

métaphore

JUIN 2019 – n° 93

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



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

La PNL et le développement de l'entrepreneuriat social ou durable

par Michaël Ameye — 4

Le lien entre développement personnel et réussite professionnelle

par Jean-Luc Monsempès — 8

La PNL au quotidien, son application tout au long de la vie : de l'enfant à la personne âgée

par Mohammed Belkaïd — 11

L'Université d'été du Collège des coaches

par Dora Pannozzo — 15

L'accompagnement du deuil

par France Doutriaux — 16

Le lion amoureux ou la double contrainte

par Patrick Condamin — 17

Chassez la PNL, elle revient au galop !

par Eugène Mpundu — 20

Desiderata

Texte recueilli par Evelyne Lerner — 23

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 informés 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.

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS 2019-2020

Dès maintenant, réservez 4 dates importantes :

■ **L'université d'été
du Collège des Coaches,
les 15 et 16 juin 2019**

■ **L'Université d'été du
Collège des Enseignants,
les 5, 6 et 7 juillet 2019**

■ **La journée
de partage du
Collège des Psys,
le 4 décembre 2019**

■ **Le 30^e Congrès de la
Fédération, le vendredi
31 janvier et le samedi
1^{er} février 2020**

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



LE MOT de la Présidente

Bonjour à toutes et à tous,

L'été approche à grands pas, mais les bénévoles de la Fédération ne sont pas encore en vacances !

Vous trouverez dans ce numéro le détail des temps forts proposés par les collèges : université d'été du collège des coachs, université d'été du collège des enseignants, journée du collège des pys... Un énorme travail d'organisation réalisé par les commissions et leurs présidents pour nous permettre de nous retrouver autour de la PNL : merci à tous ceux qui contribuent à la préparation et à l'animation de ces moments privilégiés.

Et pour rester en contact entre deux rencontres, nous avons maintenant un nouveau site : ce projet de longue haleine vient d'aboutir à la mise en ligne d'un outil nettement plus performant que l'ancien. Bravo et merci à tous ceux qui y ont travaillé ; il appartient maintenant à chacun d'entre nous de se l'approprier et proposer ses contributions pour l'enrichir et le faire vivre.

Au plaisir de vous retrouver avant ou après les vacances lors de l'un ou l'autre de nos événements, je vous souhaite un bel été en compagnie de ce nouveau Métaphore !

ANNE-BRIGITTE



LE MOT des responsables de la publication

Comment faire pour ne pas évoquer cet été qui démarre par de fortes chaleurs dans l'éditorial d'une revue dont la parution est calée sur les quatre saisons ? Peut-être qu'au moment où vous avez ces lignes devant les yeux, la chaleur a fait place à une fraîcheur relative et la canicule est déjà passée aux oubliettes ! Il ne vous reste plus qu'à profiter de ce qu'on peut considérer comme une accalmie pour jouir pleinement de ce numéro de Métaphore.

Avez-vous encore des doutes sur le fait que la PNL se décline dans tous les domaines de la vie ? Lisez ce numéro, dans l'ordre des pages ou dans le désordre. Et vous apprendrez que l'entrepreneuriat social ou durable peut bénéficier des techniques issues de la PNL pour se développer comme nous l'explique Michael Ameye. Vous verrez également qu'on peut s'amuser en tant que PNListe à observer ses semblables dans une salle de sports ou se servir des fables de La Fontaine pour expliquer des concepts de la PNL. Sur ce dernier point, ne ratez

pas l'article de Patrick Condamine qui nous régale comme il a pris l'habitude de le faire à chaque numéro en établissant un parallèle entre la célèbre fable « Le lion amoureux » et la notion de double contrainte bien connue des PNListes.

Il semblerait que l'avenir appartienne à ceux qui se lèvent tôt. C'est ce que pense Hal Elrod, un Américain qui a écrit un livre faisant le lien entre le développement personnel et la réussite professionnelle. Au fait, où placez-vous votre réveil ? A portée de main pour pouvoir l'éteindre sans vous lever ou à l'autre bout de la pièce, vous obligeant à vous lever pour aller l'arrêter ? Jean-Luc Monsempès partage avec nous les éléments clés de la méthode de Hal Elrod.

Chers lecteurs, nous avons besoin de vos feedbacks pour mieux vous servir. Envoyez-nous vos commentaires et autres suggestions à l'adresse metaphore@nlpn.eu. Le cas échéant, nous les transmettrons aux auteurs.

Bonne lecture.

EVELYNE ET EUGÈNE

La PNL et le développement de l'entrepreneuriat social ou durable



PAR MICHAËL AMEYS

L'objectif de cet article est de stimuler une réflexion autour du rôle de la PNL et de son développement pour soutenir l'évolution de l'entrepreneuriat social ou durable.

Le domaine de l'entrepreneuriat durable est en pleine effervescence. Le monde économique, entre autres à Davos chaque année, commence à porter son attention sur ce phénomène. Mais, de quoi parle-t-on exactement ?

Le monde académique a identifié différents axes de recherche dans ce domaine¹ :

- Entrepreneuriat communautaire : un village qui prend en charge des activités sociales ou durables ;
- Acteurs sociaux qui lancent des mouvements : Restos du Cœur, de Bono, Bill Gates...
- Institutions sociales : Nouvelles organisations institutionnelles pour répondre à des besoins sociaux ;
- Entreprises sociales : nouvelles entreprises qui fonctionnent comme des entreprises « normales » mais qui ont un but social ;
- Associations à but social qui se lancent dans une activité commerciale pour assurer leur viabilité financière ;
- Coopératives : rassemblement d'acteurs qui coopèrent ensemble à un but social commun ;
- Innovation sociale.

Dans cet article, nous ne ferons pas de distinction. Une contribution majeure dans ce monde de l'entrepreneuriat social est l'œuvre de Gunter Pauli : L'économie Bleue. L'économie bleue est l'intersection de 3 mondes :



En quelques mots, l'économie bleue est la démarche qui vise à créer de la valeur économique de telle manière que cela préserve l'équilibre écologique de la planète et en même temps que cela cultive le bien-être social.

L'entrepreneuriat social remplit une fonction de compensation par rapport au système, pour satisfaire des besoins humains de base qui ne sont pas ou plus remplis par les institutions et les entreprises « classiques », voire qui sont créés par des dérives du système économique et social mondial actuel. Cette fonction, contrairement à la croyance générale, ne répond pas seulement aux besoins des pays en développement mais également à ceux de nos systèmes économiques dits « développés » qui créent pas mal de défaillances humaines dans la recherche effrénée de profits et de résultats à court terme.

Au-delà d'un effet de mode, cette nouvelle manière d'entreprendre est donc très certainement essentielle pour le développement d'un nouveau monde. À la lumière des manifestations collectives qui ont lieu partout dans le monde et particulièrement en France et en Belgique avec les « Gilets Jaunes » et les rassemblements des jeunes pour le climat, nous avons besoin de développer de nouvelles compétences et de nouvelles manières de penser. Les entrepreneurs sociaux peuvent dès lors être considérés comme les pionniers de ce nouveau monde. Ils initient des tendances et créent des services qui peuvent être par la suite institutionnalisés et généralisés (comme Paul Durant et la Croix Rouge Internationale ou plus proche de chez nous, Coluche et ses Restos du Cœur).

En quoi la PNL peut-elle contribuer au développement de ces nouveaux entrepreneurs ?

Développer de nouveaux états d'esprit, apprendre de nouvelles compétences sont justement des domaines dans lesquels la PNL excelle et a démontré sa puissance. Néanmoins, il est intéressant d'envisager l'utilité de la PNL dans l'accompagnement des défis spécifiques à l'entrepreneuriat social.

1 - SOCIAL ENTREPRENEURSHIP: TAKING STOCK AND LOOKING AHEAD Johanna Mair, Working paper 888, IESE Business School, 2010

Quels sont ces défis ?

De manière non exhaustive, nous pouvons identifier quelques défis auxquels les entrepreneurs sociaux doivent faire face :

- Positionner un nouveau produit et un service « social » sur un marché « capitaliste », parfois dans un contexte concurrentiel ;
- Développer une communauté de clients-adhérents au système ;
- Attirer des « sponsors » et autres mécènes ou obtenir des aides et des subsides officiels ;
- Faire fonctionner des travailleurs parfois bénévoles dans un esprit d'entraide, d'intelligence collective et de manière alignée avec les valeurs de l'entreprise sociale ;
- Surmonter les obstacles et les difficultés, garder sa passion intacte malgré les freins et les résistances du système ;
- Trouver des fournisseurs et des contributeurs qui fonctionnent dans la même philosophie ou le même cadre de valeurs que l'entreprise sociale.

Ces défis peuvent évidemment être abordés par une approche purement entrepreneuriale car ils sont en effet assez proches des start-ups plus classiques.

Dans une démarche de modélisation, on peut se poser la question des différences qui distinguent les entrepreneurs sociaux des autres entrepreneurs.

