métaphore

SEPTEMBRE 2018 – n° 90

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

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

sommaire

Le collectif au service de la pérennité de la PNL
par Michaël Ameye — 4

L'empathie et la bonne volonté ne suffisent plus
par Francine d'Ortun — 7

À la recherche de notre profonde simplicité humaine
par Béatrice Dewandre — 10

Interview de Marie-Christine Clerc
par Dora Pannozzo — 12

PNL et TCA : expliquez-moi cela !
par Angelique Gimenez — 14

Pré-histoires
par Patrick Condamin — 17

Chemin de Compostelle, chemin de vie
par Eugène Mpundu — 20

Les trois tailleurs de pierre
Texte recueilli par Evelyne Lerner — 23

entre-nous

Métaphore et d'autres informations sur la vie de la Fédération NLPNL sont consultables sur notre site internet **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.

CONTACTS NLPNL

Département Adhérents Individuels (DAI) : **dai@nlpnl.eu**
Pour contacter les membres du bureau fédéral : **federation@nlpnl.eu**
Pour contacter votre association locale :
Belgique : **nlpnlbelgique@gmail.com**
Méditerranée : **mediterranee@nlpnl.eu**
Paris – Île de France : **parisidf@nlpnl.eu**
Poitou-Charentes : **nlpnlpoitoucharentes@nlpnl.eu**
Pour envoyer un article :
evelyne.lerner@free.fr et **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 :
Evelyne LERNER et Eugène MPUNDU

metaphore@nlpnl.eu

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

NLPNL/MÉTAPHORE copyright – Vente par abonnement – N° ISNN 1279 - 2497 – Dépôt légal : septembre 2018

Toute reproduction totale ou partielle d'un article publié dans Métaphore est soumise aux textes en vigueur sur la propriété intellectuelle et en particulier un article ne peut être reproduit sans l'autorisation de la rédaction. Les points de vue exprimés dans Métaphore sont ceux de leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement les opinions de la rédaction et de l'association.

Prix compris dans les cotisations annuelles – Montant de la souscription : 10 euros pour les non adhérents

LE MOT de la Présidente

Bonjour à toutes et à tous.

C'est la rentrée... à la Fédération NLPNL aussi ! Les groupes de travail reprennent leurs activités, et les collèges ont organisé leurs prochaines manifestations ; par ordre chronologique :

- Le collège des Facilitateurs propose du vendredi 7 septembre au soir au dimanche 9 un week-end « Être heureux malgré tout… » animé par D. Robert, ouvert aux Maitres-Praticiens ;
- Le collège des Psys propose le lundi 10 septembre une journée de « Partage autour des traumatismes » avec le Dr J. Guinard, ouverte à tous ;
- Le collège des Coachs propose le vendredi 21 septembre une journée de partage entre coachs ;
- Le collège des Enseignants propose le samedi 20 octobre une journée de partage entre enseignants.

La préparation de notre prochain congrès « PNL et santé », avance à grands pas : il se tiendra le samedi 26 janvier 2019 à la MAS, avec notamment une conférence de Robert Dilts. Vous en recevrez prochainement le programme détaillé.

Toutes les informations pratiques concernant ces manifestations se trouvent sur notre site www.nlpnl.eu.

À vos agendas, et bonne rentrée à toutes et tous !

Anne-Brigitte

LE MOT des responsables de la publication

Ce que juillet et août ne cuisent pas, n'est guère rôti par septembre ». Voilà un dicton qui semble prendre tout son sens en cette fin d'été 2018. Peu importe la stratégie que vous avez mise en œuvre pour échapper aux grosses chaleurs des mois de juillet et août. Vous êtes là, bien présents et prêts à dévorer cette nouvelle livraison de Métaphore riche en contenu. Quand vous aurez fini de lire ce numéro, vous ne manquerez pas d'arriver à la même conclusion que nous : La PNL est encore bien vivante et poursuit son petit bonhomme de chemin tout en se posant des questions sur son avenir.

Justement, en parlant de questions, Michael Ameye nous en pose un certain nombre que nous vous laissons découvrir dans le texte qu'il nous sert. Dans le registre des questions, celle de Francine D'Ortun que nous avons le grand plaisir d'accueillir pour la première fois dans Métaphore, est très interpellante : « La PNL est-elle l'avenir de la relation d'aide ? »

Nous retrouvons avec plaisir la plume joyeuse de Patrick Condamin qui partage avec nous son expérience dans l'art de raconter des histoires pour accompagner ses « clients » vers la solution de leurs problèmes.

Angélique Gimenez, Cécile Lagouche et Romuald Clément nous démontrent que la PNL peut servir de lien pour un travail multidisciplinaire dans le traitement des TCA (troubles des conduites alimentaires) et pourquoi pas dans d'autres domaines ?

Marie-christine Clerc fait partie des personnes qui développent la PNL en s'impliquant dans son enseignement et sa vulgarisation par des écrits, des conférences et des ateliers de pratique. Elle a accepté de parler de son parcours à Dora Pannozo.

Pour évoluer dans la complexité du monde actuel, nous avons à notre disposition la simplicité de notre structure profonde, comme nous l'explique Béatrice Dewandre.

Nous espérons avoir réussi à vous apporter dans ce numéro, comme dans les précédents, des éléments qui vous permettront de progresser dans votre pratique de PNListe. L'empathie et la bonne volonté ne suffisent plus, n'est-ce pas Francine ? Il faut en plus acquérir du savoir, du savoir-faire et travailler sur son savoir-être. Vous avez dans ce numéro de quoi nourrir ces trois aspects.

Nous vous souhaitons une très bonne lecture !

Évelyne Lerner et Eugène Mpundu

Le collectif au service de la pérennité de la PNL

PAR MICHAËL AMEYE

- **Que sera la PNL dans vingt, trente ou cinquante ans ?**
- **Comment va-t-on négocier la transformation digitale ?**
- **Quels seront les apports de la PNL face au transhumanisme ?**
- **Quelles seront les conséquences de la disparition des Leaders de la PNL d'aujourd'hui ?**
- **Quels seront les atouts de la PNL dans un monde qui aura sans doute évolué d'une manière telle que l'on ne peut même pas se le représenter aujourd'hui ?**

Toutes ces questions, ou plutôt leurs réponses, donneront un aperçu du paysage de la PNL de demain.
Et si nous y réfléchissions déjà aujourd'hui ?
Et si nous y réfléchissions TOUS ENSEMBLE déjà aujourd'hui ?

La pérennité de la PNL face à d'autres écoles existantes ou futures est, selon moi, en péril.
Bien sûr, la méthodologie est efficace et les outils riches et nombreux. Nous pourrions dire la même chose d'une voiture des années 70. Elle remplissait sa fonction parfaitement. Certaines personnes les collectionnent même encore aujourd'hui.
Doit-on encore enseigner la PNL de la même manière qu'il y a 50 ans ? Doit-on acquérir la maîtrise d'un certain nombre d'outils pour être un PNListe ? Doit-on continuer à faire comme par le passé ?
J'ai plein de questions ! Et d'observations !

Nous avons de plus en plus de difficulté à intéresser les personnes à la PNL.
Dans le monde de l'entreprise, le mot « PNL » laisse indifférent…
Une attitude qui revient souvent lorsque je parle de PNL à des professionnels de l'entreprise : « Si vous le dites,… je vous fais confiance. »
Cela n'évoque rien en eux. Ils ne peuvent donc pas en faire la promotion par la suite.

Et nos leaders qu'en font-ils de la PNL ?

Chacun la développe à sa manière.
- John Grinder développe son « New Coding » depuis 1985 dans le but de travailler à un niveau plus profond avec le subconscient ou l'inconscient.
- Richard Bandler développe ses approches de « Repatterning » ou « Engineering » pour générer du changement
- Anthony Robbins propose ses produits et ses séminaires autour de la maîtrise de sa vie et du succès, remplissant au passage des stades entiers dans lesquels il arrive par hélicoptère.
- Anné Linden se développe dans la définition de nos frontières et la relation d'interdépendance
- Robert Dilts développe ses Modélisations des Facteurs de Succès et l'approche Générative avec Stephen Gilligan.
- Etc…

Que restera-t-il d'eux du point de vue de la PNL ? Une série « d'écoles » explorant des méthodes et des domaines variés. Chacune d'elles ayant protégé ses « trouvailles » par des noms enregistrés, ou des marques.

Devons-nous voir le cœur commun s'étioler jusqu'à ce qu'il ne reste plus que les différentes approches ou bien pourrions-nous réagir et cultiver ce cœur commun ensemble ?

La PNL est une méthodologie de recherche, de transmission et d'application de schémas neurolinguistiques qui ont un effet positif sur le fonctionnement humain tant au niveau intrapersonnel, qu'interpersonnel et que systémique.
C'est en « modélisant » que tous ces grands noms (et je m'excuse déjà de n'en avoir cité que quelques-uns) ont développé la PNL.
Celle-ci a fait ses preuves en tant

que méthodologie intégrative de différents courants. Il serait dommage qu'elle divise en différents courants.

Retournons aux lignes de forces qui ont fait de la PNL ce qu'est la PNL.
Quels sont les schémas directeurs de cette méthodologie intégrative ? Comment les enseigner et les perpétuer sans se perdre dans des outils ou des protocoles ?

Le renouveau de la PNL passe peut-être par une remise en question fondamentale de ce qui fait notre plus-value dans le monde d'aujourd'hui.

Ce renouveau pourrait reposer sur quatre piliers qui rassembleraient les praticiens du monde entier et de toutes les disciplines.
- L'enseignement
- La communauté
- La communication
- Le sens du service

Je vous propose d'explorer brièvement ces quatre piliers.

L'enseignement de la PNL

La transmission de la PNL est normée en Europe selon des standards qui ont peu ou pas évolué en trente ans (voir plus).

