trouverez l'ensemble des ouvrages de Robert Dilts et leurs traductions sur le site du Dilts Strategy Group : [www.diltsstrategygroup.com](http://www.diltsstrategygroup.com) ■



# La sagesse intuitive du corps : Clé pour ouvrir les portes créatives du champ collectif



PAR SOPHIE O'HEIX

**Q**uelles ressources activer pour explorer de nouvelles pistes et nourrir un projet au sein d'un groupe de pairs? Et si la sagesse intuitive du corps était mon plus grand allié pour accéder à une mine d'or aux trésors insoupçonnés?

Présent à lui-même, dans son corps et ses ressentis, chacun peut se connecter aux ressources illimitées du champ collectif. Dans cet espace d'exploration, des idées pétillantes jaillissent... des idées qui n'existaient pas auparavant.

Pour en faire l'expérience, je vous propose de plonger dans les coulisses de l'invisible au cœur du processus d'INTERVISION.



Ce processus créé par Robert DILTS permet la rencontre créative de multiples perspectives au sein d'un groupe de 5 personnes. Dans une écoute subtile, chacun est connecté au champ généré par le groupe. Les résonances et les synergies se mettent en mouvement. Chacun se sent inspiré par les visions et idées de ses partenaires. Quelque chose de nouveau émerge, qui dépasse les capacités individuelles de chacun.

Le processus d'Intervision est une des approches de la Collaboration Générative élaborée par Robert DILTS. La Collaboration Générative fait partie

du modèle *Success Factor Modeling* dont l'objectif est d'apporter un éclairage sur les stratégies clés pour aider un groupe à atteindre un haut niveau de cohésion et d'alignement.

Sa particularité est d'accéder à la richesse de l'Intelligence Collective en activant 3 capacités : l'intelligence cognitive, somatique et la capacité à se connecter au champ relationnel.

## Mon corps, ce grand sage! Le maître Yoda de ma planète intérieure

Je vous invite à partir dans un voyage intérieur au moment précis où chacun a déjà identifié l'intention de son projet individuel. En 4-5 mots, une métaphore et un geste, chacun va exprimer et partager son intention au sein d'un groupe de 5 personnes. L'intention est primordiale et guidera tout le processus. Agir sans avoir conscience de son intention, ce serait comme cracher en l'air sans avoir pris le sens du vent.

Assis en cercle, entouré de mes 4 partenaires de voyage, je suis invité à écouter mon corps sous une forme de « diagnostic corporel ». Tel un médecin qui pose son stéthoscope délicatement sur mon corps, j'écoute attentivement les signaux faibles. Comme en apesanteur, les mouvements se suspendent dans l'air. Une parenthèse s'ouvre dans l'espace-temps pour faire place à une écoute fine. Quel est mon état d'être? Comment suis-je disponible à cette écoute?

## Entrer dans ma zone d'excellence

Le diagnostic corporel me prépare à m'aligner en moi-même pour entrer dans ma zone d'excellence. Préalable nécessaire pour entrer en relation avec les membres du groupe. Cet accès se fait en posant mon attention sur mon ressenti corporel.



Assis sur ma chaise, je ressens le poids de mon corps sur le grand corps de la terre. Mon bassin s'enfonce doucement sur la chaise. Puis, en basculant légèrement en avant, je sens mes ischions qui roulent sur le dessus de la chaise. Ma colonne se dresse dans sa verticalité, entraînant sur son passage un gonflement de mes poumons dans un inspire. Mes épaules roulent en arrière, ma mâchoire se relâche. Présent dans mon centre. Dans un expire, la gravité m'appelle vers le bas, elle traverse mon bassin et descend le long de mes jambes.

Ma conscience se pose dans mes pieds. Mes racines plongent dans les profondeurs de la terre, jusqu'à son centre. Disponible à ressentir avec tous mes sens. Disponible à ouvrir mon cœur. Présent et conscient à moi-même, à l'espace qui m'entoure. Présent à mon souffle.

## Mon corps, ce radar multi-sensoriel

Mon corps vibre en résonance avec le champ qui m'entoure. C'est un radar de haute technologie qui capte, toutes antennes dressées, les vibrations du champ.