Ces différences sont, selon moi, au nombre de quatre :

- Un besoin plus important d'aligner toutes les parties prenantes sur les valeurs, car ce sont les valeurs qui constituent souvent la « source d'énergie » de l'organisation ;
- L'importance centrale de l'engagement pour la Mission ;
- Une organisation qui repose et dépend encore bien plus de « l'humain » découlant sur un besoin de régulation plus fréquent car l'investissement émotionnel des acteurs de l'entreprise sociale est encore souvent beaucoup plus intense, ce qui peut déboucher sur des tensions et des conflits encore plus fréquents et

plus intenses que dans les entreprises commerciales ou publiques ;

- L'intégration importante de la responsabilité sociale, de la recherche d'effet bénéfique pour « tous » dans la mission.

Un cas concret

Je suis intervenu dans une entreprise sociale qui avait été fondée vingt ans plus tôt par six personnes passionnées dans la force de leur jeunesse. La vie familiale et professionnelle leur prenant un temps énorme, leur connivence de départ s'est petit à petit étiolée. Des tensions sont nées parce que chacun ne s'investissait plus à fond, ou de la même manière, certains ayant l'impression de « donner » plus que d'autres. Ces conflits ont détérioré l'ambiance, débouchant sur le fait que les sponsors commençaient à se retirer les uns après les autres et que les équipes de travailleurs montraient de plus en plus de signes de démotivation.

Cette situation illustre bien les quatre particularités de l'entrepreneuriat social et les dérives qui y sont associées :

- Besoin d'alignement régulier : l'entreprise sociale dépend de dons et pour cela doit rester cohérente tant en interne qu'avec les parties prenantes externes ;
- Une mission qui se détériore et perd de son authenticité si ceux qui la portent s'essouffent et donc perdent l'authenticité et l'intensité dans leurs interactions ;
- Le fonctionnement de l'entreprise dépend beaucoup plus de la qualité des relations humaines et donc des tensions en résultent du fait que les entrepreneurs sociaux et les équipes s'engagent souvent corps et âme dans leur entreprise ;
- Une perte de vue, suite aux difficultés, des impacts sociétaux de l'entreprise.

Et donc, quelle est l'utilité de la PNL par rapport à ces besoins spécifiques ?

Je répondrai à cette question en deux temps.

Dans un premier temps, je me concentrerai sur les outils et les méthodes existantes qui sont utiles pour

intervenir sur les quatre dérives de l'entrepreneuriat social.

Dans un deuxième temps, j'inviterai la communauté à inventer des nouvelles méthodologies sur base de modélisations afin de transmettre et de propager les cartes d'excellence dans ces domaines.

La panoplie de la PNL aujourd'hui

Un intervenant peut donc utiliser les outils de la PNL pour accompagner l'organisation face aux quatre besoins et les dérives qui y sont associées :

■ *Besoin d'alignement sur les valeurs :*

Voici quelques outils utilisés dans ces contextes :

- Un travail avec le « Pont de Valeur » permet de concilier des personnes qui campent sur des valeurs qui ont l'air de prime abord opposées au projet.
- La technique du traitement des objections par le biais de l'intention positive est très intéressante pour rallier des personnes qui hésitent.
- Les « Niveaux neurologiques » sont évidemment très intéressants pour « connecter » les parties prenantes à la Vision (initiale ou renouvelée) de l'entreprise sociale.
- Enfin, le processus de la négociation entre parties appliqué entre deux ou plusieurs personnes qui n'arrivent pas à se concilier permet réellement une médiation toute en douceur et en authenticité.

■ *Besoin de conserver l'engagement et l'authenticité des « porteurs de projet » pour la Mission*

L'engagement des porteurs de projet ou de leurs délégués dépend à nouveau de leur alignement. Les niveaux logiques constituent donc la base d'un travail qui peut être individuel ou collectif.

J'aime beaucoup utiliser la méthodologie de « l'Inter-Vision » pour reconnecter un collectif de porteurs de projet à leur Vision commune.

Parfois, une « matrice de l'identité » aide à sortir des schémas égotiques.

■ *Besoin de prendre soin des travailleurs et de leur permettre de s'épanouir pleinement ensemble dans l'exercice de leurs fonctions.*

Nous rencontrons trop souvent de la frustration lorsque nous interagissons avec des personnes actives dans l'entrepreneuriat social. Il y a bien sûr des facteurs extérieurs : manque de soutien des « politiques » et des administrations, manque de sponsors, difficulté à toucher le public-cible, sentiment de ne pas être reconnu dans la valeur de ce que l'on apporte.

Les réunions de régulation sont vitales pour le fonctionnement des entreprises sociales. La pratique du feedback « Je vois, Je sens... et j'apprécie » est très puissante pour créer une cohésion forte entre les travailleurs.

La recherche d'équivalences concrètes pour les valeurs de l'entreprise permet de spécifier les comportements associés dans différentes parties de l'entreprise. Ce qui augmente l'authenticité et la cohérence de l'organisation par rapport à son environnement.

Il m'arrive régulièrement d'accompagner un alignement des niveaux neurologiques en collectif dans ces contextes. Ceci permet à chacun de se reconnecter à la Vision, la Mission et les Valeurs avant d'envisager les stratégies et les actions.

Enfin, j'utilise le SCORE en collectif pour les accompagner dans une perspective temporelle de leur fonctionnement.

■ *Besoin de continuer à intégrer la responsabilité sociétale dans l'ADN du fonctionnement de l'entreprise.*

Les entreprises sociales font parfois face à la routine. L'organisation fonctionne et cherche à maintenir son fonctionnement du passé. Pourtant à la vitesse avec laquelle le monde change, les organisations devraient régulièrement s'ajuster par rapport à l'environnement.

L'accompagnement d'une entreprise sociale dans ces contextes consiste souvent à ouvrir le cadre qui a été fixé par les fondateurs. Le processus va inciter les parties prenantes de l'organisation à se remettre en question :

- Est-ce que notre mission est toujours utile pour l'environnement et le public-cible ?

- Est-ce que nous continuons à rechercher des manières d'avoir un impact sociétal en lien avec notre mission ?
- Est-ce que toutes les parties de notre organisation sont ouvertes aux changements dans l'environnement (évolution des mentalités, des habitudes, des besoins...) ?

Les processus que j'ai accompagnés dans ces contextes reposent sur l'utilisation intensive des positions perceptuelles pour apprendre aux parties prenantes à être en lien avec le vécu des différentes parties du système. Les 2^e et 4^e positions sont particulièrement utiles dans ces contextes.

Il est important à ce stade de préciser que les outils de la PNL seuls ne sont pas suffisants pour accompagner les entreprises sociales.

J'ai développé des processus sur mesure combinant les outils PNL et ceux de différentes approches systémiques, les outils de facilitation de processus et les outils que je crée sur mesure par rapport aux situations rencontrées.

Ce qui nous amène au point suivant.

La panoplie de la PNL de demain

Comme je l'ai présenté dans les outils d'aujourd'hui, Robert Dilts contribue beaucoup à développer des modèles basés sur la PNL qui répondent aux besoins des entrepreneurs sociaux. De sa modélisation des facteurs de succès des entreprises qui ont continué à croître même pendant des périodes de récession économiques, il a tiré trois schémas de Modélisation des Facteurs de Succès© (Success Factor Modeling ou SFM™) :

- Un modèle pour développer les entrepreneurs authentiques qui inclut la réflexion sur la responsabilité sociale et convient dès lors parfaitement pour les entrepreneurs sociaux ;
- Un modèle pour faciliter l'intelligence collective de manière générative qui permet d'aligner et de faire émerger des idées et des pratiques nouvelles en combinant de manière harmonieuse les intelli-

gences individuelles. Un modèle utile pour aligner les personnes et favoriser le sens humain dans les entreprises humaines ;

- Un modèle de Leadership conscient et résilient qui permet à l'entrepreneur social de rendre sa passion contagieuse et de la garder intacte face aux difficultés et aux obstacles tant extérieurs (l'environnement, l'entreprise) qu'intérieurs (l'entrepreneur et ses cartes du monde).

Mes propres développements, la Boussole de l'Intelligence Collective (je consacre un chapitre de mon livre sur le développement d'une communauté de bénévoles) et la Boussole du Leader Authentique et Agile (mon livre sort cette année), peuvent également contribuer, de manière complémentaire à ceux de Robert Dilts, au développement de l'entrepreneuriat social.

Je travaille en ce moment même au développement de la Boussole de l'Entrepreneur Social, un modèle didactique (comme les deux précédents) permettant d'utiliser efficacement les quatre stratégies qui font la différence dans un contexte d'entrepreneuriat social.

Quels outils et modèle pourriez-vous développer pour aider et soutenir ce mouvement important pour la pérennité de notre communauté mondiale humaine et de notre écosystème ?

Il y a certainement des besoins (listés de manière non exhaustive) dans les domaines suivants :

- Quelles sont les stratégies de résilience des entrepreneurs sociaux qui ont « réussi » à impacter le monde de manière durable (Muhammad Yunus, Coluche, Robert Pierce...) ?
- Quels sont les modèles qui guideront ces entrepreneurs de demain dans les défis auxquels le monde doit déjà faire face aujourd'hui ?