Que signifient « Technicien, Praticien, Maître Praticien » aux yeux du commun des mortels ?

Il me semble désuet aujourd'hui d'être certifié Praticien parce que l'on connaît les présupposés de la PNL, le Méta-Modèle, le Milton Modèle, le tri spatial, les ancrages, le travail sur la ligne du temps, le recadrage en six pas, les prédicats, les recadrages, les indices oculaires et les niveaux Neuro-Logiques.

Nous pourrions repenser l'enseignement de la PNL en apprenant beaucoup plus la méthodologie. Ainsi, nous pourrions utiliser le recadrage en six pas comme exemple de protocole et étudier quelle construction permet d'y arriver.

On pourrait objecter que c'est un niveau de Maître Praticien. C'est en effet le cas dans l'ancien paradigme. Celui qui s'éteint…
Dans le nouveau paradigme, nous apprendrons plus vite ce qui fait la force de la PNL : Inventer des outils sur mesure par rapport à une problématique.

En informatique, des jeunes de 15 ans programment déjà plus vite que certains programmeurs de la vieille école. D'accord, ils n'utilisent pas le même langage, mais la compétence est déjà acquise.

En PNL, apprenons à nos futurs « Praticiens » comment cela fonctionne. Non pas avec des protocoles mais avec des principes, des méthodes voire des méta-méthodes.

Nous avons un catalogue de techniques de référence et nous pourrions les analyser et enseigner comment en créer des variations en fonction de l'objectif visé.

Et pour revenir au collectif, travaillons tous ensemble pour faire ressortir un trajet d'apprentissage qui a du sens pour l'Homme d'aujourd'hui. Travaillons avec notre public-cible actuel et futur, les jeunes de 15 à 30 ans (sans pour autant exclure les autres).

La Communauté

Souvent, nous n'arrivons pas à nous entendre même entre nous. Le nombre de conflits entre PNListes est époustouflant. Nous

sommes censés représenter et incarner une méthode qui permet de s'aligner intérieurement et de rentrer en relation de manière extraordinaire, et nous perdons notre intelligence collective en tensions stériles.
C'est aberrant. Et cela n'aide pas à faire progresser la PNL.

Commençons par gérer nos conflits dans nos entités, puis entre entités, trouvons un cœur commun à partir duquel nous pouvons co-créer.

Le monde nous offre énormément de possibilités de co-créer via les réseaux sociaux et toutes les plates-formes de collaboration.
Resserrons les liens entre nous pour retrouver un vrai sens de la Communauté PNL. Aujourd'hui, à mon sens, cela passe par une communauté virtuelle. Et pour avoir une vraie communauté virtuelle, il faut des animateurs de réseaux qui attirent par leur personnalité ou leur plus-value.
Nous avons besoin de recréer un sens d'appartenance à la philosophie et à l'esprit de la PNL.

Créons un effet tache d'huile au sein de nos communautés respectives !

La Communication

Le monde est saturé par la quantité d'information qui circule. La différence entre une école qui se développe et une qui périclite se situe au niveau de la communication avec son public cible.
Un site web, une page Facebook ou Google +, un compte twitter,… ne sont pas suffisamment porteurs aujourd'hui pour générer un effet durable. Les échanges sont éphémères et trop nombreux.

Une fois l'enseignement revisité et la communauté renforcée, il sera nécessaire de (re) prendre sa place dans le monde.
Il y a des effets de mode qui passent et disparaissent et puis il y a des pratiques qui ont leur lettre de noblesse.

Comment voulons-nous positionner la PNL ?
Un vague qui a duré 50 ans et qui s'efface tout doucement ? Ou une discipline riche et innovante qui peut apporter une plus-value réelle dans le monde d'aujourd'hui.
Adaptons notre langage. Développons-nous sur Youtube, dans les conférences TEDx, abordons les politiciens en tant que représentants d'une communauté soudée.

La communication de la PNL doit être institutionnalisée comme celle d'une entreprise multinationale l'est aujourd'hui.

Nous avons généré des quantités de réussites et d'effets positifs, publions, amenons au grand-jour, écrivons des articles scientifiques ou professionnels dans les revues de nos publics-cible.
Il y a quantité d'actions possibles mais elles ne seront réellement porteuses que s'il y a une coordination à l'échelle internationale, ou pour commencer, européenne. Nous avons besoin d'une campagne d'image bien ficelée. Et cela, seule la collectivité peut le réussir.

Le sens du service

Le sens du service est une notion plutôt asiatique. Ceux-ci sont drillés depuis le plus jeune âge à prendre soin du collectif.
La PNL est un collectif. Si chacun prenait en charge une petite action, adoptait un langage qui favorise le développement de notre belle discipline, les effets seraient incommensurables.
Nous pouvons tous faire quelque chose. Les petits ruisseaux font des grandes rivières.

Posons-nous la question : « Que puis-je faire aujourd'hui pour pérenniser notre belle discipline ? ».
Et si des idées vous viennent… Tant mieux pour nous tous ! ■

www.egregoria.be

L'empathie et la bonne volonté ne suffisent plus

PAR FRANCINE D'ORTUN

En matière d'accompagnement, que montrent le rétroviseur et le télescope ? La quête de l'ADN des métiers d'accompagnement met au jour un palimpseste enchâssé de pratiques et de traditions au carrefour de la philosophie, de la psychologie et des neurosciences.
Désormais, s'ajoutent à l'empathie et à la bonne volonté – ingrédients d'origine millénaire – des connaissances pointues, un contexte juridique complexe qui balise les territoires de pratique, et des interventions qui se raffinent.
La PNL propose des techniques qui peuvent permettre à des individus de croître dans la direction désirée et parfois à grande vitesse.
La PNL est-elle l'avenir de l'intervention en relation d'aide ?

Introduction

Ce texte embrasse les origines des compétences d'accompagnement et l'essor de la professionnalisation des métiers de la relation d'aide, en prenant appui sur mes modestes recherches en ces matières, observations *in situ* (Chine, Inde, Jordanie, Turquie, etc.) et de formations et manuels qui en découlent (Éthique et tenue de dossiers ; Cadre légal et pratique éthique ; Origines millénaires des compétences en relation d'aide : quête scientifique de l'ADN de la PNL).

Accompagner : un art et une science

Les mots ne sont ni anodins ni neutres. Ils reflètent les courants de pensée et les problématiques d'une époque donnée. Au fil du temps, ils s'enrichissent de sens différents ou disparaissent. La racine latine du mot accompagner est *ad* — mouvement *cum panis* — avec pain, c'est-à-dire, « celui qui mange le pain avec ». Ce mot renvoie également aux termes de compagnon et de *co-pain*, utilisés pour signifier les liens de proximité entre des personnes. Par ailleurs, en espagnol, dérive de cette racine le mot compartir qui veut dire partager. Ainsi, accompagnant et accompagné partagent le pain et parcourent ensemble, côte à côte, un bout de chemin.

À la fin du XIX[e] siècle, le terme utilisé était « assistance » (ex. assistance publique). Socialement on signifiait la volonté de la société de soutenir un de ses membres dans le besoin. Entre 1904 et 1930, apparaissent les termes « aide » et « protection » et le législateur (au Québec) a défini l'aide sociale à l'enfance et la protection des mineurs. C'est entre 1985 et 1995 que le terme « accompagnement » apparaît et fait son chemin dans l'ensemble des métiers de l'aide et de la formation (ex. accompagnement pédagogique). D'abord introduit par le milieu médical pour désigner l'aide aux mourants, il rappelait la nécessité d'être à côté, d'accompagner jusqu'au bout du chemin.

Accompagner est un privilège assorti de devoirs et de responsabilités

Il y a 2 000 ans, Hippocrate précisait un premier précepte : « D'abord ne pas nuire ». Accompagner c'est respecter l'autre, ses valeurs, son histoire et son rythme, donc surtout ne pas décider pour l'autre puisque l'autre possède sa propre cohérence et assume les conséquences du *statu quo* ou des décisions. Pour accompagner, il apparaît fondamental de faire preuve d'empathie, de savoir écouter, de poser les bonnes questions, de dissocier le symptôme (visible), du problème (en amont et parfois caché), d'être cohérent, d'exercer le non jugement et la non-directivité, comme l'enseignait Carl Rogers dès 1940. De plus, accompagner implique le travail sur soi et de reconnaître que la plupart des comportements humains visent à satisfaire des besoins dans un contexte donné, à un moment déterminé, avec les ressources dont on croit disposer.

Ces compétences d'accompagnement étaient-elles les mêmes il y a 6,000 ans ? *A priori* oui. Maîtriser l'art de « recadrer » les problèmes est, de tout temps, la compétence primordiale en relation d'aide – en examinant sous d'autres angles un problème en apparence sans issue,

on change la perspective et ouvre la porte à des solutions créatives. Outre le recadrage, « l'ancrage » aussi se pratique depuis des millénaires. Or voilà que le spectre des compétences primitives s'élargit et se complexifie avec l'addition de lois et de règlements, de droits et d'obligations, de normes professionnelles, de dispositions éthiques, avec le bond en avant des neurosciences, de la recherche, des connaissances en médecine et en santé mentale. Accompagner l'autre implique un grand nombre de compétences (savoir, savoir-faire, savoir-être).