Quelles informations renvoie-t-il à ma conscience ? J'ouvre au maximum le radar en déployant ma vision périphérique. Je perçois la présence de mon corps dans la pièce. J'ouvre mes yeux comme des fenêtres sur le monde. Prêt à prendre un contact visuel avec mon entourage. Prêt à ressentir en conscience la proximité des partenaires qui m'entourent, comme si notre interconnexion devenait palpable.

## Le vide serait-il une grande bibliothèque d'information, ouverte 24H/24 ?

Les dernières recherches en Science Quantique confirment ce que les anciennes sagesse affirment depuis longtemps : nous sommes tous interconnectés.

Ce que certains appellent le vide, la Science Quantique l'appelle le Champ du Point Zéro. Nous



faisons partie intégrante d'un système au sein de ce champ d'énergie invisible. Nous baignons dans un océan d'énergie constituée d'un champ de particules subatomiques en vibration constante. Nos perceptions résultent d'interactions entre les particules subatomiques de nos cerveaux et la mer d'énergie quantique. Notre intelligence, notre intuition, et notre imagination ne seraient pas prisonnières de notre cerveau, elles existeraient sous forme d'interactions dans le champ.

Puisque le vide est rempli d'informations, quel serait le moyen d'accéder à cette banque de données ?

## Comment se connecter à ce vaste champ invisible d'information ?

Quel est le chemin pour entrer dans cette grande bibliothèque à ciel ouvert ?

Notre premier grand défi : être soi-même. C'est-à-dire ne pas penser à être, mais simplement être. Entrer dans un état d'alignement. Or, voilà ce qui se passe dans nos têtes : nos pensées, comme des billes de flipper, s'entrechoquent et s'agitent dans tous les sens. Notre état le plus courant, n'est pas un état d'alignement.

Les membres du groupe sont invités à ne rien faire, à lâcher prise sur ce qu'ils pensent devoir faire ou réussir, à laisser advenir à ce qui se présente. La proposition est de s'ouvrir à un espace de possibilités encore inconnu. D'aller à la rencontre de quelque chose qui demande à émerger, à être reconnu.



Ce qui nous amène à un autre défi à explorer : laisser notre corps s'exprimer. C'est la proposition faite au groupe. Dans un état d'alignement, ce qui était encore invisible va commencer à se manifester sous forme de gestes.

Les mouvements se dessinent dans l'espace. Progressivement, chacun s'accorde en résonance avec la vibration des partenaires de jeu. Là où il y a des ressemblances, les résonances se font spontanément... Telles les cordes d'instruments qui se reconnaissent et s'accordent à la même fréquence, les mouvements se synchronisent pour devenir une danse. Un langage commun corporel se construit progressivement.

La vibration particulière de chacun se révèle également dans un mouvement inspiré et spontané. Les gestes des uns et des autres se mettent en synergie pour exprimer toute la richesse de leurs complémentarités.

Chaque note singulière trouve naturellement sa place pour créer une symphonie harmonieuse.

Selon le Professeur Marc Henry de l'Université de Strasbourg, chaque seconde l'inconscient reçoit par les sens plus de 10 millions de bits d'informations. Or, la conscience possède une bande passante très faible, capable de capter seulement 10 à 16 bits par seconde.

Dès lors, en permettant à notre conscience de basculer en mode inconscient nous accédons à la richesse du champ d'information. Laisser le corps s'exprimer devient le moyen le plus accessible pour accéder à cette grande banque de données.

## La grâce du double mouvement intérieur/extérieur

À ce stade, une nouvelle étape se dessine, celle où l'histoire commence à prendre forme.

Le cœur ouvert, dans la reconnaissance de la présence de l'autre qui me ressemble, un espace d'émergence s'ouvre.

Tous les membres du groupe sont en cohérence, connectés à cette vaste mer d'énergie qui contient toute l'information. Le moment de grâce devient visible de l'extérieur. La danse des corps appelle

d'autres manifestations : les images et les métaphores apparaissent.

Le moment est venu de dessiner ensemble le projet. Le dessin se construit petit à petit à 10 mains. Les mots apparaissent et rebondissent sur la feuille. Des idées s'illuminent et s'enrichissent. Les explorateurs de cette expédition mutualisent leur récolte.