Nous, PNListes, devons continuer à rechercher de nouvelles approches et à étayer la boîte à outils de notre belle discipline. La survie de celle-ci en dépend. ■



Le lien entre développement personnel et réussite professionnelle



PAR JEAN-LUC MONSEMPÈS

Des routines de développement personnel pour les athlètes des affaires

Taking Life Head On



Pour Jim Rohn, célèbre entrepreneur, conférencier et coach d'Antony Robbins, le niveau de réussite professionnelle d'une personne dépasse rarement son niveau de développement personnel. Ce qu'il dit c'est que les athlètes des affaires sont aussi des athlètes du développement de leur conscience, de leurs capacités mentales, physiques, émotionnelles et spirituelles. Et pourtant les patrons surchargés de travail consacrent bien peu de temps à s'occuper d'eux-mêmes et de leur propre croissance. Donc rien de surprenant si de nombreux patrons ne sont pas entièrement satisfaits de leur évolution professionnelle. S'ils savent intuitivement qu'un développement personnel est nécessaire, ils se font un monde de sa mise en œuvre. Ils préfèrent donc faire l'autruche et rester dans l'ignorance du besoin de prendre soin de soi, un point pourtant crucial dans la réalisation de grandes choses.

La question est donc de savoir comment pratiquer des activités reconnues comme ayant un impact positif considérable sur notre état d'esprit, notre efficacité et (accessoirement) notre niveau de bonheur. Hal Elrod propose une méthode pour mettre en place un rituel matinal qui vous mènera

à la réussite. Les questions clés de son livre « The Miracle Morning, Life S.A.V.E.R.S » : à quelle heure se réveiller pour pratiquer 6 activités clés, comment adapter le rituel à sa personnalité, ses habitudes, et comment s'y tenir ?

Hal Elrod, un modèle de réussite et de résilience

À 20 ans, Hal Elrod est gravement blessé dans un accident de la route. Après un arrêt cardiaque et onze fractures les médecins lui annoncent qu'il pourrait ne plus jamais marcher. Aujourd'hui, Hal Elrod marche, court aussi et participe à des ultra-marathons de plus de 50 heures. Le vrai miracle est venu après la perte de son activité qui s'est effondrée avec la crise économique, puis la perte de sa maison. Hal Elrod s'est alors mis à réfléchir à ce que faisaient les gens qui réussissent et que, lui, ne faisait pas. Il est ainsi arrivé au Miracle Morning pour se sortir du trou, au départ sans idée d'écrire un livre. À 35 ans, il est une star du développement personnel aux USA. Après son premier livre, « Taking Life Head On », il a écrit un autre best-seller, « The Miracle Morning: The Not-so-Obvious Secret Guaranteed to Transform Your Life... (Before 8 am) », (En français aux éditions First) dans lequel il partage la méthode qui lui a sauvé la vie. Anna Wintour (Vogue), Tim Cook (DG d'Apple) ou Richard Branson (Virgin) se lèvent tôt pour consacrer du temps à devenir de meilleures personnes en pratiquant chaque jour, le Silence, l'Activation, la Visualisation, l'Exercice, la lecture (Reading) ou l'écriture (Scribing).

Hal Elrod est maintenant un coach de dirigeants, un chercheur des pratiques de développement personnel les plus efficaces, et un conférencier. Il parcourt le monde pour expliquer sa méthode



et aider les gens à remonter la pente après une épreuve.

Pour Hal Elrod de nombreuses personnes cherchent à résoudre leur problème avec des solutions nouvelles et innovantes, en délaissant les méthodes plus anciennes qui ont fait la preuve de leur efficacité. Les idées fondamentales proposées par Hal Elrod sont pourtant celles qui ont fait leur preuve et qui sont utilisées par des personnes qui ont montré des réussites spectaculaires.

Les 6 stratégies du développement personnel

Hal Elrod a créé sa méthode S.A.V.E.R.S. (Life S.A.V.E.R.S. system), un modèle qui comporte six composantes clés du développement personnel : S (Silence) ; A (Affirmations) ; V (Visualization) ; E (Exercice) ; R (Reading, lecture) ; S (Scribe, écriture). Pour Hal Elrod le meilleur chemin vers la réussite ne consiste pas à essayer une ou deux de ces stratégies, mais de s'engager dans chacune d'entre elle.

1 - Le silence

Cela peut inclure la méditation, la prière ou les deux - une méthode pour calmer l'esprit, retrouver le calme et se concentrer. Dans son livre, il propose une technique simple :

- S'asseoir dans un endroit confortable, se tenir droit.
- Fermer les yeux ou regarder un point fixe devant vous
- Se concentrer sur sa respiration, inspirer avec le ventre, expirer avec le torse.
- Apprécier le calme, essayer de rester concentré sur sa respiration et ne penser à rien d'autre.
- Ramener votre concentration sur votre respiration quand votre mental s'échappe dans les pensées habituelles.

2 - Les affirmations

Les affirmations se rapportent à ce que vous voulez être, ou ce que vous voulez atteindre, et les étapes d'action que vous devez prendre pour y arriver.

Elles sont efficaces si elles ont une formulation positive, si elles sont brèves (quelques mots) et si elles ont une résonance émotionnelle (c'est bien cela que vous voulez).

3 - La visualisation

Visualiser votre résultat idéal peut tromper votre cerveau en lui faisant croire que vous l'avez déjà obtenu, ce qui réduit ainsi le travail nécessaire pour y parvenir. Pour Hal Elrod, le point clé est de transformer cette vision en action. Il convient de ramener le but final dans le quotidien et de s'imaginer en train de réaliser le travail nécessaire et de s'assurer ainsi que la vision à long terme commence à exister.

4 - L'exercice

L'augmentation du flux sanguin et d'oxygène au cerveau stimule les fonctions cognitives et émotionnelles, dont vous avez besoin pour penser de façon efficace. Les personnes qui réussissent font du sport régulièrement car elles ont compris qu'elles avaient besoin d'être au top de leur forme pour réaliser leurs objectifs et vivre pleinement chacune de leur journée. Tim Cook se rend à la salle de sport tous les matins à 5 heures, et Jack Dorsey commence ses journées en courant 10 km.

5 - La lecture

Avec les livres, vous disposez d'une source illimitée de savoir. La lecture des articles et livres de développement personnel permet de rester focalisé sur l'amélioration continue de soi-même. La persévérance est importante, car souvent, les entrepreneurs cessent de lire quand les choses vont bien. Mais en lisant seulement 10 pages par jour, ce qui peut prendre 15 minutes, au bout d'un an vous avez lu environ 18 000 pages de livres de développement personnel. Réfléchissez à ce que toutes ces sources d'inspiration pourraient modifier au niveau de votre développement ! Lire 10 minutes chaque matin, c'est absorber des connaissances que vous pourriez mettre



en pratique instantanément pour vous faciliter l'atteinte de vos objectifs.

6 - L'écriture

Tenir un journal peut aussi stimuler votre croissance personnelle. Vous pouvez par exemple :

- a) Noter 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant (envers des personnes, une nouvelle, un propos, une expérience, une réalisation),
- b) noter vos pensées du jour, ou quelque chose que vous avez appris,
- c) établir la liste de ce que vous voulez accomplir dans la journée,
- d) noter une citation qui vous a inspiré.

Comment mettre en œuvre ces stratégies selon Elrod

Pour Elrod, le point clé est de savoir se lever suffisamment tôt le matin pour réaliser les 6 composantes de la méthode S.A.V.E.R.S. Si vous ne pouvez pas sortir de votre lit le matin, rien de ce qui est décrit plus haut ne fonctionnera pour vous.

Pour lutter contre une procrastination contreproductive, Elrod encourage fortement les entrepreneurs à se réveiller tôt et à se plonger dans leur routine de développement de soi. Ces stratégies permettent de faire un travail de haute qualité tout au long de la journée, donc attendre de trouver le temps de les intégrer dans votre agenda n'a pas vraiment de sens. La méditation a fait ses preuves pour vous aider à mieux vous concentrer. L'exercice apporte de l'oxygène au cerveau et vous aide à réfléchir d'une manière plus efficace. Alors qu'attendez-vous ? Si vous repoussez ces pratiques à plus tard dans la journée, vous ne pourrez pas bénéficier de ces avantages lorsque vous aurez besoin de prendre des décisions importantes.

Si vous n'arrivez pas à accepter l'idée de vous réveiller plus tôt, Elrod vous propose les conseils suivants pour vous lever de bonne heure, des conseils si faciles à appliquer qu'un enfant pourrait les adopter :

1-Définissez vos intentions avant d'aller vous coucher. Votre première pensée du matin est presque toujours identique à celle que vous aviez avant de vous coucher. C'est donc au moment de vous coucher que vous devez déterminer comment vous souhaitez vous sentir quand vous vous réveillerez.
2-Placez votre réveil quelque part dans la pièce. Si vous devez sortir du lit et marcher à travers la pièce pour stopper l'alarme, vous serez immédiatement beaucoup plus éveillé que si vous aviez à l'éteindre dans le confort de votre lit. Cette action simple peut avoir un impact extrêmement puissant. « Un PDG a récemment déclaré lors d'une conférence que la chose la plus importante qu'il ait apprise de moi est de déplacer son réveil loin du lit » dit Elrod.

