

métaphore

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

≡ **CONGRÈS** ≡

P N L

LA FÉDÉRATION FRANCOPHONE NLPNL FÊTE SES

30 ANS

31 janvier et 1^{er} février 2020

Plénière animée par son fondateur
Jean-Gérard BLOCH

Invité exceptionnel
Laurent Gounelle

MAISON DES ASSOCIATIONS
10/18 rue des Terres au Curé
75013 PARIS



vendredi de 14h00 à 18h00
samedi de 10h00 à 18h00

Informations et inscriptions
sur www.nlpnl.eu

Programme du 30^e anniversaire de la fédération NLPNL — 4

Entretien avec Laurent GOUNELLE — 6

Accompagner les enfants et les adolescents avec la PNL

Valérie MOUNIER — 7

La méditation, un enjeu de société

Jean Gérard BLOCH — 10

La Fédération NLPNL — 12

La PNL, une pseudoscience ?

Anne-Laure NOUVION — 14

Le master mind

Jean-François THIRIET — 17

La vie est une illusion sensée fête de sens.

Christian PAGÈS — 20

**Le 31^e CONGRÈS de la
Fédération, aura lieu le
30 janvier 2021 à Paris**

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

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.



PAR SOPHIE HAMON ET
DOMINIQUE ROBERT

édito

Le paradis que je me souhaite...

Que faisons-nous sur terre? À l'exception des simples d'esprit, personne ne semble réaliser que vivre c'est sentir le parfum des fleurs, écouter la mer, regarder frissonner les arbres dans le vent, escalader les montagnes, manger du pâté en croûte, boire du vin Malvoisie et caresser une jolie femme. Je vais vous dire ce que je veux, et ce qui me satisfait. Je veux passer ma vie à méditer dans le silence, marcher lentement, éprouver le sens fondamental de l'existence dans l'émerveillement, surprendre les sons, sentir les nuages et les étoiles me caresser les yeux. Je veux bannir l'angoisse, la tourner en dérision, saisir la vie et la mort comme les deux faces indissociables d'une même médaille.

Je veux regarder dans l'eau les reflets de la lumière et les ondes du vent, pays des mouettes, des pélicans, des goélands, des flamants et des canards sauvages. Je veux m'asseoir sur un rocher lointain ou sur une plage déserte, entendre les vagues et regarder le ciel de l'ouest qui vient laver l'aurore. Je veux décocher des flèches si haut dans le ciel qu'elles deviennent des oiseaux. Je veux contempler les montagnes, errer dans leurs vallons et dans leurs forêts, percevoir au crépuscule d'invisibles cascades.

Je veux aller dans ma grande cuisine chatoyante de couleurs essayer une nouvelle soupe ou un nouveau ragoût, cuire le poisson à la vapeur, jouer avec ces brosses chinoises si fines et ces bâtons d'encens que l'on frotte dans l'eau et qui dansent sur le papier. Je veux apaiser la douleur et éteindre la maladie rien qu'en apposant mes mains sur un corps. Je veux allumer un brasier, brûler des feuilles de cèdre et du bois de santal tard dans la nuit, au son d'une musique classique ou au rythme d'un rock que je danse. Je veux voir les éclats de lumière sur le verre et le cristal; allongé sur le sol, je veux regarder les branches des arbres découper le bleu vif du ciel.

Si terre à terre que cela puisse paraître, c'est là tout le paradis que je me souhaite...

Un magnifique texte de Jean Vernet, Claire Moncelon.

C'est là tout le bonheur que nous vous souhaitons et plus encore ... pour ce congrès 2020 qui marque les 30 ans de la Fédération et pour cette année 2020 et pour les années à venir... et encore et encore ...

DOMINIQUE ROBERT - RESPONSABLE CONGRÈS NLPNL
SOPHIE HAMON - VICE PRÉSIDENTE FÉDÉRATION NLPNL.