D'autres étapes faisant appel à l'intelligence cognitive permettront de faire redescendre dans la matière l'information récoltée.

Les membres partagent leurs contributions et discutent des enrichissements et des synergies. Les co-créateurs sont prêts pour continuer l'aventure ensemble et l'inscrire dans la réalité. ■



**Sophie O'Heix est Sales Gamer** — Coach, Facilitatrice & Formatrice certifiée en Intelligence Collective (DILTS Strategy Group) et Maître-praticien PNL.

Son crédo : créer l'étincelle du changement qui engage les corps, les cœurs et les esprits. Elle utilise le jeu et la créativité au service de la performance, pour co-créer des organisations vivantes et énergisantes.

**La formation « Accompagner le développement de l'Intelligence Collective » débute en mars 2018 à Paris.** Le parcours de 6 jours est co-animé avec Régis de Charette et Frédéric Féménia. Cette formation reconnue au niveau international offre la possibilité d'être certifiée par DILTS Strategy Group. <http://formation-intelligencecollective.strikingly.com>



# Accompagner avec le Voyage de vie



PAR DINA SCHERRER

J'ai découvert il y a deux ans le Voyage de vie. Tout comme l'Arbre de vie, il y a quelques années, j'ai tout de suite été séduite par cette nouvelle méthode d'accompagnement. Une nouvelle métaphore qui est un beau moyen d'aborder la vie comme un voyage. Et comme tous les voyages, il y a des chemins parcourus et des chemins encore à parcourir. Il y a les compagnons de route, les lieux que nous avons envie de visiter, réels ou symboliques, les obstacles qui se sont mis sur notre chemin, les souvenirs que nous allons garder, les chansons qui nous ont accompagnés, etc.

On doit cette méthode d'accompagnement à David Denborough, un thérapeute et travailleur social australien. Il a développé au sein des pratiques narratives un ensemble de techniques et d'approches originales, issues de son travail inlassable tout autour du monde avec de multiples communautés en difficulté. Cette méthode est tirée de son livre « Retelling the stories of our lives » (reraconter les histoires de nos vies). Le chapitre concerné s'intitule « Life as a Journey: Migrations of Identity » (La vie comme un voyage : migrations d'identité).

J'ai tout de suite eu envie de l'utiliser, ce que j'ai fait depuis, notamment avec les personnes en transition de vie, avec des jeunes déscolarisés, avec une classe sur la confiance et l'orientation. Et je suis fascinée par la richesse de ce que cela a produit à chaque fois.

Le Voyage de vie reste un moyen d'engager une conversation ressourçante avec la personne que l'on accompagne. C'est très efficace pour libérer l'expression, faire raconter et reraconter des histoires et entrer de plain-pied dans les expériences de vie très rapidement. Parfois, c'est difficile d'entrer dans l'expérience et de faire raconter des histoires. Le voyage de vie est une métaphore

propice pour évoquer des histoires de vie. Chronologiquement, elles viennent toutes seules, toutes les histoires de vie, les belles et les moins belles. Mais quand on évoque les moins belles, c'est toujours sous l'angle de : « comment les a-t-on surmontées, contournées, dépassées? ». Quant aux belles expériences, elles vont nous renseigner sur les valeurs, les espoirs et le sens qu'elles ont pour les personnes. On remplit au fur et à mesure son *Kit de survie* qui regroupe tout ce que l'on a appris, développé en chemin et qui nous a aidés.

Ce que permet le Voyage de vie : entrer très rapidement dans les expériences/histoires de vie. Les compétences, qualités, valeurs sont immédiatement illustrées par les expériences racontées. On sort la personne de l'isolement car on a accès automatiquement à ceux qui ont croisé notre chemin, aux témoins de ces expériences, donc au club de soutien. On remplit son *Kit de survie* en route et quand on a fini la conversation, on a abordé beaucoup de sujets de manière fluide et naturelle. De plus, ce que j'ai pu constater, c'est que c'est dynamique ; la métaphore du chemin met les personnes en mouvement et ça ajoute une notion de temporalité très intéressante.