3-Commencez votre journée avec un verre d'eau. Après cinq à huit heures de sommeil, nos corps sont déshydratés. Pourtant, la plupart d'entre nous cherchons rapidement une tasse de café ou de thé, ce qui aura pour effet de nous déshydrater un peu plus. Au lieu de cela, assurez-vous qu'il y ait dans votre cuisine un grand verre d'eau à boire dès que vous vous réveillez. Ce verre d'eau préparera votre corps à passer à l'action.

Sources : the-link-between-personal-development-and-professional-success

Commentaires : L'auteur définit 6 activités au réveil pour booster sa vie. Toutes les techniques proposées ont fait leurs preuves. Ce qu'il convient de faire (le quoi) est clair et en apparence simple à mettre en œuvre (le comment). Dans les faits, installer un nouveau programme comportemental n'est pas toujours chose facile. La volonté ne suffit pas. Du point de vue de la programmation neuro-linguistique ou PNL, il convient de générer des comportements nouveaux ou de recadrer certains anciens comportements. Le changement de comportement ne sera durable que s'il respecte l'écologie interne de l'individu. ■

jlmo@club-internet.fr



INVITATION A L'UNIVERSITE D'ETE DU COLLEGE DES COACHS PNL

Samedi 15 et Dimanche 16 Juin 2019

CISP Ravel : 6, avenue Maurice Ravel - 75012 PARIS

Thème: COACHING et PNL

- Coaching individuel et Psychopathologie
- Le Coaching PNL dans l'entreprise
- Coaching et Résolution relationnelle

Samedi 15 Juin 2019 - après-midi :

13 h 30 : Accueil

14 h 00 : Présentation de notre Collège

14 h 30 - 17 h 30 : **Angélique GIMENEZ** : Coaching individuel et Psychopathologie

L'intervention sera faite d'une présentation pour donner quelques bases et contextualiser nos objectifs, bien définir notre cadre dans cette durée limitée, et d'exercices pratiques à partir d'exemples que nous aborderons en jeux de rôles de façon à expérimenter avec les différentes positions perceptuelles.

17 h 30 - 18 h 00 : Echanges et Feedbacks

Dimanche 16 Juin 2019 - toute la journée :

9 h 30 : Accueil

10 h 00 - 11 h 00 : Intervention d'un représentant de l'I.C.F > la Reconnaissance du métier de Coach

11 h 00 - 12 h 30 : Table ronde autour du Coaching PNL dans l'Entreprise, animée par

Dora PANNOZZO

14 h 00 - 17 h 00 : Coaching et Résolution relationnelle avec le Théâtre Forum, animée par

Odile CLUZEL

Le théâtre Forum est un spectacle de théâtre interactif qui permet par le biais du jeu théâtral de faire émerger la parole. Dans un premier temps, les « acteurs » jouent une ou plusieurs courtes scènes évoquant des situations pouvant être vécues comme conflictuelles ou bloquées.

17 h 30 : Pot de clôture

Accès :

Métro ligne 1 station Porte de Vincennes

Métro ligne 8 station Porte Dorée

Métro ligne 6 station Bel Air

Tramway ligne T3a Montempoivre et Lignes RATP : 29 - 46 - 56

Inscription et règlement <https://www.weezevent.com/universite-d-ete-college-des-coachs>

Participations	Samedi 15 juin - après midi	Dimanche 16 juin - la journée
Adhérents NLPNL	20 €	40 €
Non adhérents NLPNL	40 €	60 €
Membre du Collège des Coachs	10 €	10 €

Fédération NLPNL - 14 avenue de l'Opéra - 75001 PARIS



PAR MOHAMMED BARKAÏ
PRÉSIDENT DE LA
COMMISSION DU COLLÈGE
DES ENSEIGNANTS ET DES
ORGANISMES DE FORMATION

La PNL au quotidien, son application tout au long de la vie : de l'enfant à la personne âgée Université d'été 6 et 7 juillet 2019

L'université d'été des Enseignants et des Organismes de formation, est volontairement conçue par la Commission du Collège dans un format original en termes de déroulement ainsi que la pertinence des sujets traités; en résonance et accordage avec notre monde actuel.

Une rythmique sur les 1,5 jours de l'université, basée sur une alternance de conférences format TED, suivies de deux ateliers de partage de pratiques spécifiques animés par des professionnels utilisant la PNL dans leur métier.

La richesse et la diversité des sujets traités sont les suivants:

- La radicalisation: thème d'actualité qui s'inscrit dans différents domaines de la société avec une focale sur les familles en difficulté avec leurs adolescents;
- Éducation des adolescents: comment en tant que parent, éduquer et garder la relation avec ses enfants en utilisant l'esprit PNL;
- Préparer la réussite en combinant la PNL avec d'autres approches pour permettre aux sportifs d'atteindre leurs objectifs;
- Introduire l'exploration du VAKOG au service de la joie de la dégustation et de la nutrition;
- Comment les positions perceptuelles peuvent être revisitées et développées à l'aide des neurosciences;

- L'écriture neurolinguistique: outil innovant pour réaliser des changements profonds;
- Comment accompagner le passage de moment de fragilité (déliance), vers une reliance;
- Clés de compréhension des enfants dits à Haut Potentiel: utilisation d'une démarche spécifique basée sur la PNL pour les accompagner vers l'épanouissement;
- Dans une société mosaïque et en rupture avec les stéréotypes classiques Homme-Femme: comment garder le lien en dépassant les différends et les différences?
- Comment maintenir la relation avec l'autre qui devient désorienté?

Excellente université
d'été à toutes et à tous
Chaleureusement

mohammed.belkaïd@gmail.com

La vie des Collèges, des associations

SAMEDI 6 JUILLET 2019 APRÈS-MIDI		
13h30 à 14h	Accueil et installation des participants	
14h à 14h15	Ouverture du séminaire et présentation des membres de la Commission du Collège Présentation du Programme de l'Université d'été du Collège des Enseignants & des Organismes de formation	
14h30 à 15h15	Michel FOURNEAU : La radicalisation des jeunes Plénière : 30' suivies de 15' de questions – échanges	
15h15 à 15h30	Pause	
15h30 à 16h45 Durée : 1h15	Atelier 1 : Angélique GIMENEZ éducation des adolescents	Atelier 2 : Evelyne BORI Préparation mentale
16h45 à 17h15	Clôture de la demi-journée et rappel du programme du dimanche	
17h15 à 18h30	Apéritif pour échange, discussion entre les participants, les enseignants PNL, ...	

DIMANCHE 7 JUILLET 2019		
9h30 à 9h45	Coordination	
9h45 à 10h30	Cécile LAGOUCHE : la nutrition à tout âge Plénière : 30' suivies de 15' de questions – échanges	
10h30 à 10h45	Pause	
10h45 à 12h00	Atelier 3 : Anne-Laure NOUVION Fondements scientifiques des Positions Perceptuelles (neurones miroirs)	Atelier 4 : Dominique VAUDOISSET écriture Neurolinguistique
12h00 à 12h15	Coordination	

PAUSE DÉJEUNER DE 12H15 À 13H45		
13h45 à 14h	Coordination	
14h à 14h45	Christiane GRAU – Les outils de la PNL en intervention de Reliance Plénière : 30' suivies de 15' de questions – échanges	
14h45 à 16h00	Atelier 5 : Isabelle KELEMEN Haut potentiel	Atelier 6 : Cha PRIEUR Questionner le genre grâce à la PNL
16h00 à 16h15	Pause	
16h15 à 17h00	Chantal SERVAIS – Accompagnement des personnes désorientées Plénière : 30' suivies de 10' de Questions – échanges	
17h00 à 17h15	Clôture du séminaire	
17h15 à 17h45	Café et boisson pour la route	

LIEU : CIS Paris, 17 boulevard Kellermann, 75 013 PARIS. M° porte d'Italie.

TARIFS

	SAMEDI	DIMANCHE	SAMEDI + DIMANCHE
Étudiants en PNL	15 €	25 €	40 €
Adhérent	20 €	40 €	60 €
Non Adhérent	25 €	50 €	75 €

Inscription sur www.nlpnl.eu

Les intervenant.e.s

Haut potentiel



Isabelle KELEMEN

Maître Praticienne en P.N.L., formée à l'Hypnose Ericksonienne, formatrice en communication, animatrice d'ateliers philosophiques auprès d'enfants.

Au fil de ma pratique, je me suis intéressée particulièrement aux enfants dits « haut potentiel ». J'ai développé une expertise afin d'expliquer ce fonctionnement particulier. Cette reconnaissance permet à l'enfant de s'épanouir.

Les outils de la PNL en Intervention de reliance

Tout au long de la vie certaines personnes sont fragilisées durablement par des ruptures de liens provoquant des conduites de « déliance » psychologique et sociale. Les outils de la PNL utilisés en Intervention de Reliance ont été expérimentés et reconnus comme efficaces, pour permettre au client de se re-co-naître, avant de poursuivre son chemin. Des exemples concrets aux divers âges de la vie vous seront présentés par Violaine GRAU.