Programme spécial 30^e anniversaire de la fédération

Vendredi 31 janvier

- 13h — Accueil - Dédicace des livres de Laurent Gounelle et de Valérie Mounier
- 14h — **France DOUTRIAUX**
Présentation de la PNL
- 14h30 - **Laurent GOUNELLE**
Interview
- 16h — Pause
- 16h30 - **Valérie MOUNIER**
Accompagner les enfants et adolescents avec la PNL
- 18h30 - Fin de conférence
- 20h — Dîner spectacle: sous la direction artistique de **Christian PAGÈS**
- 23h — Fin

Samedi 1^{er} février

- 8h45 - Accueil
- 9h30 - **Anne-Laure NOUVION**
Le cerveau et la PNL : une alliance efficace pour accompagner le changement !
- 11h — Pause
- 11h30 - **Jean-François THIRIET**
Les groupes Mastermind génératif
- 13h — Pause déjeuner
- 15h — **Jean-Gérard BLOCH**, fondateur de la fédération NLPNL
- 17h - Fin du congrès 30^e anniversaire
- 18h - Pot de clôture



Présentation de la PNL France DOUTRIAUX

Experte dans l'accompagnement au changement sur les plans relationnels, opérationnels et émotionnels, depuis 18 ans.
Enseignante certifiée en PNL, coach certifiée, thérapeute Auteure de **APAISER LES SOUVENIRS DOULOUREUX - Interéditations**
<https://communication-active-normandie.fr/>



Accompagner les enfants et adolescents avec la PNL avec Valérie MOUNIER

- 1 - Comment m'est venue la PNL pour enfants ?
 - 2 - Les spécificités de la PNL adaptée aux enfants et adolescents.
 - 3 - Domaines d'application : tous les domaines de leur vie sur les plans personnel, familial, scolaire et relationnel. Nous travaillons sur leurs peurs, leur place dans la famille, la gestion de leurs émotions, leur manière de communiquer avec les autres.
 - 4 - Des techniques spécifiques: le Voyage du héros, les Aquarelles de Martina, l'externalisation et les exercices en état hypnotique.
 - 5 - L'approche avec les adolescents : le cercle, les chaises en scène...
 - 6 - PNL et systémie : le travail avec les familles.
- Un PowerPoint présentera au fur et à mesure les exercices proposés aux adolescents ainsi que les dessins d'enfants mettant en lumière le travail et les changements qu'ils auront réalisés.

A propos de Valérie Mounier

Après une maîtrise en Droit international et des diplômes de langues, j'ai enseigné pendant 10 ans dans un lycée professionnel puis je me suis tournée vers l'entreprise. Enfin, j'ai découvert la PNL.

Depuis 2005, je développe des techniques de PNL ludiques adaptées aux enfants, pour mieux gérer leurs comportements, leurs émotions et leurs relations avec les autres. Je reçois aussi des familles en thérapie familiale systémique.

Depuis 10 ans, je forme des professionnels en France, en Espagne et au Canada, à cette approche.

J'ai publié deux livres, traduits en espagnol et en anglais:

« Aider l'enfant avec la PNL » (Ed. Alas, 2014) et
« La PNL pour les adolescents et leurs parents » (Ed. Alas, 2015).

Un troisième livre est en cours de finition : il portera sur l'aspect systémique de la PNL et traitera du travail avec les familles.

Maître-praticienne certifiée en PNL et en Relation d'aide (IFPNL)
Formatrice certifiée en PNL (IFPNL)
Praticienne certifiée en hypnose ericksonienne (Stephen Gilligan, Anné Linden)
Certifiée en Thérapie Familiale Systémique (C. Gammer)

www.lapnlpourlesenfants.com
Chaîne YouTube : Valérie Mounier PNL



Le cerveau et la PNL : une alliance efficace pour accompagner le changement !

Pourquoi n'est-ce pas si facile de changer ?
Quels sont les impacts des interventions
PNL sur le cerveau ? Quelles sont les fausses
croyances véhiculées sur la PNL ?

Avec cette conférence, venez découvrir les
leviers scientifiques qui permettent aux
professionnels de la PNL d'installer un
changement durable et écologique chez nos
clients !