La professionnalisation des métiers de la relation d'aide

Il existe plusieurs métiers dont l'activité principale est la relation d'aide. L'expression « relation d'aide » ne renvoie pas à une intervention particulière, mais plutôt à un type de relations à établir dans le cadre d'une intervention qui vise à aider. En ce sens, la psychothérapie et toutes les interventions qui s'y apparentent sont des relations d'aide. De nos jours, une personne qui a besoin d'aide a donc le choix entre des dizaines d'approches. Nonobstant les approches et hormis les différentes techniques propres à chacune, l'ensemble des métiers de la relation d'aide, dont PNListe, semble suivre ces six grandes étapes d'intervention. Je résume :

1-Créer un lien de confiance : Accueil : évaluer ma disponibilité à écouter, mettre en place les conditions pour l'échange et clarifier mon rôle ; Respect : accepter l'autre tel quel et le démontrer par mon attitude ; Authenticité : rester moi-même, écouter avec mon cœur ;
2-Écouter et observer : Viser à mieux connaître l'autre dont les révélations sont confidentielles ; Observer ses comportements, son non-verbal ;
3-Démontrer de la compréhension : Écouter, clarifier le besoin et l'intention, utiliser des techniques, ex. : recadrage, reformulation, reflet ; Valider ma compréhension, ex. « Si je comprends bien, vous voulez… » ;
4-Départager désir et besoin : Le motif de la demande, le problème à résoudre ;
5-Spécifier et énoncer le besoin : Grâce au lien de confiance et à une idée précisée des ressources de la personne, l'aider à clarifier ses besoins ; l'accompagner dans la recherche de ses solutions, par exemple accompagner sa tâche de lister ses options et d'analyser chacune d'elles ;
6-Soutenir dans l'action ou l'inaction : Amener la personne à choisir ses solutions ou les options acceptables pour elle en égard avec ce qu'elle croit contrôler ou sur quoi il est possible d'agir ; Accompagner son passage à l'acte… ou à l'inaction, ex. lâcher-prise.

La PNL est-elle l'avenir de la relation d'aide ?

Carl Rogers, humaniste et psychologue (1902-1987), a conservé sa première place au nombre des auteurs fondamentaux que j'ai vivement recommandés les quinze années durant lesquelles j'ai enseigné la relation d'aide à l'Université.

L'approche de Rogers est résolument centrée sur la personne ; il fut par ailleurs consacré « Père de la non-directivité ». Dès 1942, Rogers définit sa conception de l'aide psychologique :
1-Il crée le modèle du psychologue thérapeute qu'il nomme « l'aidant », c'est-à-dire celui qui sait apporter sa spontanéité créatrice au projet d'autonomisation de son client. Cette nouvelle orientation de pensée abandonne tout *a priori* de jugement et de contrôle ;
2-Rogers institue le concept de « non-directivité », soit cette attitude de compréhension laissant au client le choix de son itinéraire, de son langage et de ses décisions. Évitant les étiquettes, la relation d'aide qu'il décrit, se fonde sur l'optimisme et la confiance dans les capacités évolutives de chaque individu. La non-directivité sert de mode relationnel de base à de nombreuses méthodes psychothérapiques. Encore aujourd'hui, les métiers de l'aide lui doivent beaucoup !

À titre de PNListe, j'aime me souvenir de ce que disait Rogers (1942) à propos de concepts enseignés.
Par ex. Rogers disait :
- au sujet de l'AUTORITÉ : « Je tiens beaucoup à avoir de l'influence sur les autres mais j'ai très peu envie d'exercer sur eux une quelconque autorité ou un quelconque pouvoir » ;
- au sujet de la CENTRATION SUR LE CLIENT : « C'est le client lui-même qui sait ce dont il souffre, dans quelle direction il faut chercher » ;
- au sujet du CHANGEMENT : « La vie, dans ce qu'elle a de meilleur, est un processus, rien n'est fixe » ;

- au sujet de l'EMPATHIE : « L'empathie consiste en la perception correcte du cadre de références d'autrui avec les harmoniques subjectives et les valeurs personnelles qui s'y rattachent » ;
- au sujet de l'EXPÉRIENCE : « A mes yeux, l'expérience est l'autorité suprême. Ma propre expérience est la pierre de touche de toute validité (être sa propre référence) » ;
- au sujet du NON JUGEMENT : « J'en suis arrivé à sentir que plus j'arriverais à maintenir une relation exempte de jugement et d'évaluation, plus cela permettrait à l'autre personne d'atteindre un point où il reconnaîtrait que le centre de la responsabilité réside en lui-même » ;
- et ce qu'il a dit au sujet de la PSYCHOLOGIE, bien que lui-même psychologue : « Actuellement, la psychologie me paraît pour l'essentiel si stérile que je n'ai pour elle aucun sentiment d'attachement. S'il apparaissait une nouvelle profession qui corresponde davantage à ce qui m'intéresse, je la rejoindrais sans autre chose qu'un dernier regard pour la psychologie ». Cette profession pourrait-elle être PNListe ?

L'empathie et la bonne volonté ne suffisent plus !

Accompagner l'autre ne saurait se résumer à manifester de l'empathie et à faire preuve de bonne volonté. Il y a plus de 6 000 ans, aider son prochain consistait à manifester quelques compétences primitives (empathie, nature, mystique, sens inné du bien et du mal), acquises par l'observation, par l'autoformation, transmises par la tradition, à appliquer des techniques bio-naturelles, énergétiques, sachant d'instinct l'importance de la co-dépendance entre vivants.
À ces compétences primitives, se sont ajoutées des compétences déontologiques (serment), les éthiques des premiers médecins holistes, acquises par auto et hétéroformation (grandes écoles), assorties de techniques naturelles, traditionnelles et également scientifiques (stoïcisme, le doute, essai-erreur). La prise en compte de la « relation humaine » comme facteur de soin remonte à la médecine hippocratique (400 ans avant JC). Puis les métiers de l'aide se sont définis, les compétences s'acquièrent par la formation professionnelle, qui conduit à une certification, une attestation ou un diplôme universitaire qui vise l'acquisition de compétences parfois régies par l'Office des professions (au Québec), dans la mire du législateur (au Québec : Loi 21). Le contexte dans lequel les métiers de la relation d'aide se pratiquent se complexifie sans cesse.
Ces professionnels doivent désormais maîtriser, outre les savoirs, les savoir-être et les savoir-faire propres à leur métier, un grand nombre de compétences administratives (tenue de dossiers, assurances professionnelles, fiscalité, adhésions professionnelles, technologies, ex. Skype, réseaux sociaux, blogs), respecter des dispositions éthiques, se soumettre à de la formation continue obligatoire, certains doivent par ailleurs maîtriser les compétences des travailleurs autonomes (contrat, facturation, conservation des dossiers, réseautage, marketing, etc.). À l'évidence, l'empathie et la bonne volonté ne suffisent plus.

Pour conclure : La PNL trace-t-elle l'avenir de la relation d'aide ?

Dans nos sociétés qui, pour un peu, seraient capables de considérer comme un progrès une pilule qui soulage tous les maux physiques et psychologiques, il est essentiel de s'arrêter pour réfléchir à la place de l'accompagnement, aux comportements éthiques et au sens de la relation d'aide interactive que nous pratiquons. Il en va de la reconnaissance, de la respectabilité et de la crédibilité de la PNL.
La PNL propose des techniques qui peuvent permettre à des individus de croître dans la direction désirée et parfois à grande vitesse. Bien que la PNL soit au nombre des « thérapies brèves » que citent plusieurs ouvrages, demeurons humbles, gardons-nous de vendre de la « rapidité ». Laissons plutôt nos clients témoigner : « La meilleure des publicités est un client satisfait. » (Bill Gates) ■

Dre Francine d'Ortun PhD MA et CRHA, professeure-chercheure honoraire d'université, coach et enseignante PNL.
https://www.linkedin.com/in/dre-francine-d-ortun-phd-ma-bsc-crha-91223119/

À la recherche de **notre profonde simplicité humaine**

PAR BÉATRICE DEWANDRE

Force est de constater les transformations auxquelles nous sommes confrontés dans le monde d'aujourd'hui. Vivre et travailler dans un environnement de plus en plus complexe en changement permanent avec l'imprévisibilité comme seule certitude exige la mobilisation de toutes ses ressources personnelles pour trouver en soi une sécurité intérieure, déployer tout son potentiel, développer résilience et agilité pour s'ouvrir aux opportunités d'un futur émergent.

Dans le monde des entreprises impactées par ces profondes mutations tant technologiques, que culturelles et sociétales, la recherche de solution dans ces problématiques de risques psycho-sociaux, burn-out, désengagement ou rétention des talents renvoie indéniablement à la nécessité de mettre l'humain au cœur de l'entreprise. Il s'agit de trouver de nouvelles voies pour concilier l'humain et l'économique, l'épanouissement professionnel et la performance collective en créant du lien et des relations de confiance dans un environnement de changement permanent.

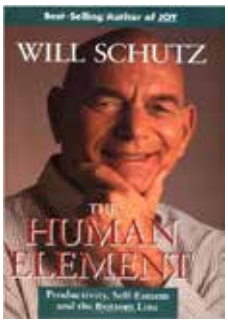
Dans ce contexte de transformation, les compétences en intelligence émotionnelle et relationnelle deviennent ainsi de plus en plus cruciales : approfondir la connaissance de soi et des autres afin d'améliorer la gestion de soi et de ses relations aux autres.

Beaucoup d'efforts et d'investissements sont consacrés aux domaines des innovations technologiques et des transformations organisationnelles… sans doute beaucoup moins aux innovations managériales et à la transformation du leadership.

Même si les dirigeants et les responsables RH ont bien conscience des corrélations positives entre engagement et performance, il subsiste cependant encore beaucoup de résistance à investir dans le développement de ces compétences humaines.

Il me semble qu'une des raisons majeures de cette lacune est d'une manière générale le manque de connaissance et d'expérience dans la manière d'aborder le champ de notre complexité humaine dans le monde des entreprises. Reconnaissons qu'il faut du courage pour investir et s'engager dans ce type d'apprentissage qui nous concerne directement en tant qu'être humain.