Christiane GRAU

Christiane GRAU MARTENET.
Fondatrice et responsable du Centre Etincelle (1997) Suisse, auteure de « Coacher avec la PNL : La caisse à outils du pédagogue du XXI^e siècle ».



Violaine GRAU

Professeure au Centre Etincelle, psychologue du travail, commandant de police, spécialisée dans le domaine de la gestion et de la prévention de la violence, à l'aide notamment des applications de la PNL, auteure de « Comprendre

et désamorcer la violence chez les jeunes ».

Accompagnement des personnes désorientées

Comprendre ce qu'il y a derrière les comportements confus permet de rejoindre la personne âgée désorientée et d'être à ses côtés pour lui permettre de se libérer et d'approcher ainsi la mort paisiblement.



Chantalle SERVAIS

Psychologue, thérapeute, enseignante PNL, formatrice en gérontologie depuis de nombreuses années, a accompagné des familles confrontées à la maladie d'un proche, et formé le personnel soignant en structure hospitalière ou maison de retraite.

« Vous avez dit Radicalisation ? »

Des adeptes d'une religion ou d'un mode de vie vivent parfois cela sans aucune concession et dans la rupture avec le reste du monde ! Il est arrivé et il arrivera encore que cela débouche sur des actes impardonnables de violence. Les parents, les proches, les éducateurs assistent, très désemparés, à cette évolution. Avec des concepts PNL, nous pouvons les aider à penser ce processus, à panser les points douloureux, à trouver des attitudes relationnelles aussi adaptées que possible.



Michel FOURNEAU

Psychologue de formation initiale (ULB 1977) Michel s'est formé à la PNL à partir de 1988 avec Louis Fèvre, Gustavo Soto et Jean Luc Hostert. Il a été leur assistant jusqu'en 2003 quand il a été certifié « Enseignant ».

Il a mené des actions de formation avec ses outils PNL dans de multiples domaines, notamment à la Force Aérienne Belge, à l'Université de Mons en Hainaut, à l'université de Lille 1 et s'est intéressé, entre autres, à une pédagogie de la Prévention dans les entreprises et dans des milieux précarisés.

Préparation mentale

PNL, vous connaissez... Thérapie, coaching... Et la préparation mentale ? Vous connaissez ? Nous verrons en quelques slides ce qu'il y a derrière l'appellation préparation mentale. Les paramètres autour desquels elle s'articule, les différents temps dans la saison d'un compétiteur et comment la PNL Humaniste est très efficace dans l'accompagnement de sportifs, d'étudiants en préparation d'examen ou de managers en quête de performance, de dépassement de soi. La performance... oui !!! Dans la bienveillance envers soi-même et le système qui entoure l'individu.

À vos challenges !!! Nous mettrons en application pratique les outils de la PNL Humaniste au service de la régulation des différents paramètres du potentiel de performance.



Evelyne BORI

a passé 20 ans dans la Marine Nationale en tant que monitrice-chef en entraînement physique militaire et sportif, spécialisée dans les techniques d'Optimisation du Potentiel, elle a développé ces outils en accompagnant

du personnel très hétéroclite (sportifs, enfants et adolescents des clubs sportifs de la défense, personnel de bureau, personnel navigant, forces spéciales). Elle est titulaire d'un master en coaching et performance mentale, kinésiologue spécialisée, psycho-traumatologue (certifiée par l'IPTS) et psycho-praticienne en PNL Humaniste (titulaire CEP).

Éducation des adolescents

PNL, vous connaissez... Et adolescents? Vous connaissez? Nous verrons en quelques mots comment unir nos visions de l'adolescence et de l'éducation d'un ado! Parcours du combattant ou merveilleuse aventure pour faire aussi grandir les parents et tous les « éducateurs ». Et nous ferons l'exercice ludique de jouer l'ado pour les uns et le pnlite guidant avec les bons mots et la bonne posture. Rien de mieux qu'un ado pour travailler sa maîtrise relationnelle!



Angélique GIMENEZ

est enseignante en PNL, psychothérapeute (titulaire CEP) pour adultes, enfants et adolescents, et mère expérimentée de 3 ados! Spécialiste en pathologies chroniques et troubles dissociatifs, elle accompagne des « ados » de tout âge... aussi fort que l'on « accompagne l'adulte à soutenir son enfant intérieur », les parts ados ont également besoin de profondes réparations narcissiques! Si l'on accompagne bien à « l'âge ado », nous aurons moins à faire à l'âge adulte.

Questionner le genre grâce à la PNL

14% des 18-44 ans disent ne pas se reconnaître dans les catégories binaires homme/femme. Il est donc important que les psychopraticien.ne.s s'ouvrent aux questions de genre et déconstruisent leurs évidences pour accompagner au mieux leurs patient.e.s. Je vous propose de questionner vos cartes du monde concernant votre rapport au genre. Quelles sont les qualités et les critères que vous attribuez à un genre ou à l'autre? Quelles sont vos croyances concernant les hommes, les femmes... et les personnes qui n'entrent pas dans ces cases? Nous découvrirons également des cartes du monde différentes de personnes choisissant de changer de genre ou d'avoir une expression de genre fluide.



Cha PRIEUR

est psychopraticien.ne en PNL en libéral et docteur.e en études de genre et sexualité. Elle accompagne beaucoup de personnes transgenres et plus largement LGBTQ en prenant en compte leurs identités dans sa manière d'utiliser la PNL thérapeutique. Elle se présente comme un.e psychopraticien.ne queer, féministe et inclusif.e permettant aux patient.e.s de parler de leur rapport à leur genre et à leur sexualité plus librement.

« La PNL au cœur de l'assiette! »

La PNL est un atout considérable pour développer le lien thérapeutique dans l'accompagnement diététique, se mettre à table dans le lien. Ses modèles sont également des outils à la fois doux et efficaces pour accompagner les patients à changer durablement, et dans le plaisir, leur manière de manger et leur regard sur l'alimentation! La recette est simple: manger se transforme en ressource plutôt qu'en « casse-tête ». Je vous propose un menu équilibré, centré sur l'objectif alimentaire et le plaisir de partager durant cette université d'été.



Cécile LAGOUCHE

est ingénieur en nutrition et diététicienne nutritionniste libérale. Maître-praticienne en PNL humaniste, elle a développé ses outils de prise en charge intégrative en associant ses compétences en nutrition et micronutrition et en PNL pour accompagner ses patients souffrant de pathologies (notamment les troubles des conduites alimentaires) ou simplement désireux de manger mieux pour vivre mieux!

Neurosciences et positions perceptuelles

Saviez-vous que notre cerveau génère de nombreuses cartes de notre environnement tel un GPS interne? Connaissez-vous l'impact des neurones miroirs dans les conflits relationnels? Découvrez les fondements scientifiques qui se cachent derrière les interventions PNL utilisant les ancrages spatiaux et les positions perceptuelles.



Anne Laure NOUVION

Docteure en biologie et ancienne chercheuse en cancérologie, Anne-Laure est aujourd'hui coach et enseignante certifiée en PNL, et formatrice, experte en Neurosciences.

L'Écriture Neuro-Linguistique (ENL)

Un outil anti-stress et co-créatif pour mieux a(e)ncrer le changement. Comprendre la relation entre le corps et l'écriture, découvrir le fil qui relie les lettres comme un électrocardiogramme, apprendre une technique de relaxation directement dans votre écriture, revisiter le cercle d'excellence, clôturer une séance par un symbole ou un texte: ce sont des éléments de la Formation ENL en 4 modules: ENL Coaching, ENL Thérapie, ENL médiation, ENL Auto-hypnose.



Dominique VAUDOISSET

Maître-praticienne PNL, graphopédagogue, une expérience de 25 ans dont 10 au Québec, auteure du « Yoga de l'alphabet, un cerveau pour le web ». www.ecriturevitale.com



PAR FRANCE
DOUTRIAUX,
PRÉSIDENTE DU
COLLÈGE DES PSYS

JOURNÉE de PARTAGE le 4 décembre 2019 L'accompagnement du deuil

Que nous apporte la PNL
pour faciliter le passage
de ce moment de vie?

Comment répondre au mieux à
la demande de nos clients?

Autour de 3 outils présentés par

- Pascal SERRANO: Le protocole de Kohlieser;
- Marie-Ange GUILLAUME: Le protocole de Deuil;
- France DOUTRIAUX: Le deuil et la ligne du temps.

Nous partagerons nos modes d'accompagnement, les questions que nous posent nos clients, et que nous nous posons. De nombreux aspects pourront être évoqués:

- le bouleversement émotionnel et son accueil;

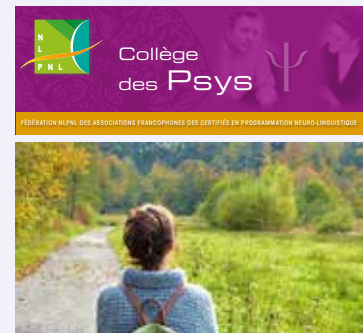
- la reconstruction d'un nouveau futur;
- l'isolement;
- les interdictions et croyances autour du deuil;
- deuil « normal » et deuil pathologique.