Sur la base d'une centaine d'articles de
recherche publiés dans des revues savantes
révisées par les pairs, gage de reconnaissance
et de rigueur scientifique, cette conférence
pose un cadre universitaire et scientifique de
la PNL. Elle offre ainsi :

- un déchiffrement de la littérature scientifique
en démêlant les faits des croyances véhiculées
au travers de différents médias ;
- une exploration des points de convergence
entre le fonctionnement du cerveau humain
et la PNL ;
- une démonstration de la façon dont la PNL
peut créer de nouvelles façons de penser et
installer un changement durable.

À propos d'Anne-Laure NOUVION

Docteure en biologie puis chercheuse en
cancérologie, Anne-Laure est aujourd'hui
coach et enseignante certifiée en PNL,
chercheuse indépendante et formatrice
spécialisée en neurosciences.

De retour en France fin 2018 après près
de 15 années d'expatriation au Canada,
Anne-Laure accompagne les dirigeants et les
leaders/managers dans le développement
de compétences en savoir-être par des
formations et du coaching individuel. Elle
forme également les professionnels de
l'accompagnement aux leviers scientifiques
du changement (coachs, thérapeutes,
psychologues, sophrologues, etc.).

<http://www.annelaure-nouvion.com/a-propos/>



Les groupes Mastermind génératifs

La PNL s'est longtemps intéressée à
l'expérience subjective des individus
plus que des groupes. Avec l'arrivée de
l'approche générative, et la notion de
« Champ relationnel » se sont développés
des outils orientés vers le collectif qui
viennent compléter les outils de la PNL
1^{ère} et 2^{ème} générations et nous permettent
d'élargir la palette de nos interventions.
Dans cet atelier, vous pourrez découvrir les
groupes Mastermind génératifs. Ils sont la
synthèse des travaux de Robert Dilts et de
son épouse Deborah Bacon Dilts autour du
courant de l'intelligence collective et des
collaborations génératives. À ce stade, le
praticien en PNL devient facilitateur.
Durant 90 minutes, vous découvrirez les 3
étapes que traverse un groupe pour devenir
génératif.

Vous expérimenterez ce qu'est un état
génératif (et son opposé) et comment
amener un collectif à entrer en résonance
collectivement. Nous vous proposons
aussi de venir avec une question, une
problématique que vous voulez vraiment
résoudre et vous aurez l'opportunité d'avoir
un collectif génératif au service de vos
solutions.

« Seul on avance plus vite, Ensemble on
avance plus loin,
Ensemble Générativement on avance plus
vite et plus loin »

À propos de Jean-François THIRIET

Jean François THIRIET est coach de
dirigeants, superviseur de coachs et
facilitateur en intelligence collective. Depuis
3 ans, il fait partie de la Leadership Team de
Robert Dilts qui diffuse à l'échelle mondiale
les modèles Success Factor Modeling. Ces
modèles reposent sur la modélisation
par Robert Dilts de l'excellence chez les
entrepreneurs de la nouvelle génération,
l'intelligence collective et les collaborations
génératives ainsi que chez les leaders
conscients et résilients.

<https://www.coaching-facilitation.fr/jean-francois-thiriet>



Jean-Gérard BLOCH

Rhumatologue et instructeur MBSR,
Jean-Gérard Bloch s'est initié à la
méditation dans la tradition tibétaine il
y a dix-huit ans avec un maître Tibétain.
Puis il a découvert la pleine conscience
il y a 8 ans.

Il est à l'initiative d'un diplôme
« Médecine, méditation et
neurosciences » à l'université de
Strasbourg.

<http://www.pleineconscience-mindfulness.fr/?cat=16>



Entretien avec Laurent GOUNELLE

Laurent Gounelle est né le 10 août 1966 de mère catholique et de père protestant. Il reçoit une éducation assez stricte dans une ambiance sérieuse dont il s'évade par la rêverie, la lecture et l'observation du monde.