Cheminer à la recherche de notre profonde simplicité m'est apparu comme une évidence pour appréhender notre complexité humaine. La rencontre avec Will Schutz, qui m'a formée à sa méthode « Elément Humain® », m'a profondément marquée tant dans mon développement personnel que professionnel.



Will Schutz (1925-2002), The Human Element, FIRO® theory

Un des principes de base de sa méthode repose sur la simplicité : les solutions les plus profondes sont simples. Le plus simple est le mieux !

Reposant sur une connaissance de l'humain tirée de décennies de recherche et d'expérimentation, Will Schutz a développé une approche intégrative du fonctionnement humain et systémique des organisations fondée sur l'estime de soi et l'agilité relationnelle.

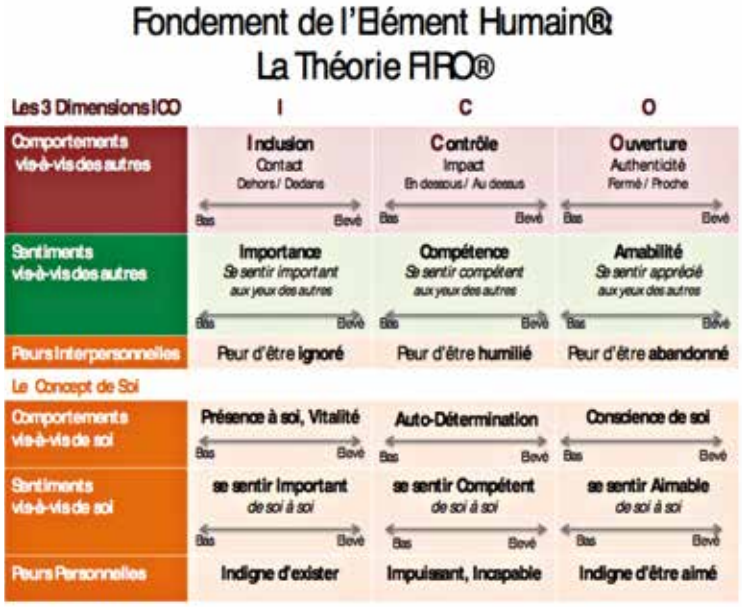
Cette approche « Elément Humain® », axée sur ces compétences humaines, vise à développer le potentiel humain au niveau des personnes et des équipes. La spécificité de cette méthode d'apprentissage transformationnel est de traiter en profondeur, au niveau des ressentis et des peurs, les causes des rigidités comportementales qui sont les freins majeurs à la performance individuelle et collective.

Cette théorie FIRO® (Orientation des Relations Interpersonnelles Fondamentales) fournit un cadre de compréhension de notre logique de fonctionnement humain basée sur les 3 dimensions comportementales d'« Inclusion, Contrôle et Ouverture » et les ressentis et peurs sous-jacentes qui y sont associées.

Au-delà de la diversité humaine qui en fait toute sa richesse et du fait que chaque personne est unique et irremplaçable, la simplicité de ce modèle FIRO fondée sur ces 3 dimensions constitue un socle commun à tout un chacun pour prendre conscience et comprendre notre fonctionnement en tant qu'être humain et pour prendre notre responsabilité personnelle en faisant le choix de sortir de nos rigidités comportementales.

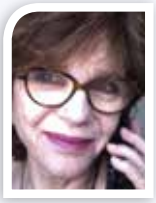
Il est intéressant de rapprocher cette notion de profonde simplicité du point de vue de la PNL développé par Robert Dilts qui a souligné le fait que les fractales démontrent bien comment un processus simple au niveau de la structure profonde peut générer un schéma complexe au niveau de la structure de surface. Le raffinement et la complexité de la structure de surface s'opposent à la simplicité du schéma de la structure profonde qui la génère.

Et comme paradoxalement, rien n'est simple… suivons la recommandation d'Albert Einstein : « On devrait tout rendre aussi simple que possible, mais pas plus. » ■



« Comme toute personne s'efforçant de mettre au point une théorie, je voulais savoir si une structure sous-jacente pouvait montrer les relations entre ces grands concepts que sont les comportements, les émotions, les relations, et les méthodes de prise de décision. J'ai conclu que, de même qu'un espace physique peut être décrit en utilisant 3 dimensions, l'« espace humain des individus, des relations et des organisations peut être décrit grâce à 3 dimensions que j'ai appelées inclusion, contrôle et ouverture. » Will Schutz, L'Elément Humain, InterEditions p. 45.

Béatrice Dewandre - Associée B.D.& Partners
bd@beatricedewandre.com
www.beatrice.dewandre.com
http://www.beatricedewandre.com/formations-lment-humain



Dora... ? Allo... Marie-Christine ?

C'est Dora, es-tu prête pour notre interview ? Tu sais... pour MÉTAPHORE ?

Marie-Christine Clerc — Dora Pannozzo

Le 31, soit le dernier après-midi du mois de juillet j'ai réussi à établir la connexion Skype pour interviewer Marie-Christine Clerc, Secrétaire Fédérale et Présidente de NLPNL Île-de-France. Notre entretien se fait dans la bonne humeur et la sérénité estivale.

Dora : ***Marie-Christine, que me dirais-tu là tout de suite et sans vraiment réfléchir, à propos de la PNL ?***
M.C. : Je dirais que je suis heureuse d'avoir rencontré la PNL en l'an 2000, l'année de notre changement de siècle, année qui a d'ailleurs changé ma vie.

Dora : ***En quoi la découverte de la PNL a-t-elle changé ta vie ?***
M.C. : En beaucoup de domaines : vie privée, professionnelle, relationnelle et j'y ai surtout trouvé de la confiance en moi pour entreprendre à nouveau, et persévérer dans mon projet de vie.

Dora : ***Tu veux dire qu'avant l'an 2000 tu n'avais pas de confiance en toi ?***
M.C. : Si, si… mais de manière incertaine entre le trop et le trop peu. La PNL m'a permis de développer une confiance plus stable et plus relative. Et surtout elle m'a permis de comprendre mes modes de fonctionnement, et d'ouvrir des chemins nouveaux. Elle m'a donné les moyens de faire de nouveaux choix professionnels et de vie, et surtout ensuite de faire en sorte que les choix que j'ai faits soient les bons !

Dora : ***La PNL t'a apporté ou révélé quoi d'autre d'important pour toi ?***
M.C. : Par exemple, depuis la maternelle mon rêve est d'enseigner. Je disais à mes maîtresses « quand je serai grande je serai toi ». Et je suis devenue prof de philo, puis de psychosociologie. J'ai enseigné un peu partout, en France et à l'étranger, mais à un moment j'en ai été très fatiguée et j'ai perdu ma motivation ; c'est la PNL qui m'a ramenée à mes étudiants, qui m'a redonné l'envie pour ce métier, même si j'ai toujours eu d'autres activités professionnelles en parallèle, ou fait beaucoup de voyages aussi. Mais transmettre reste quelque chose d'essentiel pour moi. D'ailleurs je suis devenue Enseignante en PNL, une passion renouvelée ! Et puis la PNL m'a permis de préparer ma « non – retraite » : J'avais continué à me former dans des domaines parallèles à la PNL, et ensuite au coaching, et j'ai créé mon entreprise avec mes consultations en 2005 et mon OF en 2009.

Dora : ***A qui prescrirais-tu de la PNL ?***
M.C. : A tout le monde ! La PNL est un formidable outil de développement de la personne dans tous ses domaines de vie, et c'est aussi de l'amour et de la joie ! L'amour des autres, pour une vie plus riche et authentique ! Je pense que la PNL en suscitant le développement de la conscience individuelle, est un facteur puissant de transformation collective.

Dora : ***Comment définirais-tu tes fonctions autour de la PNL ?***
M.C. : Hé bien je suis Enseignante en PNL et responsable d'un Organisme de formation, Coach à dominante PNL, Thérapeute avec l'approche narrative… on dit « Praticienne narrative », et active dans la Fédération NLPNL.

Dora : ***Qu'est ce qui t'a amenée à t'investir dans la Fédération ?***
M.C. : Sans doute contribuer à faire évoluer la notoriété et l'image de la PNL, elle est encore jeune ! Je suis sûre qu'en plus du développement ou de l'acquisition de compétences professionnelles qu'elle propose, sa philosophie et ses valeurs concernant la communication humaine peuvent participer à l'amélioration du monde. La communication n'est pas un allant de soi. J'ai envie de contribuer à la faire apprécier bien sûr par le public, mais aussi par les instances officielles, ministères, grandes et petites écoles, entreprises, etc., qui ne nous connaissent pas encore bien.

m.c.clerc@wanadoo.fr — dora.panozzo@gmail.com

Dora : ***Comment contribues-tu à cela ?***
M.C. : Avec mes moyens en animant par exemple, une conférence plénière et quatre ateliers à l'Université de Cergy-Pontoise sur la PNL l'an dernier. Et j'ai créé à l'association NLPNL Paris-IDF les ateliers « Découverte et perfectionnement de la PNL » : je propose aux nouveaux venus de découvrir la PNL en l'expérimantant grâce à des techniques conduites par des « anciens ». D'autres activités sont en préparation comme le Coaching solidaire. Et puis je participe aux travaux du Comité directeur de la fédération, du Collège des enseignants, du Collège des coachs, j'écris des articles pour notre revue Métaphore,… pour l'instant !

Dora : ***Quel vœu formulerais-tu pour la Fédération ?***
M.C. : Que la Fédération se déploie ! Qu'elle grandisse en nombre d'adhérents, qu'elle noue des alliances, qu'elle envisage les conditions de possibilité de partenariats avec d'autres instances internationales de PNL (Society of NLP, INLPTA,…) car l'union fait la force. Qu'elle se rapproche des fédérations de coachs comme l'ICF, ou EMCC,…

Dora : ***Quel personnage t'a inspiré en PNL et t'inspire peut-être encore ?***
M.C. : Monique ESSER m'a vraiment impressionnée.