Une fois le *Kit de survie* et le club de soutien bien remplis, on peut se retourner vers le chemin à parcourir et voir ses rêves et projets plus accessibles. On peut anticiper les obstacles qui peuvent survenir en se sentant plus fort pour les surmonter.

Le Voyage de vie permet également d'intégrer de multiples métaphores liées au voyage. Il faut dire qu'une mission d'accompagnement avec une personne, c'est déjà un voyage que l'on fait ensemble et qui nous amène d'un endroit à un autre, vers un désir, un objectif. Donc c'est très naturel, pertinent et évident dès que l'on parle de voyage, de chemin. Et puis, quand

on voyage, on peut prendre plusieurs chemins : le chemin professionnel, le chemin scolaire, le chemin de vie, etc.

Je dirais presque que si j'avais une seule séance à faire avec une personne, je lui ferais faire son voyage de vie car il permet d'aborder : passé, présent, futur, ressources, problèmes, rêves, projets, club de soutien... On documente et on repart avec son voyage de vie que l'on va pouvoir raconter et partager, si on le souhaite, quand on le fait en groupe.

## PROTOCOLE D'UTILISATION DU VOYAGE DE VIE

Tout d'abord, inviter la personne à prendre une grande feuille de papier et à dessiner un chemin sinueux. Au milieu du chemin dessiner un cercle. Ce sera le cercle de soutien. À gauche du cercle le chemin correspond au « chemin parcouru ». À droite, le « chemin à parcourir ». Inscrive ces mentions sur le schéma. Dessiner également à un endroit de la feuille une valise qui sera le kit de survie qui accueillera toutes les compétences développées en chemin.

### 1<sup>re</sup> Partie: Se tourner vers le passé

**Le chemin parcouru :** D'où vous venez.

**Voyage de vie professionnelle :** Au tout début du chemin, inscrivez d'où vous venez. Notez chronologiquement tous les événements et expériences significatifs de votre parcours professionnel.

Racontez chaque expérience ou événement. Si c'est une expérience positive, qu'est-ce qui a permis la réussite de cette expérience? Quelle compétence avez-vous développée? Quelles valeurs se sont exprimées? Quels sont les témoins de ces réussites? Qui ne serait pas étonné de





PAR EUGÈNE MPUNDU

## Le couple stérile

Il était une fois dans un village africain nommé Lopandjo, un jeune couple qui n'arrivait pas à avoir d'enfants. Koffi et son épouse Bintou souffraient beaucoup de cette situation qui faisait d'eux la risée du village. Trois années de vie commune et aucun enfant pour égayer leur case ! Ce n'était pas tolérable. Le père de Koffi ne décollerait pas. Il était décidé à se faire rembourser la dot et à renvoyer Bintou dans son village. Avec l'argent récupéré, il allait pouvoir trouver une autre épouse à son fils.

Mais ce dernier ne l'entendait pas de cette oreille ; il aimait sa femme et il n'était pas question pour lui de s'en séparer. Tout au plus concédait-il à prendre une seconde épouse pour assurer sa descendance. Mais où trouver l'argent de la dot ? Koffi avait tourné et retourné plusieurs fois le problème dans sa tête sans qu'aucune solution n'allume ses neurones. Le père de Koffi était prêt à patienter jusqu'à la fin de la saison des pluies. Après, il reprendra les choses en mains. Koffi avait épuisé toute sa réserve d'arguments sans convaincre son père. En désespoir de cause, il décida d'aller voir Samba, le sage du village, ce vieil homme qui, sans être ni sorcier ni chef du village, était respecté et consulté chaque fois qu'il y avait un problème à régler.