À 17 ans, il veut devenir psychiatre, mais en est dissuadé par le médecin de famille — un pessimiste invétéré convaincu que ce métier n'a pas d'avenir. Son père, professeur et chercheur en physiologie, avait quant à lui peu d'estime pour les « sciences molles »... Son bac + 5 en poche, il se retrouve à 23 ans propulsé dans le monde de l'entreprise, jeune cadre promis à un avenir sans encombre. Et pourtant, c'est le choc ! Confronté à une crise existentielle, il réalise brutalement que « Ce n'est pas la vie que je voulais ». Mais sa passion très tôt manifestée pour l'être humain ne le lâche pas. Il se jette corps et âme dans les sciences humaines et notamment la psychologie et la philosophie, à travers des lectures puis des formations de plus en plus pointues, notamment en PNL, aux États-Unis, en Europe et en Asie. Désireux de faire de sa passion son métier, il devient consultant en relations humaines, métier qu'il exercera pendant 15 ans. En France puis à l'international, des entreprises lui confient des missions de conseil et de formation qui gravitent autour de l'amélioration des relations entre les gens, l'épanouissement au travail, la recherche de sens.

« L'homme carbure à l'optimisme et à l'humanisme, réhabilite le rêve »

En 2006 il prend la plume pour écrire une histoire qui permettrait de partager des idées qui lui tiennent à cœur sur la vie et la recherche du bonheur. « L'homme qui voulait être heureux » est publié en 2008 et devient un best-seller mondial, traduit en 40 langues, n° 1 des ventes en France. Il se consacre à l'écriture depuis 2009, et les 6 romans qu'il a publiés sont tous devenus des bestsellers à l'international.

<https://www.laurentgounelle.com/biographie>

Son nouveau livre : L'art nous le rend bien !

« L'art a cette capacité de faire parfois ressentir ce que nous savons confusément au fond de nous sans jamais avoir pu l'exprimer. En un instant. Comme un accès direct et fulgurant à la Source. L'art joue avec nos sens pour nous emmener dans le monde de l'esprit où s'épanouit notre âme. »

En dévoilant son musée idéal, Laurent Gounelle nous invite à un voyage captivant au cours duquel il explore des thèmes universels qui lui sont chers : la beauté, la nature, l'enfance, l'amour, la spiritualité... Les tableaux et les sculptures qu'il a sélectionnés nous livrent aujourd'hui tous leurs secrets et nous convient à une incroyable expérience esthétique et intime. Car en marge de la frénésie contemporaine, prendre le temps de nous plonger dans les plus belles œuvres d'art nous relie à nos émotions, offre des clefs à nos questionnements et nous permet en retour d'accéder à l'épanouissement personnel.

Bref, à tous les moments de la vie, l'art nous le rend bien ! ■



ACCOMPAGNER LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS AVEC LA PNL **VALÉRIE MOUNIER**



*« Mon fils de 5 ans manque de confiance en lui,
ma fille pleure tous les soirs au moment
de se coucher, ça dure des heures !*

*Il a été détecté précoce et n'arrive
pas à gérer ses émotions,*

*Il n'arrive pas à se concentrer et n'arrête
pas de se bagarrer à l'école,*

*Elle se fait harceler par son
ancienne bande de copines,*

*Il fait des crises pour tout et pour
rien : on n'en peut plus... »*

Voici le quotidien de la plupart des parents qui viennent consulter. Ils ont entendu parler de la PNL pour enfants et adolescents par leur pédiatre, médecin généraliste, par le corps enseignant ou par d'autres parents. Depuis 15 ans le message passe.

La PNL offre de multiples outils pour aider les enfants

Déterminer un objectif n'est pas compliqué pour un enfant, à partir du moment où il comprend qu'il va pouvoir changer exclusivement ce qui dépend de lui. Un garçon de 6 ans m'a dit un jour :

« J'ai bien compris que je n'allais pas changer ma petite sœur. Elle est là, on ne va pas la faire partir d'un coup de baguette magique ! Ni la transformer pour qu'elle arrête de crier dès que je m'approche, pour que je me fasse gronder. Mais moi, je peux sûrement faire quelque chose... Je dois pouvoir arrêter de la taper. Et je me ferai moins gronder ».