Dora : ***En quoi a-t-elle été si impressionnante pour toi ?***
M.C. : Elle a porté la PNL à un niveau de réflexion épistémologique important dans la francophonie. Mais il y en a d'autres, chercheurs ou écrivains : Josyane de Saint Paul, Alain Thiry, Dora Pannozzo, France Doutriaux, Jean-Luc Monsempès, Jacques Guinard d'ailleurs qui travaille actuellement à la validation du protocole de la double dissociation en milieu hospitalier… Et d'autres bien sûr ! Il y a aussi tous ces chercheurs aux USA qui produisent depuis 35 ans des travaux sur la PNL (par exemple R. Gray, R. Dilts, F. Bourke, et L. Wake sur l'efficacité clinique de la PNL).

Dora : ***À ton avis, notre Fédération aurait besoin de quelle ressource pour grandir et s'élargir comme tu le souhaites ?***
M.C. : D'une énergie tournée vers les autres fédérations, vers le monde professionnel (ce que nous avons déjà entrepris) et vers les médias. Qu'elle puisse être à la fois la vitrine et le promoteur de l'action de la PNL au quotidien dans les entreprises, les écoles, les hôpitaux, etc. et auprès des individus.

Dora : ***Pour terminer notre entretien, quelques questions plus personnelles comme par exemple quel est ton animal totem ?***
M.C. : Avant la PNL c'était la chèvre, et après la PNL, le cabri !

Dora : ***Ils sont de la même famille, c'est quoi la différence ?***
M.C. : La chèvre est si douce et si obstinée, riche de sous-personnalités aux symboliques ambivalentes. Mais elle est souvent représentée attachée à son piquet ! Le cabri est représenté libre, il cabriole, joue, vit. Et puis c'est le petit de la chèvre, la métaphore me va !

Dora : ***Et tes 3 valeurs de vie ?***
M.C. : L'énergie vitale, l'amour — l'amitié (je les mets sur le même niveau), la joie.

Dora : ***Quelle valeur veux-tu, toi, amener et laisser dans notre Fédération ?***
M.C. : Le partage dans la cohésion autour de la PNL et pour sa promotion.

Dora : ***Qu'aimerais-tu que l'on dise de toi à propos de ta contribution à la PNL dans notre Fédération ?***
M.C. : Elle a contribué autant qu'elle a pu à la mesure de ses ressources !

Dora : Merci Marie-Christine, pour ce moment de partage autour de la PNL avec moi et avec nos lecteurs de MÉTAPHORE. ■

PNL et TCA : **expliquez-moi cela !**

PAR ANGELIQUE GIMENEZ*

Écrire sur PNL et TCA, c'est déjà éclairer sur ces deux « acronymes-là » et bien expliciter : programmation neurolinguistique et troubles des conduites alimentaires.

Pour vous, lecteurs, PNL est une évidence. Malheureusement ce n'est pas le cas dans le milieu qui va nous intéresser, le soin et la santé au sens large. Ce qui est remarquable, c'est que TCA l'est rarement aussi ! Et oui, même si les TCA, troubles des conduites alimentaires, sont des pathologies qui existent depuis plusieurs décennies, elles ont été longtemps mal comprises voire ignorées, mal classées ou non répertoriées dans les référentiels de la santé.

Au fond, étrangement, PNL et TCA ont souffert du même mal, des mêmes maux : le manque de mots suffisamment explicites et de compréhension. Dans un cas, le mot délicat est « programmation » (c'est le mot qui effraie le plus le public médical car la neurolinguistique ou sémantique se rapproche davantage de leur langage) et dans l'autre c'est « conduites » (avant le DSM 5 [1], on disait d'ailleurs trouble du comportement alimentaire et non « conduites » — je vous laisse prendre la mesure de cette différence de mot).

Imaginez-vous vous-mêmes, là, découvrant ces mots, quelle représentation en avez-vous ? Vous saisissez déjà que si nous proposons de soigner les patients atteints de TCA avec une approche en PNL thérapeutique, personne ne nous suit ! Les mots font peur, la PNL fait peur car elle pourrait être une technique de manipulation, et figurez-vous que les TCA font peur ! La majorité des soignants confrontés à des anorexies ou à des compulsions nocturnes ne peuvent même pas concevoir qu'on se maltraite avec l'abus ou l'absence de nourriture et l'on entend souvent dire que « Les anorexiques manipulent ! Les obèses manquent de volonté ! » ; et longtemps, ces patients furent orientés vers la psychiatrie.

Le sujet des TCA étant si vaste, d'autres articles peuvent suivre. Ici je souhaite vous sensibiliser à quelques points fondamentaux : **préciser ce que sont les TCA et en quoi notre approche** « pratique centrée sur un décodage du langage de l'autre et une synchronisation neuro-linguistique » (je présente assez souvent la PNL comme une Pratique Neuro-Linguistique) **est une voie de soin possible**. Enfin, j'ai associé à cet écrit deux de mes collègues, l'un étant sophrologue et l'autre diététicienne, que j'ai tous deux formés en PNL jusqu'au niveau de maitre-praticien (et plus, supervision de leur pratique) pour montrer que la PNL peut devenir un point de conjonction entre praticiens autour d'un patient.

Les TCA en quelques mots : anorexie, boulimie, hyperphagie, mérycisme, orthorexie, pica, mâcher-cracher, fitorexie, et quelques anglicismes : NED, BED, que des maux chroniques proches des addictions, affectant non seulement la conduite alimentaire mais aussi la conduite de sa vie au sens large. Vous pourrez vous référer aux livres récents ou sites internet pour des définitions précises, et vous former à ce sujet qui concerne environ 10 % de la population française. Certains TCA mènent à des états sévères de dénutrition, à de hauts risques pour la santé, à des obésités dites morbides ; tous « gâchent » la vie et envahissent les pensées des patients à longueur de journée !

Même à poids normal, le TCA devient une zone de focalisation qui nuit au développement de l'individu, le rend rigide et/ou hyper-poreux en fonction des moments.

À force de ne pas manger, trop manger, de détester l'image de soi, de manger pour éviter de sentir, de penser, les patients TCA sont envahis par une peur « grossir et/ou ne pas maigrir » ! Le poids prend le contrôle de leur vie comme eux ont cherché à reprendre le contrôle de leur corps à un moment donné…

contact@anvisage.fr

Quelle Intention Positive Inconsciente ? Et vous, que chercheriez-vous à vous donner de bon en perdant quelques kilos ? Une meilleure estime, image de soi et une satisfaction personnelle à avoir une maîtrise de votre silhouette… « Y'a pas photos, les minces sont plus heureux ! ». Qui dit cela ? Une grande partie de la société ! Qui ne se sent pas gratifié quand on lui dit : « tu as perdu (sans dire quoi d'ailleurs ?), ça te va bien » ? Cette gratification s'apparente à un mauvais renforcement positif, instaure des ancrages qui vont profiter insidieusement à la maladie et aux distorsions cognitives : « maigrir rend heureux ; kilos en moins = confiance en plus ! ».

Vous entendrez cela de la bouche de vos patients atteints de TCA telles « des malformations sémantiques » ? Non, bien plus : des croyances qui vont devenir le pilote interne vers une maladie chronique qui dégrade corps et esprit, nuit aux relations et peut même mener à la mort ou en psychiatrie, qui s'immisce au cœur de l'identité et fait perdre le vrai sens de la vie, les valeurs fondamentales et même les besoins primaires ! Le métamodèle vous sera un outil thérapeutique précieux auquel il vous faudra ajouter toute votre panoplie des modèles de changement de croyances et surtout de recadrages sur soi, sur les autres, le monde actuel et ses messages ambivalents sur l'image corporelle, le poids, l'alimentation. Et le plus important sera de pouvoir comprendre ce monde dans lequel ils sont coincés et dont il est impossible de les sortir si nous n'apprenons pas nous-même la carte du « TCA World ». C'est à nous de faire preuve de souplesse, d'aller les rencontrer pour les guider dans un monde où l'alimentation et les comportements associés sont compatibles avec une bonne santé physique et psychique. C'est là l'art de la PNL d'aller vers l'autre pour mieux le comprendre, lui redonner une maîtrise de soi et du sens à sa vie, à ses conduites quotidiennes. Vous aiderez à réorganiser les priorités, à distinguer critères et valeurs et hiérarchiser ce qui est important, vital parfois ! Nous sommes au cœur de la cohérence de soi, et souvent de la conscience de soi qu'ils ont perdu sous l'effet d'une dissociation pathologique. Vous serez plein de cohérence, de congruence relationnelle et d'une forte conscience des besoins humains. Au-delà de votre capacité à vous synchroniser et de votre écoute empathique, vous serez pleinement impliqué, vous favoriserez une modélisation positive sur les besoins primaires, et vous serez un tuteur de réconciliation personnelle grâce au lien et à votre finesse de communication, et un tuteur de reconnexion sensorielle par modélisation. Vous jouerez « la carte d'exemplarité » à prendre soin de vous et à assumer votre propre corps et ses besoins. La dimension systémique, la relation interpersonnelle sont des éléments cruciaux ; le praticien sera impliqué et jouera de la dimension transférentielle et affective comme le fit Erickson.

En dehors de ma pratique de la PNL en thérapie (titulaire du CEP, j'exerce en tant que psychothérapeute), et d'enseignante-superviseur en PNL et TCA, et du cadre de coaching que vous pratiquez peut-être, voici comment la PNL se met également au service d'autres disciplines inscrites dans le soin des TCA, formidable catalyseur du lien, de la compréhension et de la transformation *salutogène* !