Frais de participation :

- Gratuit pour les membres du collège des psys,
- 35 € pour les adhérents NLPNL,
- 55 € pour les non adhérents

La journée se déroulera de 10h à 17h à Paris, à l'Institut Repère, 78 avenue du général Bizot, 75 012 Métro M. Bizot, ligne 8
<https://doodle.com/poll/rg4rcgs9579ba6en>

Au plaisir de partager nos pratiques ! ■



Quand les PNListes prennent la plume

Apaiser les souvenirs douloureux

Un chemin de résilience
personnelle en 10 étapes

Non, nous ne sommes pas condamnés à rester « marqués » à vie par nos traumatismes.

Oui, apaiser des souvenirs douloureux est possible.

Oui, c'est une bonne nouvelle.

Apaiser signifie déposer sa souffrance, « détricoter » tous les freins et limites que l'événement douloureux a engendrés, retrouver la liberté et le plaisir d'être... Comme le font, tout au long de ces pages, Alexia, Bérénice, Matthieu, Marc et tant d'autres. Au fil de 16 ans d'expérience, France Doutriaux a mis au point une méthodologie originale et efficace permettant cet apaisement, inspirée des outils de la PNL et de l'Hypnose éricksonnienne. Accueillir l'émotion douloureuse; comprendre la signification de la culpabilité ressentie et de la colère contre soi; identifier toutes les émotions présentes; reconnaître et légitimer les besoins qui n'ont pas été satisfaits; s'autoriser le droit de juger



le comportement inapproprié de l'autre; apporter de la compréhension; combler les besoins; exprimer et transformer la colère envers l'extérieur; identifier et « détricoter » les croyances générées par le traumatisme; donner sa place à un temps d'intégration et d'appréciation; rétablir une continuité entre l'avant trauma et la suite; solidifier sa reconquête (ou conquête) du droit au bonheur.

L'objectif de ce livre est de transmettre son approche et de montrer aux personnes qui souffrent comment elles peuvent retrouver le droit au bonheur.

InterEditions - Collection Épanouissement

L'AUTEURE: France Doutriaux est coach, thérapeute et formatrice. Elle a créé son propre centre « Communication active », à Bayeux en Normandie. Elle intervient également à Paris à l'Institut Repère.

www.communication-active-normandie.fr



PAR FRANCE
DOUTRIAUX



PAR PATRICK CONDAMIN

Le lion amoureux ou la double contrainte

Dans son livre « steps to an ecology of mind », Gregory Bateson décrit dans le détail les ingrédients d'une double contrainte. Il me semble qu'il déclarait par ailleurs : « tout ce que j'ai découvert, un poète l'a découvert avant moi ». Découvrons progressivement ensemble la double contrainte, à partir de la merveilleuse fable de La Fontaine « Le lion amoureux ».

~ Du temps que les bêtes parlaient,
Les Lions, entre autres, voulaient
Être admis dans notre alliance.
Pourquoi non ? Puisque leur engeance
Valait la nôtre en ce temps-là,
Ayant courage, intelligence,
Et belle hure outre cela.

Commentaire : Voici la question posée. Il s'agit d'une « alliance entre deux races », ce n'est pas une mince affaire ! Et chacun sait que les alliances se scellent au XVII^e siècle (et avant) par un mariage !

~ Voici comment il en alla.
Un Lion de haut parentage,
En passant par un certain pré,
Rencontra Bergère à son gré :
Il la demande en mariage.
Le père aurait fort souhaité
Quelque gendre un peu moins terrible.
La donner lui semblait bien dur ;
La refuser n'était pas sûr ;

Commentaire : La dernière phrase est magique. Elle définit la double contrainte avec une élégance nonpareille. Le père doit choisir entre deux malheurs ! À ce stade, on comprend que les dés sont pipés. Le couperet est tombé !

~ Même un refus eût fait, possible,
Qu'on eût vu quelque beau matin
Un mariage clandestin.
Car outre qu'en toute manière
La belle était pour les gens fiers,

*Fille se coiffe volontiers
D'amoureux à longue crinière.*

Commentaire : Tout est dit, non seulement le père est dans une situation de dépendance, mais sa fille en rajoute en ayant pris, à tous les sens du mot, son parti ! La situation est a priori inextricable. La fable pourrait s'arrêter là.

~ Le Père donc ouvertement
N'osant renvoyer notre amant,
Lui dit : ma fille est délicate ;
Vos griffes la pourront blesser
Quand vous voudrez la caresser.
Permettez donc qu'à chaque patte
On vous les rogne, et pour les dents
Qu'on vous les lime en même temps.
Vos baisers en seront moins rudes,
Et pour vous plus délicieux ;
Car ma fille y répondra mieux,
Étant sans ces inquiétudes.

Commentaire 1 : C'est du grand art. On dirait que le père a lu Einstein : on ne résout pas un problème au niveau où il est posé. Prisonnier d'un cadre légal, puisqu'un mariage est un contrat, il change de niveau, parlant d'amour, de sensualité et d'érotisme. Il fait rêver le lion !

Commentaire 2 : Dans son plaidoyer, le père disparaît du cadre ; il est concerné, mais plus impliqué. Seuls semblent compter le lion et sa fille. La suite montre en quelques lignes qu'il fait mouche !

Commentaire 3 : Le père maintient la relation puisqu'il semble prendre fait et cause pour le lion. Ce n'est pas dit, mais on l'imagine avec un geste protecteur. Il s'agit d'un méta commentaire.

~ Le Lion consent à cela,
Tant son âme était aveuglée !
Sans dents ni griffes le voilà,
Comme place démantelée.
On lâche sur lui quelques chiens :
Il fit fort peu de résistance.
Amour, amour, quand tu nous tiens,
On peut bien dire : Adieu prudence.



La double contrainte et la religion

Voilà, en une fable nous savons l'essentiel de la double contrainte :

- Un choix catastrophique
- Un rapport de dépendance ou complémentaire : Le lion est roi.

Et comment en sortir :

- Changer de niveau : on est passé de la loi à l'émotion (amour, sensualité) ;
- Changer de cadre : le père parle de la situation future ;
- Changer le niveau d'implication : ici le père n'est plus que concerné. (Rappel : dans l'omelette aux lardons, la poule est concernée, le porc est impliqué) ;
- Effectuer un méta commentaire verbal ou non verbal --> dans la fable on peut imaginer celui-ci par exemple : Nous sommes l'un et l'autre préoccupés par le bien-être de ma fille n'est-ce pas ?

La définition de la double contrainte et une manière d'en sortir, tout est contenu dans la fable !

Le monde de la justice: La chasse aux sorcières au Moyen Âge

L'exemple suivant est fort connu : au Moyen Âge, les juges faisaient attacher, puis jeter dans l'eau les soi-disant sorcières. Les critères étaient flous, il suffisait par exemple d'avoir les cheveux roux ! En général la dame se noyait. Mais si elle remontait malgré ses liens, c'était la preuve qu'elle était une sorcière et elle était condamnée à mort.

C'est le problème de la justice bien représenté par La Fontaine dans plusieurs de ses fables, et résumé par son adage : « Selon que vous serez puissants ou misérables, les jugements de cour vous rendront blancs ou noirs ».

- La dictature favorise bien entendu ce type de jugements : en Chine, tout le monde est corrompu, depuis les professeurs d'école primaire jusqu'à l'ensemble des dirigeants. Cet état de fait présente un avantage : si Xi-Yin-Ping veut condamner un dirigeant, le juge peut proposer à l'inculpé l'option suivante : soit vous faites votre propre autocritique devant le peuple et vous aurez dix ans de prison, soit vous serez poursuivi pour corruption et ce sera plus grave. Faites le bon choix !

Aucune religion ni secte n'est épargnée par les problèmes d'abus. Si je choisis l'exemple la religion catholique, c'est simplement qu'elle est plus familière à notre culture.

Plusieurs films par exemple montrent depuis des siècles le déchirement moral de certains jésuites entre les ordres qu'ils reçoivent et les valeurs morales personnelles : les jésuites cumulent les notions d'obéissance avec en plus une organisation militaire dirigée par un général !

- Un film récent d'ARTE, accessible sur YouTube, décrit l'abus sexuel par des prêtres, de religieuses catholiques, dans leur couvent ou congrégation. Et ceci, partout dans le monde.

Il s'agit bien au départ d'une double contrainte :

D'une part, entre le prêtre « directeur de conscience » (sans commentaire !) et la religieuse, il y a une relation de dépendance. D'autre part, quelle que soit sa décision, la religieuse va trahir l'un des vœux (obéissance ou chasteté), socle sur lequel est construit son engagement à la vie monastique.

Une des suggestions de Robert Dilts serait d'effectuer un méta-commentaire. Par exemple : « À votre avis mon père, une religieuse doit-elle trahir son vœu d'obéissance et rester chaste, ou trahir son vœu de chasteté et désobéir à son engagement d'obéissance ?