Samba et sa femme Fatou vivaient dans une grande concession, entourés de leurs enfants, petits-enfants et quelques arrière-petits-enfants. Des bruits couraient que Samba n'était pas né dans ce village, qu'il y est arrivé il y a plusieurs années, s'y est intégré et y a pris racine. Sa peau très claire et sa grande taille étaient la preuve, s'il en fallait, qu'il n'était pas un homme de la grande forêt. Samba et Fatou accueillirent Bintou et Koffi en leur offrant du bon vin de palme. Après les salamalecs d'usage, Samba qui savait pourquoi les jeunes époux étaient là, leur raconta l'histoire suivante : « Il y a quelques années, dans un village lointain, très lointain, un jeune couple alla consulter un sage pour le même problème que vous : ils n'arrivaient pas à avoir d'enfants. Le sage, après avoir écouté ce jeune homme et son épouse, leur conseilla d'aller voir un autre sage qui habitait un village situé à des centaines de kilomètres. Un village qui était si loin qu'il fallait presque toute une vie pour l'atteindre, tellement loin qu'à leur arrivée à destination, les voyageurs n'étaient plus en âge de procréer, surtout les épouses. Ce long voyage nécessitait plusieurs escales. Le couple hésita avant d'accepter tout de même d'entreprendre cet étonnant voyage. Ils se dirent qu'ils n'avaient rien à perdre et qu'au moins ils auraient la paix et n'auront plus à endurer la commisération des habitants de leur village.

À chaque étape, ils s'adressaient au chef du village pour trouver un hébergement. Il fallait qu'ils se montrassent gentils et serviables, qu'ils apprissent la langue du village. Ils rencontraient d'autres personnes et nouaient des liens, s'ouvraient à de nouvelles expériences. Les premières étapes furent très courtes. Ils demeuraient un jour ou deux et continuaient leur route. Au fur et à mesure qu'ils progressaient dans leur voyage, la durée de leurs étapes était de plus en plus longue. Ils prenaient le temps de s'installer dans les villages en se faisant aider pour construire leur case. Ils participaient aux travaux de champ, à la chasse et à la pêche. La population leur rendait bien leur dévouement. Ils en avaient presque oublié l'objectif de leur voyage. Ils étaient heureux de se retrouver le soir dans leur case et de s'unir sans penser à quoique ce soit, juste pour le plaisir d'être l'un dans l'autre, de faire circuler leur énergie de l'un vers l'autre sans pression, sans précipitation. Quelques mois plus tard, le miracle se produisit, la femme se retrouva enceinte et enfanta d'un beau bébé. Un deuxième et un troisième enfant naquirent plus tard. À la naissance du quatrième enfant qui relevait presque du miracle étant donné leur âge, ce couple décida d'arrêter là son voyage. Ils se sentaient trop vieux pour entreprendre le voyage de retour et ne se souvenaient que vaguement de leur village natal. Ils parlaient une autre langue, ils ne ressemblaient pas aux habitants du village où ils se sont arrêtés mais personne ne le leur faisait remarquer. Ils étaient heureux et décidèrent de finir leurs jours dans ce village. »

Koffi et Bintou écoutèrent attentivement Samba. Ils furent très attendris par l'histoire de ce couple qui leur ressemblait tant ! Samba les regarda droit dans les yeux et leur demanda : « qu'avez-vous retenu de cette histoire ? » Koffi prit les mains de Bintou et les serra très fort dans les siennes. « Ce n'est pas la destination qui compte, c'est le voyage en lui-même », répondit-il. Et il ajouta à l'intention de Samba : « Au fait comment s'appelait le village où ce couple s'était arrêté ?

- Lopandjo, murmura Samba.
- Mais, Lopandjo, c'est ici... balbutia Koffi
- Oui... c'est ici fit Samba, et alors ?
- Vous... vous...
- Oui, c'est nous, Fatou et moi conclut Samba ».

Émus, Koffi et Bintou se jetèrent en pleurant dans les bras l'un de l'autre. Samba, dont les yeux étaient taris depuis longtemps leur lança un regard plein de tendresse en murmurant : « maintenant, vous savez ce qu'il vous reste à faire... ». ■



# La Boussole de l'Intelligence Collective



PAR MICHAËL AMEYE

**L**e monde évolue de plus en plus vers l'hyperconnectivité. Les médias sociaux deviennent des moyens incontournables pour toucher les masses que ce soit en politique, en marketing ou dans les projets sociaux et les associations.