La PNL au service de la diététique dans le soin des TCA par Cécile Lagouche (69) :

La diététique est définie comme « l'ensemble des règles à suivre pour une alimentation équilibrée ». Le métier de diététicienne, tel qu'il est enseigné académiquement en BTS diététique consiste à élaborer des rations alimentaires optimales pour les patients, selon leurs besoins physiologiques et physiopathologiques.

L'approche diététique dans le soin des patients présentant un TCA est donc délicate; sans un minimum de finesse linguistique, elle risque de renforcer leur restriction cognitive et les symptômes de la pathologie (régime rime avec hyper-contrôle, orthorexie, crises de boulimies, culpabilité,…).
La PNL, associée à la diététique lui donne une tout autre dimension:
- Elle rend le diététicien plus flexible et adaptable pour partir de là où en est le patient grâce à la calibration et lui permettre d'évoluer vers son objectif « self-écologique »;
- Elle fait gagner en solidité et juste posture grâce à l'intégration des présupposés de la PNL fortement orientés « solutions et optimisme »;
- Elle permet de renforcer le lien thérapeutique grâce à la synchronisation;
- Elle améliore l'efficacité de l'éducation thérapeutique alimentaire en permettant au diététicien de s'assurer de la bonne compréhension du patient grâce à la calibration et à la reformulation, au choix précis des mots qui parlent aux patients;
- Les métaprogrammes donnent une grille diagnostique commune aux thérapeutes PNListes qui accompagnent le patient pour élaborer un plan de soin collaboratif pluridisciplinaire.

La PNL au service de la sophrologie dans le soin des TCA par Romuald Clément (06):

L'accompagnement en sophrologie des personnes souffrant de TCA s'intègre pleinement avec les autres disciplines, favorisant une prise de conscience de son corps, de soi, et améliorant la représentation sensorielle personnelle. L'objectif est de rendre la personne autonome dans ce chemin pour retrouver une meilleure image de soi et s'affranchir des croyances limitantes autour de l'alimentation, le poids et elle-même. Le champ d'action étant large, nous citons ici deux aspects: la gestion du stress et des angoisses et l'approche sensorielle de l'alimentation.

Sur le premier aspect, l'alliance PNL et sophrologie est efficace. Avant même d'utiliser les outils de sophrologie, on détermine par le biais de l'index de computation ce que se dit le patient en situation de stress, comment il se sent et comment il agit en situation. En intégrant les exercices de relaxation dynamique dans le quotidien du patient (travail sur le comportement et l'état interne), nous aidons le patient à abaisser son niveau de stress et ses angoisses, et nous aidons à équilibrer l'index de computation, à redonner une certaine homéostasie si nous prenons le langage médical.
Sur le plan alimentaire nous travaillons sur la restauration du VAKOG et les leviers d'action associés. Par exemple, en séance, un quart de carré de chocolat peut-être déguster en 10 à 15 minutes. Nous voyons ensuite comme démobiliser les stratégies compulsives en moment de dégustation à la maison.
En travail de fond, nous travaillons en permanence sur les besoins vitaux à honorer comme s'alimenter, dormir, et se sentir en sécurité. Le corps est l'allié de la guérison. L'instant présent si souvent évoqué en sophrologie passe par l'étape de se sentir « maintenant », se sentir exister par les sens, en posant les limites et en ajustant ses frontières, pour se sentir vivant. PNL et sophrologie s'associent comme « un empilage d'ancres positives ».
Et tous œuvrent selon un mode systémique, holistique et dialogique pour que le TCA se transforme en vieux souvenir dont nous aurons appris que « le corps et la tête sont un seul et même système et sont indissociables:)». ■

(1) Le DSM-5 est, la dernière et cinquième édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (en anglais Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders).

ROMUALD CLÉMENT* CÉCILE LAGOUCHE**

*romualdclement@hotmail.com **diet.cecile.lagouche@gmail.com

Pré-histoires

par Patrick Condamin

Milton Erickson racontait qu'il recevait à la fin de sa vie des clients venant de très loin. Aussi ces derniers passaient parfois une semaine à Phoenix. Ils s'ennuyaient ferme, loin de leurs bases, pour rencontrer une heure par jour ce vieil homme dans son fauteuil roulant. En raison des problèmes d'élocution dus à sa maladie, Erickson racontait lentement et péniblement des histoires. Les clients repartaient déçus et fâchés, avec la forte impression d'avoir perdu leur temps. Mais quelques mois plus tard, Erickson racontait que ces derniers lui adressaient de nouveaux clients…
L'histoire est caractéristique du maître, qui préférait ouvrir des pistes de réflexion plutôt qu'expliquer.

Longtemps, cette histoire m'a intrigué. Les histoires en fin de cours de mon enseignante Anné Linden me bouleversaient parfois, comme si elles m'étaient adressées personnellement. Je suis devenu conteur, en même temps que thérapeute, petits cailloux sur le chemin.

Quelques histoires personnelles

Éloge de la paresse

Je me souviens d'une cliente quelque peu indignée : « Monsieur, vous préférez raconter des histoires plutôt que travailler, mais je reviens quand même, car, sans que vous le sachiez, vos histoires me font du bien… »

Passage de témoin

Une autre cliente assez âgée vient me voir. Calme, précise, elle me raconte son histoire. Après avoir eu deux filles d'un premier mariage, elle s'est remariée avec un homme qu'elle aime passionnément. Ce dernier a pris sa place dans la famille, et en particulier dans l'éducation des deux filles qu'elle avait eues d'un premier mariage. Un soir, alors qu'il venait dire bonsoir à ses filles, il a passé la main sur la couverture de l'une d'elles avant de partir. Cette dernière, qui ne dormait pas, a crié au scandale et la famille s'est brisée depuis.
Je demande à voir la famille en thérapie familiale : « Enfin monsieur, vous n'avez pas compris, les liens sont brisés, c'est hors de propos » Plus prudent, je demande : alors, que désirez-vous ? « Déjà, retrouver mon propre équilibre ».
Elle m'avait remis sur les rails un peu brutalement, mais incontestablement, elle savait ce qu'elle voulait. Le problème est que je ne savais pas quoi faire. J'ai essayé de me mettre progressivement dans sa vie, et j'ai laissé ma voix raconter. Par exemple qu'un astéroïde avait détruit une partie de la forêt sibérienne sans faire de mort, alors qu'une simple aurore boréale au-dessus d'une base nucléaire américaine a failli déclencher la destruction du monde au moment de la guerre froide. Et puis j'ai parlé d'histoires personnelles, d'histoires de mes clients, et j'ai dit beaucoup de contes au fur et à mesure que nous avancions. Étrangement, cette approche lui convenait, et quand je m'égarais, elle me remettait sur la voie. À la cinquième visite, elle est arrivée souriante et m'a dit : « Ma famille est en train de se réconcilier, c'est merveilleux. »
Comment avez-vous fait ? « Et bien j'ai raconté les histoires à mon mari et à chacune de mes deux filles. » Cette dame avait une excellente mémoire et un don de conteur véritable. Mais surtout, la tradition orale fait que le conte se transmet, qu'il ne contient pas de leçon universelle, mais qu'il a traversé cette femme et cette famille en apportant à chacun son propre message.

Transparence

D'une manière générale, je prépare avec soin mes interventions. Les raisons en sont multiples :
- J'aime que mon client comprenne où je propose d'aller (la direction) et comment je propose d'y aller (les moyens).
- Le client est partie prenante : il acquiesce, modifie ou propose un autre travail. Nous préparons ensemble !
- Enfin, le client expérimente consciemment ou inconsciemment les chemins proposés lors de ce travail préparatoire.

Une de mes anciennes clientes vient me voir en forte dépression : elle a subi un burn-out dans une société dont le management est remplacé par une nouvelle direction manipulatrice et violente. Elle a déjà commencé à rebondir par elle-même après son licenciement, car elle a beaucoup d'énergie. Elle ne vient pas me voir pour cela, car elle a eu l'expérience de l'hypnose dans des situations voisines, mais parce qu'elle grossit de manière inconsidérée depuis son burn-out, qu'elle déteste son corps et que cela ne l'aide ni dans sa vie personnelle ni dans son rebond professionnel en cours.

Je décris à ma façon une différence entre la plupart des personnes naturellement fines, et celles qui sont trop grosses : la première s'arrête naturellement au cours d'un repas, soit parce que son estomac est plein, soit parce que ce qu'elle s'apprête à manger lui paraît mauvais pour sa santé. C'est comme s'il existait une connexion naturelle entre l'estomac et le cerveau.

Une théorie (cf. l'excellent livre d'Hilde Bruch, les yeux et le ventre) prétend que nous disposons tous de cette connexion à la naissance, mais que parfois nous la perdons. Par exemple, certains enfants disposent d'une « bonne » mère qui sait exactement ce qu'il faut qu'ils mangent et à quelle heure. Au début, l'enfant pleure lorsqu'il a faim, ou lorsqu'il a mangé suffisamment, ce qui ne sert à rien puisque maman sait à sa place ! C'est ainsi que l'enfant ne s'intéresse plus à ses besoins en matière d'alimentation et que cette connexion disparaît faute d'être utilisée. Bien sûr, cette connexion peut également disparaître à la suite d'un traumatisme.

Travail préparatoire d'explication :

Lorsque je reçois une confirmation, « c'est exactement ce qui m'arrive : je ne sens jamais mon estomac », alors je propose de travailler avec le « médecin intérieur », afin de « réparer » cette connexion.

Le médecin intérieur est le programme inconscient qui s'occupe de notre santé. Celui qui a tenu tête à nos maladies d'enfance, tout en construisant notre immunité. Celui qui nous donne la fièvre pour chasser les envahisseurs, et remet notre corps à la bonne température. Et celui qui effectue le travail de prévention pour apprendre à notre corps à se défendre des agressions futures.