Comme nous l'avons découvert avec la fable, ce commentaire crée une distance, permet de sortir du cadre, et transfère la responsabilité de la faute. Cela ne suffit pas, bien entendu, mais change le contexte. Évidemment, cela est facile à dire pour quelqu'un qui n'est pas dans le piège. La règle monastique ne favorise guère, c'est un euphémisme, la réflexion personnelle. C'est pourtant Ève, la première femme dans l'histoire de la bible, et non un homme, qui a voulu accéder à l'arbre de la connaissance. Grâce donc lui en soit rendue.

Note complémentaire : Les moines et les religieuses font vœu d'obéissance et de chasteté. Les prêtres, contrairement à ce que certains d'entre eux prétendent



parfois, ne font pas de vœux lorsqu'ils entrent dans les ordres. Dans l'Église catholique, les prêtres s'engagent, d'une part au célibat (donc seulement à ne pas se marier...) et d'autre part à obéir à leur évêque... La contrainte n'est pas du tout la même. La relation entre le prêtre et la religieuse est déséquilibrée, rejetant mécaniquement la faute sur cette dernière.

Un travail en thérapie : Aurélien

Aurélien est un homme brillant. Son poste est important. Il a choisi de travailler dans des entreprises qui offrent un cadre hiérarchique et le respect de l'autorité. Mon soutien cinq ans auparavant, l'avait éclairé concernant un problème professionnel. Aujourd'hui le problème est tout autre !

Aurélien a une femme et des enfants. Il n'a pas grand-chose à reprocher à cette dernière, sauf un grand excès d'autorité. « Elle décide de tout pour moi ».

Dans le cadre de son travail, il rencontre sa maîtresse. Elle le satisfait pleinement, mais fait pression sur lui, pour qu'il divorce et se marie avec elle. Dans l'aveuglement de l'amour, il la laisse espérer (amour, amour quand tu nous tiens, on peut dire adieu à la prudence...).

Devant la pression de sa maîtresse, il doit choisir entre rester dans sa situation actuelle, c'est-à-dire se sacrifier, ou quitter sa femme et sans doute s'aliéner sa famille. Il vient me demander conseil... En tous les cas, sa maîtresse le pousse, tel le lion de la fable : « je vais te quitter si tu ne te maries pas avec moi » sans le dire ouvertement. Il me semble que sa maîtresse est également autoritaire : d'ailleurs n'avons-nous pas tous, bien souvent tendance à retomber dans les pièges du passé ?

À la fin de la première séance, je lui raconte que Montaigne, avec humour, recommande dans ses essais de ne jamais épouser sa maîtresse... Et je lui demande de réfléchir à la réflexion du sage du XVI^e siècle. À son avis quelles en sont les raisons ?

Commentaire : Il s'agit bien sûr, en parlant de Montaigne, de quitter le cadre, et réfléchir à sa situation d'un point de vue où il n'est pas impliqué.

À la séance suivante, nous réfléchissons à la réflexion sur Montaigne. Aurélien a un équilibre actuellement :

- D'une part une femme qui lui apporte un contexte familial et la sécurité.
- D'autre part une maîtresse qui lui apporte plaisir et sensualité.

S'il se marie avec sa maîtresse, quel sera son équilibre futur ?

- Sa maîtresse deviendra sa femme, et pourrait se montrer fort différente dans cette nouvelle situation.
- Il sera obligé de maintenir des relations avec son ex-femme, mère de ses enfants, relations qui deviendront probablement désagréables, et endommageront toute sa famille.
- Enfin, il perdra peut-être une maîtresse sensuelle et amoureuse...
- La culpabilité ne le quittera pas, car c'est un homme qui se veut honnête et respectueux de ses valeurs... autant que faire se peut.

En bref, nous avons effectué deux recadrages :

- D'une part en posant une réflexion dans laquelle notre interlocuteur n'est plus impliqué (Montaigne) ;
- d'autre part en nous projetant cette fois dans l'avenir (la ligne de temps chère à Dilts) ;
- Enfin un méta commentaire : Vous la connaissez maîtresse, quelle épouse sera-t-elle ?

Aurélien m'a remercié, il avait trouvé un point de vue complémentaire, c'était suffisant.

Nous nous reverrons peut-être dans cinq ans...

Mon propos, vous l'avez compris, n'est pas d'expliquer la théorie de la double contrainte, qui est bien mieux expliquée par Gregory Bateson. Mon propos est de faire découvrir combien le conte, l'histoire et la poésie, bref, la culture en général, nous apportent à la fois compréhension et mémorisation.

Et si j'ai seulement participé à faire (re) découvrir le génie de La Fontaine, je suis déjà comblé. ■

patrickcondamin@gmail.com



PAR EUGÈNE MPUNDU

Chassez la PNL, elle revient au galop !

Il n'y a pas que mon épouse et mes enfants qui me lancent très souvent « arrête avec ta PNL », quand il me prend l'envie de les recadrer en leur posant une des fameuses questions du méta-modèle. Vous les connaissez certainement, ces questions de recadrage qui font parfois désordre dans les réunions de service ou les repas de famille.

« Arrête avec ta PNL », c'est une phrase que je me dis aussi quand je me surprends à décoder les comportements des personnes qui fréquentent la même salle de sport que moi. Une salle que j'ai choisie pour sa proximité avec mon logement : il me faut à peine 5 minutes pour m'y rendre. On trouve dans cette salle toutes les tranches d'âge. Tout le monde ne vient pas au même moment. Les retraités ou les personnes qui travaillent à leur compte et peuvent jouer sur leurs horaires viennent le matin à partir de 7 heures, parfois même un peu plus tôt. Les jeunes parents viennent souvent le mercredi avec leur enfant qui n'est pas

encore en âge de rester tout seul à la maison. Pour faire patienter le même, on lui colle une tablette dans les mains. Les quadras se pointent entre 17 heures 30 et 19 heures pour une heure de sport vite fait avant d'aller prendre leur part des préparatifs pour le repas du soir. Les jeunes adultes viennent plutôt le soir, vers 20 heures.

Il y a autant de comportements différents que d'utilisateurs dans cette salle. Et le PNListe que je suis ne manque pas une occasion de faire le lien avec les différents méta-programmes qui transparaissent dans ces comportements. Prenons par exemple Martine, une senior qui doit se situer à mi-chemin entre soixante et soixante-dix ans. Elle fait partie d'un groupe dans lequel on retrouve Jean, Geneviève et Robert. Ils occupent tous les matins les chaises en plastique installées près de la machine à café et ils discutent. Ils parlent de tout et de rien.





Martine est la plus assidue des quatre. Sa motivation pour venir à la salle serait dans le registre « s'éloigner de ». Elle passe beaucoup plus de temps à tailler la bavette avec ses camarades qu'à s'essouffler sur les machines de sport. Sa démarche à l'allure hésitante, penchée vers l'avant, ponctuée par des pas lourds pourrait faire croire à qui l'observe de loin qu'elle a des problèmes de santé ! Que nenni ! À en croire ses dires, elle se porte comme un charme. Elle raconte à qui veut l'entendre que cette salle de sport c'est comme sa seconde maison. Elle s'y repose de son lourdaud de mari qui ne décolle jamais « son gros derrière » (eh oui, c'est comme ça qu'elle parle de son mari) de son fauteuil alors qu'il ne souffre d'aucun handicap. Martine commence son entraînement par le tapis roulant sur lequel elle s'échauffe pendant une trentaine de minutes. Elle choisit toujours l'appareil qui se trouve à proximité de la porte d'entrée qu'elle surveille attentivement. Dès qu'une personne entre, elle lui lance un « bonjour monsieur » ou « bonjour madame » en pleine figure. Généralement, elle ne récolte qu'un sombre « jour » car à cette heure matinale, beaucoup de sportifs en herbe arrivent dans la salle pas encore complètement réveillés ! Mais il faut plus que cela pour décourager Martine. Elle observe les nouveaux arrivants. Elle les suit du regard jusqu'à leur installation sur une machine. Il lui arrive parfois de changer de tapis roulant pour mieux observer une personne qui vient de s'installer sur une machine de musculation. Et dès qu'elle aperçoit un usager en difficulté pour régler la bécane sur laquelle il veut travailler, Martine accourt pour lui venir en aide.

Eh oui, le coach sportif de la salle n'est pas du genre à se lever au premier chant du coq. Et Martine se met à expliquer les réglages à sa façon, même sur les appareils qu'elle n'a jamais utilisés. N'aurait-elle pas une orientation de soi à autrui ? Et dès qu'une nouvelle personne arrive dans la salle, Martine est déconcentrée. Elle continue ses explications tout en surveillant la nouvelle venue. C'est généralement à ce moment-là que le sportif en rade de réglage la remercie pour se débrouiller tout seul. C'est déjà l'heure de la pause-café pour Martine et ses comparses. Il ne faut pas croire que tout le monde passe son temps à boire le café dans cette salle !