Cette tendance peut avoir des effets très positifs, comme une mobilisation démocratique ou très négatifs comme le harcèlement en ligne ou le lancement de fausses rumeurs. Cela nous amène à réfléchir de plus en plus à ce qu'est « l'intelligence collective ». Cette intelligence se manifeste depuis la nuit des temps et fait partie intégrante du fonctionnement humain. Elle a déjà été beaucoup étudiée sous l'angle de la dynamique des groupes. Mais cette dynamique est exacerbée par l'hyperconnectivité.

Force est de constater pourtant que nous manquons d'outils pour faire face à ces phénomènes émergents de masse. Comment piloter cette intelligence collective ? Comment la diagnostiquer ? Quels outils concrets utiliser pour amener des humains intelligents à le rester lorsqu'ils travaillent ensemble ?

L'objet du livre « La Boussole de l'Intelligence Collective » est de présenter un outil de diagnostic et de pilotage des phénomènes collectifs dans le but de développer des organisations où il fait bon vivre et où les résultats suivent. Cet outil est un vrai outil de PNL systémique car il est le résultat d'une modélisation du fonctionnement collectif humain.

Ce livre s'adresse à ceux qui veulent mieux comprendre et piloter les effets collectifs. Responsables d'entreprises, d'association, des ressources humaines, d'équipes, de processus transversaux. Il intéresse aussi les coaches et les consultants qui souhaitent accompagner les organisations dans le développement de leur intelligence collective.

L'auteur est lui-même intervenant dans les organisations. PNListe formé par Robert Dilts, il continue de former les professionnels à la PNL et de développer la PNL dans les organisations. ■



**Métaphore** et d'autres informations sur la vie de la Fédération NLPNL sont consultables sur notre site internet [www.nlpnl.eu](http://www.nlpnl.eu). En vous abonnant à la Newsletter vous serez informé toutes les trois semaines des événements à venir. Nous vous invitons également à visiter notre page Facebook <https://www.facebook.com/nlpnl/> pour ne rien rater de notre actualité.



**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  
Tél/fax 02 31 21 47 53 et 06 81 97 64 29  
francedoutriaux@gmail.com  
www.communication-active-normandie.fr



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



**NAM COMMUNICATION PRÉSENCE PNL**  
(Nadine AMOUR-METAYER)  
18, rue Massiou  
17000 La Rochelle  
Tél.: 05 46 00 65 24 – 06 12 83 80 04  
namour@namcom.com



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



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



**HEXAFOR**  
(Bertrand HENOT)  
« Les Dorides »  
1 rue Eugène VARLIN  
44100 Nantes  
Tél.: 02 40 200 200  
Immeuble situé face à la CCI de Nantes  
(Ligne 1: François Mitterrand)  
Arrêt de tram: Gare Maritime  
bertrand@hexafor.fr  
www.hexafor.fr



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



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



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



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



**INTERACTIF**  
(Alain THIRY)  
200, rue de Lonzière 5030  
Gembloix [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**  
Révélateur de potentiels  
CQP NL  
4848 Papineau, H2H  
1V6 Montréal  
Québec – Canada  
Tél. 514.281.7553



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



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

## CONTACTS NLPNL

Département Adhérents Individuels (DAI): [dai@nlpnl.eu](mailto:dai@nlpnl.eu)  
Pour contacter les membres du bureau fédéral: [federation@nlpnl.eu](mailto:federation@nlpnl.eu)  
Pour contacter votre association locale  
Méditerranée: [mediterranee@nlpnl.eu](mailto:mediterranee@nlpnl.eu)  
Paris – Île de France: [parisidf@nlpnl.eu](mailto:parisidf@nlpnl.eu)  
Poitou-Charentes: [nlpnlpoitoucharentes@nlpnl.eu](mailto:nlpnlpoitoucharentes@nlpnl.eu)  
Pour envoyer un article:  
[elysine.lerner@free.fr](mailto:elysine.lerner@free.fr) et [eugene.mpundu@yahoo.fr](mailto:eugene.mpundu@yahoo.fr)

## SIÈGE SOCIAL ET CORRESPONDANCE

Fédération NLPNL  
14 rue de l'Opéra, Paris, France  
DIRECTEUR DE LA PUBLICATION:  
Anne Brigitte LUBREZ  
COMMISSION PUBLICATION:  
ÉVELYNE LERNER ET EUGÈNE MPUNDU  
[metaphore@nlpnl.eu](mailto:metaphore@nlpnl.eu)