Je propose de solliciter le médecin intérieur : est-ce que l'estomac envoie les messages concernant la satiété et le goût ? Existe-t-il un canal pour porter l'information au cerveau ? Ce dernier peut-il recevoir et interpréter les messages reçus ? Le principe (ou du moins ma croyance après de nombreuses années de pratique) est que, lorsque l'inconscient constate que quelque chose ne va pas, il le répare. Inutile de lui faire l'injure de le lui demander !

Une histoire dans l'histoire ?

(Je donne souvent l'exemple de clients venus me voir parce qu'ils manquaient de globules rouges. J'ai simplement demandé au médecin intérieur de « visiter » l'usine à globule rouge située dans la moelle osseuse. La numération suivante était devenue normale au grand étonnement des médecins !)

Par contre, l'inconscient a tant à faire, que parfois il ne se rend pas compte qu'il y a un problème et notre rôle est de le prévenir. L'inconscient dispose alors d'une grande quantité d'information pour analyser ce qui se passe : système nerveux, électrique, hormonal, etc..

Enfin, je propose « un pont sur le futur » pour voir si le travail fonctionne. Par exemple : Vous êtes à une fête devant un énorme buffet, choisissez vos plats (laissez-vous guider par ce qui est bon pour vous). Revenez à votre table avec votre assiette. Arrêtez de manger quand vous sentez la satiété. Ensuite, vous jetez les restes lorsque vous n'avez plus faim… (Jeter la nourriture est insupportable pour la plupart des gens, et l'objectif est d'expérimenter que remplir son estomac quand on n'a plus faim est plus insupportable encore que jeter !)

Au moment qui convient au cours de cette discussion, je demande l'engagement de ne pas maigrir de plus de deux kilos par mois. (-- > D'abord parce que c'est l'échec assuré de maigrir trop vite, ensuite pour transformer « ne pas grossir » en « ne pas maigrir trop vite !!! » L'image rémanente devient « maigrir » !)

J'effectue toute cette description en collaboration avec ma cliente, en lui donnant rendez-vous pour réaliser le travail évoqué lors d'une prochaine séance en hypnose.
La fois suivante elle me dit : « Ce n'est pas nécessaire »
- Alors, faisons autre chose !
« Non, j'ai déjà commencé à maigrir. Ce n'est plus nécessaire »

Réflexions personnelles :
- Je préfère le mot client à celui de patient : mon passé d'industriel m'a appris que le client est actif, qu'il participe systématiquement à la solution. Le patient patiente !
- J'avais posé une question au départ de cet article : retrouver ces expériences m'a permis de comprendre différemment le travail d'Erickson. Il n'est pas impossible que ces histoires aient également modifié le point de vue de mes lecteurs. Sans doute d'une manière différente pour chacun d'entre eux.
- Enfin, pour en revenir au titre de cet article, préparer une séance c'est déjà proposer à la personne d'expérimenter la future séance en se dissociant. Certaines ébauches des grands peintres ou des grands sculpteurs nous interpellent davantage que des œuvres terminées. L'un des plaisirs de l'inconscient est de montrer au thérapeute qu'il est capable de faire le travail mieux que lui. Parfois, il fait une partie du travail avant la séance suivante. L'hypnose sert alors de consolidation et de ciment. Et parfois, la préparation, les histoires, et les contes suffisent à la guérison. L'inconscient est un guérisseur naturel, on ne peut rêver plus écologique ! ■

patrickcondamin@gmail.com

Chemin de Compostelle, chemin de vie

PAR EUGÈNE MPUNDU*

L'engouement de ces dernières années pour les chemins de pèlerinage qui mènent à Saint-Jacques de Compostelle peut paraître curieux pour ceux qui observent ce phénomène de loin. Dans notre époque dominée par les technologies de l'information, comment peut-on encore s'intéresser aux pérégrinations d'un saint – Jacques le Majeur – chargé d'évangéliser l'Occident, qui à son retour en Palestine aurait été décapité et dont les restes auraient été ramenés en Galice par ses disciples guidés par un ange ? Des siècles plus tard, l'église catholique espagnole fera de Saint Jacques le symbole de la « Reconquista » des territoires occupés par les musulmans. Il est admis aujourd'hui que tout ceci n'est qu'une légende autour de laquelle s'est bâti un des pèlerinages les plus importants de la Chrétienté. Mais qu'est-ce qui fait donc marcher les milliers de « pèlerins » sur les Chemins de Compostelle ? Ils étaient 278 041 à être arrivés à Saint Jacques de Compostelle en 2016.

Mon propos n'est pas de vous livrer une étude historique ou sociologique du pèlerinage de Saint-Jacques de Compostelle. Je n'ai pas non plus l'intention de vous servir un guide du bon « jacquet ». Il s'agit plutôt d'un témoignage basé sur mon expérience du Chemin que j'ai pratiqué par deux fois, en 2013 en partant de Saint-Jean-Pied-de-Port dans les Pyrénées pour atteindre Santiago et au mois de juin de cette année 2018 où j'ai marché du Puy-en-Velay jusqu'à Cahors. Je souhaite partager avec vous les leçons que j'ai tirées de cette expérience, leçons qui, aujourd'hui, sont éclairées par la petite lumière de ma pratique comme Coach de vie et PNListe. L'idée, vous l'aurez compris, est de vous apporter des éléments que vous pourriez intégrer à vos accompagnements sous la forme qui vous sied. En ce qui me concerne je les utilise déjà sous forme de métaphore.

Quand je décidai de partir sur le Chemin de Compostelle en 2013, j'étais surtout préoccupé par ma capacité physique à parcourir près de 25 km à pied tous les jours, sur une durée d'un peu plus d'un mois pour un total de près de 980 km. Je me suis donc préparé physiquement en vue de ce que je considérais à l'époque comme un « exploit ». C'était l'année de mes 55 ans. J'avais besoin de me prouver à moi-même que j'étais encore « bon pour le service », capable de marcher pendant 35 jours d'affilée, de dormir dans des dortoirs partagés avec des inconnus, de m'adapter aux imprévus qui n'allaient pas manquer de survenir. C'était la première fois que je partais tout seul pendant plus d'un mois, sans être accompagné d'un membre de ma famille proche ou d'un ami. J'avais également en tête quelques idées sur le côté « spirituel » et même « ésotérique » du Chemin. Paulo Coelho et son « Alchimiste » ont laissé quelques traces dans ma mémoire.

J'étais parti seul mais j'ai marché en compagnie de personnes de différentes nationalités. Avec ces compagnons de route occasionnels, la question « brise-glace » était toujours la même : « d'où viens-tu ? » Cette simple question contenait en fait plusieurs tiroirs et pouvait signifier à la fois de quelle étape viens-tu, de quel pays, de quelle ville etc. Le fait de vivre certaines expériences physiquement permet de les transposer plus facilement dans la vie de tous les jours. Voici donc quelques enseignements que j'ai tirés du Chemin.

Se fixer un objectif et poursuivre son chemin...

Le pèlerin qui part sur le chemin a un objectif en tête : atteindre Saint-Jacques de Compostelle ou l'étape à laquelle il a décidé de s'arrêter. L'objectif est déterminé en fonction du budget dont on dispose, du temps qu'on a devant soi, de la météo et d'autres critères propres à chacun. Toujours est-il qu'une fois l'objectif fixé, tout est mis en œuvre pour l'atteindre. J'ai marché pendant quelques étapes avec un italien qui avait été opéré suite à un grave accident de moto. Il s'était juré de faire

* Coach de vie

le chemin de Saint-Jacques s'il s'en sortait vivant. Son opération lui a laissé des graves séquelles dont une difficulté à marcher longtemps. Il a adapté ses étapes en fonction de son mal. Je l'ai retrouvé à Santiago où il est arrivé trois jours après-moi. Même ceux qui prétendent ne pas avoir d'objectif en ont tout de même un : aller le plus loin qu'ils pourront selon le temps dont ils disposent. Je n'ai pas vu un seul pèlerin s'arrêter parce qu'il pleuvait ou il faisait trop chaud. À voir l'état des pieds de certains, je me demandais comment est-ce qu'ils pouvaient avancer ! Après quelques jours de marche, le marcheur « oublie » son objectif et se contente de vivre pleinement son chemin et au bout du compte, il le réalise tout de même.

Se débarrasser de l'inutile

Quand on prépare son sac pour le Chemin, on a tendance à prendre beaucoup trop d'affaires. Comme l'a si bien dit un gestionnaire de gîte d'étape ; « plus le sac est lourd, plus on trimballe d'angoisses ». Le pèlerin angoissé rempli son sac de choses « au cas où ». Il va très vite se rendre compte qu'il n'a pas besoin de ce surplus. Certains gîtes du Chemin disposent dans leur entrée un grand carton dans lequel les pèlerins déposent les affaires inutiles. Au fil de la marche, les épaules sont là pour rappeler au marcheur que chaque gramme compte. Et d'étape en étape on s'allège pour finir léger et libre, libéré de toutes ces choses superflues qu'on croyait indispensables. Le travail de dépouillement continue avec le mental. Au départ, on a la tête pleine de soucis concernant tous les dossiers en cours, les factures en attente ou à venir, les conflits non résolus, les remords et tutti quanti. Au fur et à mesure de la marche, les pensées récurrentes s'envolent pour laisser progressivement la place à une écoute plus attentive de son moi profond.

Savoir poser son sac

Sur le chemin, on traverse parfois des villes riches en histoire, en architecture etc. On marche à travers des paysages, beaux à vous couper le souffle. On peut choisir de ne pas s'arrêter pour ne pas perdre du temps. On peut aussi prendre l'option de s'arrêter quelques minutes pour admirer ces paysages et visiter ces belles églises ou autres édifices avec son sac sur le dos. Et si on posait simplement son sac ? Le simple geste de défaire la sangle abdominale, de se dégager du sac d'un mouvement d'épaule et de le poser par terre constitue un début de bonheur ! Bonheur que vient couronner la sensation de liberté que l'on perçoit. Une vague de plaisir descend des épaules jusqu'aux hanches pour se terminer aux chevilles. Et brusquement, le paysage, l'édifice que l'on admire prend une tout autre dimension.