Michel et Bernard arrivent toujours ensemble, autour de 8 heures. À croire qu'ils cohabitent. En réalité, ils n'habitent pas loin l'un de l'autre et se donnent rendez-vous au coin de la rue pour arriver de concert à la salle de sport. Michel avec son corps musclé et tonique fait beaucoup plus jeune que Bernard qui semble avoir du mal à porter sa soixantaine et son bedon. Je me demande lequel des deux est le plus lourd à porter. Ils se changent vite fait et s'installent sur les « vélos elliptiques », leur machine de prédilection, ou sur « les vélos assis ». Dans tous les cas, ils font le tour des machines, côte à côte. Une chose caractérise Bernard et Michel : ils parlent tout le temps. Cela n'empêche pas Bernard d'allumer les écrans de télévision de la salle et de mettre le volume très fort. Son canal de communication ne serait-il pas l'auditif ? Ils adorent se disputer. Avec un côté « mis-match » très accentué, Bernard a souvent le dernier mot. Chaque

proposition, chaque phrase de Michel bute contre un « oui... mais » ou « ça dépend » de Bernard. Quel que soit le sujet. Ils prennent soin de faire profiter toute la salle de leurs discussions. Bernard s'amuse à prendre à témoin les autres usagers pour montrer qu'il a raison. Tout est passé à la moulinette : les « gilets jaunes », « le PSG », la manif des lycéens, la propreté des vestiaires, etc. L'index de référence de Bernard est très facile à deviner. Toutes ses phrases commencent par « moi je ». Il généralise à fond sur tous les sujets et Michel tombe toujours dans le panneau. Presque toujours. Il gagnerait à apprendre quelques questions du méta-modèle pour mettre à mal son comparse. Parfois, ils vont tellement loin dans la discussion que celui qui observe la scène pourrait se dire : ces deux-là ne pourront plus jamais pratiquer ensemble. Le lendemain, on les voit arriver presque bras dessus-dessous... avant de recommencer à s'étriller.

Ah j'allais oublier Pierre. Il s'appuie sur une canne pour marcher quand il arrive. Dès qu'il franchit la porte de la salle, il cale sa canne sous l'aisselle et se dirige vers les vestiaires, bon pied bon œil. À l'extérieur, il marche comme s'il était poussé dans le dos par une force invisible. Cette « poussée » l'oblige à s'arrêter à chaque pas pour rétablir son équilibre à l'aide de sa canne. Dans la salle, il retrouve ses ressources. Peut-être que cette salle de sport est son lieu-refuge, l'endroit où l'attend son réservoir de capacités ! En observant Pierre, je m'imaginais un grand panneau lumineux qui serait accroché à l'entrée de cette salle : « Vous avez en vous toutes les ressources dont vous avez besoin pour réussir votre séance de sport ». Et un autre « N'oubliez pas de poser vos ancrages ».

Au fait, comment serait la salle de sport idéale pour les PNListes ? ■



Quand les PNListes prennent la plume

« Nos héros mythiques, de vrais coachs de vie »

PAR
**CHANTAL
MOTTO**

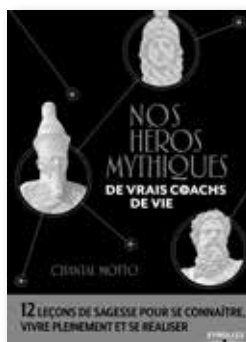


12 leçons de sagesse pour connaître, vivre pleinement et se réaliser - Chantal Motto

230 pages - 20 € - G 56769

Expliqués dans leur dimension symbolique, les mythes nous éclairent, nous enseignent et nous conseillent. Leurs héros se transforment ainsi en coachs de vie bienveillants, dans trois domaines essentiels : notre recherche d'évolution, notre quête d'amour et notre désir de création. **Chantal Motto décode ainsi douze grands mythes de façon inédite, en associant philosophie, psychologie, symbolisme et coaching.** Le livre s'appuie sur l'histoire de douze épopées, clarifie leur représentation symbolique et nous délivre leur enseignement, utile dans notre vie courante. Nous savourons leurs bons conseils et découvrons, au gré des chapitres, des encadrés de type « pour en savoir plus », qui nous permettent de donner encore plus de sens à ces paroles de sagesse.

Parce que leurs thèmes sont toujours d'actualité, les mythologies sont nos guides atemporels et universels.



SOMMAIRE

Évolution personnelle et construction de soi
CÉdipe – Icare – Héphaïstos
- La quête du Graal

La quête de l'amour

Ulysse – Psyché –
Narcisse – Orphée

Désir de création et de vie perpétuelle

Aton – Osiris – Vishnou - Les douze dieux de l'Olympe et les astres de notre système solaire.

L'AUTEURE : Psychopraticienne, coach, psychanalyste jungienne, **Chantal Motto** pratique une psychothérapie humaniste et spiritualiste et en entreprise, un coaching à portée systémique. Elle anime des ateliers et séminaires de formation pour thérapeutes et coachs, ainsi que des groupes de supervision. Elle est auteure de plusieurs ouvrages. ■



TEXTE
RECUEILLI
PAR EVELYNE
LERNER

Desiderata

Va paisiblement ton chemin à
travers le bruit et la hâte et souviens-
toi que le silence est paix.

Autant que faire se peut et sans courber
la tête, sois ami avec tes semblables.

Exprime ta vérité calmement et
clairement et écoute les autres même les
plus ennuyeux ou les plus ignorants.

Eux aussi ont quelque chose à dire.

Fuis l'homme à la voix haute et
autoritaire ; il pêche contre l'esprit.

Ne te compare pas aux autres par crainte
de devenir vain ou amer car toujours
tu trouveras meilleur ou pire que toi.

Jouis de tes succès mais aussi de tes plans.

Aime ton travail aussi humble soit-il car
c'est un bien réel dans un monde incertain.

Sois sage en affaires car le
monde est trompeur.

Mais n'ignore pas non plus que
vertu il y a, que beaucoup d'hommes
poursuivent un idéal et que
l'héroïsme n'est pas chose si rare.

Sois toi-même et surtout ne feins pas
l'amitié : n'aborde pas non plus l'amour
avec cynisme car malgré les vicissitudes
et les désenchantements il est aussi
vivace que l'herbe que tu foules.

Incline-toi devant l'inévitable
passage des ans laissant sans regret
la jeunesse et ses plaisirs.

Sache que pour être fort tu dois te
préparer mais ne succombe pas aux
craintes chimériques qu'engendrent
souvent fatigue et solitude.

En deçà d'une sage discipline,
sois bon(ne) avec toi-même.

Tu es bien enfant de l'univers, tout
comme les arbres et les étoiles.

Tu y as ta place.

Quoique tu en penses, il est
clair que l'univers continue sa
marche comme il se doit.

Sois donc en paix avec Dieu, quel qu'il
puisse être pour toi ; et quelle que soit ta
tâche et tes aspirations dans le bruit et la
confusion de la vie, garde ton âme en paix.

Malgré les méchancetés, les corvées et les
rêves déçus, la vie a encore sa beauté.

Sois prudent(e).

Essaie d'être heureux(se). ■

SOURCE : MAX EHLMANN, 1927



INSTITUT RESSOURCES PNL
(Anne PIERARD)
54 Grand Chemin – B-1380 Lasne
Tél: +32.2.633.37.82
mail@ressources.be
www.ressources.be



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



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



INSTITUT REPÈRE
(Claude LENOIR)
78 Av. du Gal. Michel Bizot – 75012 Paris
Tél: 01 43 46 00 16
formation@institut-repere.com
www.institut-repere.com



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



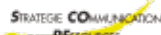
ACTIV'PNL
(Jordi TURC)
7 Place des Terreaux - 69001 Lyon
Tél: 06 64 97 97 64
infos@activpnl.com
www.activpnl.com



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



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



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
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



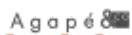
ÉCOLE DE PNL Ouest Atlantique
(Marie-Christine Clerc)
Contact: 06 32 66 39 62
pnlformations@gmail.com
pnl-formations.fr



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



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



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



INTERACTIF
(Alain THIRY)
200, rue de Lonzeé 5030
Gembloux [Belgique]
Tél.: +32 (0) 81 61 60 63
alainthiry@interactif.be
www.interactif.be



INSTITUT DE FORMATION PNL
(Olivier ZENOUDA)
159 avenue du Maréchal Leclerc - 33130 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



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



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



PAUL PYRONNET
(Paul PYRONNET)
76, rue Masséna – 69006 Lyon
+33 4 37 24 33 78
contact@paul-pyronnet-institut.fr
www.formation-coaching-pnl.com



NAM COMMUNICATION
PRÉSENCE PNL
(Nadine AMOUR-METAYER)
1 rue Victor Hugo - 17300 ROCHEFORT
Tél.: 05 46 89 68 16 et 06 12 83 80 04
namour@namcom.com



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



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

FAC PNL
(Chantal SERVAIS)
28 rue Henri Charlet
62840 Fleurbaix
Tél: 03 21 62 17 40

IDCR
(Yves BLANCHARD)
46, rue Léon Gambetta
31000 Toulouse
Tél: 05 61 48 96 73



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



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



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

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:
elysine.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