## métaphore

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



## LA PNL UN ART...

10h30

### ... de communiquer sans parole. Caroline Diguët

Communiquer sans les mots peut prendre de nombreuses formes. On pense tout de suite au comportement, il y a aussi le mouvement, le rythme, la maladie, le bruit, les ondes, l'intensité, les expressions, les yeux... Bref une multitude de ressources qui viennent nous donner de l'information et permettent une communication profonde de sens. La PNL de par ses outils, nous permet d'affiner nos sens, de retrouver notre instinct et de prendre conscience de notre propre non-verbal. Nous pouvons ensuite le développer plus finement et aussi être plus attentif à celui des autres. Mieux comprendre et accompagner nos clients, nos élèves, nos patients, nos proches. Avoir une communication générale fluide et congruente. Elle représente environ 80 % de notre communication, c'est dire à quel point elle est présente et importante dans nos vies.

Observer, à travers une présentation de divers exemples, la communication non verbale, humaine et animale.

Partager, sur les émotions, les ressentis et les expériences.

Explorer, en quoi la PNL est un apport essentiel à l'art du non-verbal et comment cet art peut rendre la vie meilleure.

Expérimenter, des expériences ludiques avec ses voisins de chaises, se découvrir sans parler...

Conclure ensemble et s'engager dans un petit pas vers l'art du non-verbal...

#### Caroline Diguët

Caroline Diguët est entre autre éducatrice, et éducatrice, elle a grandi avec la nature et les animaux, qui lui ont appris la vie et implicitement « l'art de la communication non verbale ». Il y a 6 ans elle a décidé de faire des chevaux, ses collègues de travail et a pris conscience de la puissance de « la communication non verbale » sous ses diverses formes y compris celles de la santé. Pour plus de renseignements nous vous invitons à consulter [www.carolinediguët.com](http://www.carolinediguët.com)

## LA PNL UN ART...

10h30

### ... du bonheur. Dominique Robert

Notre environnement global est tellement fragile et perturbé qu'il semble illusoire de croire qu'être heureux soit possible. Et pourtant en d'autres lieux des êtres humains ayant juste de quoi manger et s'abriter manifestent une grande joie de vivre. Alors quels seraient donc les besoins à satisfaire pour être heureux? Qu'est-ce qui dépendrait de nous et quelles conditions pourrions-nous créer pour aider nos enfants et nous-mêmes à avancer vers le bonheur? Savoir profiter des moments présents plutôt que de ressasser le passé. Savoir faire l'inventaire de toutes nos ressources personnelles. Découvrir notre potentiel et apprendre à se faire confiance. Prendre du plaisir à travers des choses simples. Réveiller tous nos sens. Être attentif à nos émotions. Reconnaître et satisfaire les quatre besoins psychologiques fondamentaux nécessaires au bonheur. Laisser notre créativité s'exprimer... Alors comment faire ces premiers pas?

Et puis faute d'un bonheur parfait, ne pourrait-on se rassasier d'une foultitude de petits bonheurs? Le bonheur dépend avant tout des choix que nous faisons. Être heureux s'apprend! Une conférence - atelier faisant une part belle aux techniques de PNL.

#### Dominique Robert

Formatrice en communication et stratégies d'apprentissage depuis plus de vingt ans auprès des professeurs en formation continue.

Mon parcours de professeur de mathématiques est bousculé par la décision d'un directeur de me nommer « volontaire » pour enseigner dans une classe d'élèves en grande difficulté! Je me trouve alors moi-même en grande difficulté! Comment faire et avec l'aide de qui? C'est ainsi que débute mon parcours de formation en Intelligence Émotionnelle, en Communication Non-Violente et en Programmation Neuro-Linguistique. Et je prends conscience que pour apprendre, il est nécessaire de se sentir en sécurité et encore mieux d'être heureux à l'école primaire, au collège, au lycée... dans sa vie!