Comme si, en posant son sac, on avait revêtu des lunettes qui nous transportent dans une réalité augmentée. Il n'y a plus qu'à jouir du spectacle en ayant reposé ses épaules, ses hanches et ses chevilles. Bonheur, liberté, beauté !

Le syndrome des quatre derniers kilomètres

Les trois ou quatre derniers kilomètres avant d'atteindre l'étape du jour sont souvent les plus durs. Imaginez : vous avez marché pendant une vingtaine de kilomètres sur un chemin encore imbibé de la pluie de la veille, avec des petites montées glissantes et des descentes périlleuses. Le soleil commence à se montrer coriace. Vos épaules et vos jambes vous envoient des « sms » pour vous demander : « quand est-ce qu'on arrive ? ». Et vous voyez un petit panneau « Gîte d'étape 4 km ». Sauvé ! Quoi ? Sauvé ? Mon œil ! Ces quatre kilomètres vont être les plus longs de votre vie. Plus longs que les vingt que vous venez de parcourir. Vous marchez, enfin content d'arriver. Vous marchez encore et encore. Ah, un panneau. Vous vous approchez : « Gîte d'étape 3,5 km ». Et oui ! Vous n'avez marché que 500 mètres. Et là, vous avez besoin de rassembler toute l'énergie qui vous reste pour venir à bout de ces 3,5 km. Peut-être faudrait-il ignorer le panneau et continuer comme si de rien n'était ?

Être « souple d'esprit » et tolérant

On n'est pas tout seul sur le chemin même si on décide d'aller marcher seul. On partage le chemin et parfois même les repas et les dortoirs avec de parfaits inconnus d'origines différentes avec des coutumes parfois bizarres. On va devoir mettre en sourdine ses croyances et accepter que les autres ne réagissent pas comme nous. On doit s'abstenir de juger l'autrichien qui mélange son vin blanc avec l'eau pétillante. De même, on n'a pas de leçon à donner à cette polonaise qui trimballe un gros Reblochon dans son sac à dos et qui s'étonne que le vide se fasse autour d'elle au moment de casser la croûte. Les donneurs de leçon sont vite repérés et leur réputation les précède sur le chemin. La souplesse d'esprit et la tolérance permettent de s'adapter aux circonstances.

Le chemin permet également de mieux se connaître. J'ai marché quelques jours avec un pèlerin qui ne cessait de répéter à qui voulait l'entendre qu'il abhorrait les « scieurs de bois ». C'est ainsi qu'il nommait les ronfleurs qui l'empêchaient de dormir. Il se trouve qu'un soir, le hasard fit qu'on se retrouva dans un même dortoir de quatre lits. Je connaissais les deux autres occupants avec qui j'avais déjà partagé un dortoir dans une étape précédente. Jacques, le pèlerin qui déteste les scieurs de bois occupait le lit juste à côté du mien. Je pris donc le soin de le prévenir qu'il m'arrivait de ronfler. « Pas grave » dit-il d'un ton débonnaire. Je m'arrangeai pour aller au lit une demi-heure après tout le monde pour ne pas gêner l'endormissement des autres avec mon ronflement. En pleine nuit, j'entendis quelqu'un « scier du bois ». Ce n'était pas les deux pèlerins avec qui j'avais déjà partagé un dortoir. C'était certainement Jacques. Je me levai et m'assurai que c'était bien lui qui ronflait à plein régime ! Le lendemain matin, je me fis un plaisir de lui apprendre la nouvelle : « au fait, Jacques, savais-tu que tu scies du bois également ? » Il me regarda avec un air de chien battu. Il tourna la tête vers les autres pèlerins qui confirmèrent l'information en hochant la tête. « C'est peut-être parce que je me suis couché sur le dos » marmonna-t-il. Depuis ce jour, Jacques n'a plus parlé de son exécration des « scieurs de bois ». ■

info@moncoacheugene.fr
www.moncoacheugene.fr

Les trois tailleurs de pierre

Texte recueilli par
Evelyne Lerner

Il était une fois… un riche seigneur qui visitait une ville voisine de son château, en compagnie de sa noble cour.

La ville était en effervescence : depuis plusieurs mois, les rues connaissaient une animation inhabituelle. Arrivés sur la grande place transformée en vaste chantier, les gardes eurent du mal à frayer un chemin au noble seigneur, à travers la foule d'artisans et d'ouvriers affairés.

Le seigneur mit finalement pied à terre. Marchant au travers de la place du village, il se réjouissait de l'animation qui régnait autour de lui. Il regarda avec attention le charpentier lissant ses poutres et, un peu plus loin, le forgeron modelant le fer incandescent. Continuant sa déambulation, il fut intrigué par trois hommes assis chacun devant un bloc de pierre et occupés à le tailler à grands coups de marteau. Il regarda attentivement. Leurs gestes étaient les mêmes, mais… jamais il n'avait remarqué qu'on pouvait tailler la pierre de façon si différente !

« Que faites-vous là mes braves ? » demanda le seigneur.
Le premier ouvrier leva son regard fatigué, morne, désabusé. Il s'essuya le front en soupirant et jeta d'un air de dégoût son marteau par terre en maugréant : « je taille une pierre ! »
Le deuxième paraissait indifférent : comme si son travail ne le concernait pas. Tout en besognant, il semblait attendre sans joie la fin de journée. Il répondit d'une voix neutre et sans lever les yeux : « je taille une pierre pour construire un mur ! »
Le troisième, lui, faisait vraiment plaisir à voir : son allure joyeuse, l'éclat de son regard, son enthousiasme, montraient combien il était passionné par son ouvrage. Il leva la tête et en souriant répondit : « Messire, je construis NOTRE CATHÉDRALE ! »

Et vous ? ■

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS DE LA RENTRÉE 2018

Lundi 10 septembre **journée du collège des Psys : « Partage autour des traumatismes »** avec le Dr J. Guinard

Du vendredi 7 (au soir) **au 9 septembre,** **week-end du collège des Facilitateurs : « Être heureux malgré tout… »** animé par D. Robert, ouvert aux Maitres-Praticiens

Vendredi 21 septembre, **journée de partage entre coachs** organisée par le collège des Coachs

Samedi 20 octobre, **journée de partage entre enseignants** organisée par le collège des Enseignants.

Samedi 26 janvier 2019, **congrès « PNL et santé »,** à la MAS, avec la participation de Robert Dilts.

Pour plus d'informations, consultez notre site **www.nlpnl.eu.**

Organismes agréés NLPNL - Métaphore n° 90 de septembre 2018

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 DÔJÔ
(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
13 090 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 – 75 015 Paris
Tél: 01 45 75 30 15
Fax: 01 40 58 11 60
info@ifpnl.fr
www.ifpnl.fr

ACTIV'PNL
(Jordi TURC)
7 Place des Terreaux,
69001 Lyon
Tél.: 06 64 97 97 64
infos@activpnl.com
www.activpnl.com

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

INSTITUT REPÈRE
(Claude RENOIR)
78 Av. du Gal. Michel Bizot – 75 012 Paris
Tél: 01 43 46 00 16
formation@institut-repere.com
www.institut-repere.com

S.CO.RE
(Dominique de VILLOUTREYS)
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)
1 rue Victor Hugo - 17 300 ROCHEFORT
Tél.: 05 46 89 68 16 et 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)
Gare Maritime
1 rue Eugène VARLIN
44100 Nantes
Tél.: 02 40 200 200
bertrand@hexafor.fr
www.hexafor.fr

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

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

FORMATION ÉVOLUTION ET SYNERGIE
(Gilles ROY)
3 av. de la Synagogue
84 000 Avignon
Tél: 04 90 16 04 16 – Fax: 04 32 76 24 23
gilles.roy2@orange.fr
www.coaching-pnl.com

E.C.R.I.N.
(Dora PANNOZZO)
2 Square Lafayetta
49000 ANGERS
Tél. : 06 95 42 69 89
dora.pannozzo@hotmail.fr

INTERACTIF
(Alain THIRY)
200, rue de Lonzée 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
(Chantal SERVAIS)
28 rue Henri Charlet
62 840 Fleurbaix
Tél: 03 21 62 17 40

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

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

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

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

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

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

Centre **ICCPNL**
(Saïd BRIOULA)
Lot Cos One Aïn Diab II,
Rue Kergomar, Imm D, Anfa
20180 CASABLANCA
Maroc
Tél. : 212 522 79 77 15
iccpnl@pnl-maroc.com
www.pnl-maroc.com

INSTITUT CGF
(CARY)
16 Hameau Les Mottes
59570 LA LONGUEVILLE
Tél. : 03 27 65 29 53
institutcgf@orange.fr

IPE PNL HUMANISTE
L'Institut Parisien d'Enseignement de la PNL Humaniste
(Pascal SERRANO)
6 rue Gaston Jouillerat
78410 AUBERGENVILLE
Tél. : 09 51 18 24 37
info@ipepnlhumaniste.com
http://www.ipepnlhumaniste.com

REA-ACTIVE
(Tania LAFORE)
72 rue Cassiopée
74650 CHAVANOD
Tél. : 04.50.69.04.25
contact@rea-active.com
https/www.mieux-vivre-pnl.fr

SYNERGIC_PNL3D
(Hélène GONZALEZ)
14 rue du repos
75020 PARIS
Tél. : 01 44 64 73 83
inscription@pnl3d.com
www.pnl3d.com