## LA PNL UN ART...

10h30

### ... de la liberté intérieure. Anne Pierard

La notion de carte du monde est l'une des pierres angulaires de la PNL. Mais que serait un pnliste qui s'intéresserait exclusivement au modèle du monde des autres, avec un manque d'intérêt pour le sien propre? Où serait la congruence? Les grilles de lecture et modèles de la PNL constituent une voie royale vers la connaissance de soi, pour autant qu'on veuille bien l'emprunter. Cette découverte, c'est en fait un chemin de conscience. John Grinder disait « La PNL est un modèle du choix ». On peut aller plus loin: plus de conscience amène à plus de choix, plus de choix amène à plus de liberté intérieure, la seule liberté qui soit vraiment.

Alors allons-nous considérer la PNL comme un ensemble de grilles de lecture, d'outils de communication et de changement, de modèles pour professionnels de la relation d'aide, de managers, d'enseignants? Ou allons-nous emprunter la voie essentielle de la conscience de soi? Les deux n'étant évidemment pas incompatibles.

#### Anne Pierard

Co-fondatrice et directrice de l'Institut Ressources, qui donne des formations de Praticien et Maître-Praticien en PNL depuis plus de trente ans. Passionnée par les liens entre la PNL et diverses autres disciplines ou grilles de lecture. Passionnée aussi par les niveaux de l'identité et du transpersonnel. Passionnée enfin par l'adaptation des outils et concepts PNL à notre monde en mutation rapide.



## LA PNL UN ART...

14h à 16h30

### ... d'accompagner les hauts potentiels avec la PNL. Christel Petitcollin et Anne-Claude Benhamiche

Quand on aborde les thèmes de surdouance ou de haut potentiel, la majorité des gens pense qu'il s'agit simplement d'une intelligence supérieure à la norme. Or, le haut potentiel est avant tout une façon de penser différente et complexe, qui s'accompagne de particularités neurologiques, psychologiques et relationnelles. La pensée complexe et arborescente est une pensée riche et créative, capable de prendre en compte un très grand nombre de paramètres et d'élaborer des solutions inédites et plurielles. Pourtant, par méconnaissance du phénomène, ce potentiel créatif reste sous-exploité.

Hypersensibles et empathiques, les personnes à haut potentiel ont peu confiance en elles. D'autant beaucoup d'elles-mêmes et de leurs propres perceptions, se sentant seules et incomprises, elles peuvent facilement devenir des proies pour les manipulateurs.

Christel Petitcollin et Anne-Claude Benhamiche vous proposent leurs regards croisés sur l'accompagnement des personnes dites « À haut potentiel ». Cette conférence permettra de comprendre les particularités de ces personnes surefficientes et montrera en quoi la PNL est une approche particulièrement adaptée pour aider concrètement ces personnes à tirer le meilleur parti de leur « Effervescence ».

#### Christel Petitcollin

Christel Petitcollin est Conseil et formatrice en communication et développement personnel, conférencière et écrivain. Spécialiste de la manipulation mentale et de la surefficiency mentale, elle étudie depuis plus de vingt ans ces thématiques et leurs complémentarités. Elle est l'auteur de nombreux livres, dont le best-seller *Je pense trop*.

#### Anne-Claude Benhamiche

Anne-Claude Benhamiche est coach et psychopraticienne, spécialiste de l'accompagnement des Hauts Potentiels. Formée à la PNL, l'hypnose et l'EMDR, elle a à cœur d'accompagner les personnes Effervescentes à tirer le meilleur parti de leurs spécificités tant dans leur vie privée que dans leur contexte professionnel.

# CONGRÈS NLPNL

SAMEDI 27 JANVIER 2018

## LA PNL UN ART...

**...de  
communiquer  
sans parole.**  
CAROLINE DIGUET

**...de  
la liberté  
intérieure.**  
ANNE PIERARD

**... du  
bonheur.**  
DOMINIQUE ROBERT

**... d'accompagner  
les hauts potentiels.**  
CHRISTEL PETITCOLLIN  
ANNE-CLAUDE BENHAMICHE

MAS Paris  
10, 18 rue des terres  
au Curé - 75013 Paris

Renseignements et inscriptions  
[www.nlpnl.eu](http://www.nlpnl.eu)