Tout est question de motivation. Et avec la motivation vient le changement, quel que soit l'âge. Il en va de même pour les adolescents. La fonction positive et l'écologie constituent le socle de ce travail en PNL, comme toujours. Et ils l'expriment à leur manière :

« Si je fais mieux mes devoirs, Maman ne crierait plus et elle sera contente. Moi aussi mais alors... je passerai moins de temps avec elle : elle ira s'occuper de mon petit frère et je la verrai moins ! Je ne suis pas sûr de vouloir ça ».

En cherchant avec les parents des solutions qui relèvent parfois simplement de l'organisation, d'autres fois de l'expression des sentiments, les résultats sont rapides. Dans cet exemple, la maman pourra, par exemple, proposer à l'enfant de bien faire ses devoirs pour pouvoir ensuite profiter du temps à deux – à bavarder, faire un jeu... Ils passeront le même temps qu'avant ensemble mais réparti autrement. L'enfant comprendra vite où est son intérêt et s'empressera de se mettre au travail ! L'implication des parents dans la démarche aide l'enfant ou l'adolescent à atteindre son objectif rapidement. Je les reçois alors ensemble.

Une fois soutenu et encouragé, il mettra en œuvre des comportements différents. Nous travaillerons alors sur la découverte de ses ressources et de ses motivations profondes avec les niveaux logiques, les mentors, le carré magique, le voyage du héros, les positions de perception, l'ancrage, la dissociation, la ronde des envies... Il suffit d'adapter le langage et la technique à son âge, en proposant des supports diversifiés : figurines d'animaux, personnages, photos correspondant à son imaginaire et / ou en lien avec son quotidien. Prenons le cas du Voyage du héros tel que je l'ai adapté aux enfants et adolescents.

Le Voyage du héros

Ce travail est approprié pour les états internes et difficultés tels que : colères, timidité, agressivité, peur de l'échec, de l'abandon, de mourir ou de l'avenir, peur de ne pas être à la hauteur, difficultés de concentration, de motivation, relationnelles, tristesse... Pratiquement tout ! Il définit sa peur ou sa difficulté, « mon pire cauchemar », diront certains, et choisit pour la représenter une photo de dragon. Puis il prend d'autres photos qui correspondent à des états dans lesquels il peut se sentir parfois :

Joyeux : l'Innocent,
Triste : l'Orphelin,
Courageux pour défendre ses idées ou pour défendre les autres : le Justicier ou Super héros,
Quand il fait comme si tout allait bien et cela lui sert à prendre du recul ou à réfléchir : le Voyageur,
Combatif : le Guerrier,
Tranquille et paisible, sûr de ses choix : le Sage ou le Magicien.

Ensuite, l'enfant ou l'adolescent, grâce à un questionnement spécifique, va découvrir différentes parties / facettes de sa personnalité – ses qualités, atouts, points faibles et surtout ses ressources auxquelles il se reconnecte alors de façon consciente. Il découvre tout cela

par lui-même en racontant des événements de sa vie avec une grande facilité, grâce à l'aspect ludique et imaginaire du Voyage du héros. Ce travail qui sollicite autant le conscient que l'inconscient permet une forme de reconnexion avec soi-même. Il n'y a ensuite plus qu'à mettre en pratique les découvertes : et alors, surprise ! Cela se fait tout naturellement. Certains vont repenser aux images, d'autres même pas : ils reviendront, heureux et surpris : « ça s'est fait tout seul ! » L'enfant et l'adolescent apprécient ce travail car ils deviennent acteurs du changement. Ils se sentent fiers d'eux et de ce qu'ils réussissent à mettre en place. Ils comprennent très vite comment cela fonctionne et à quel point tout est relié. L'aspect systémique de la PNL n'a pas de secrets pour eux.

Et l'hypnose, dans tout cela ?

Nous allons aussi aborder les multiples peurs, les cauchemars, l'énuésie... avec l'hypnose. Rien de plus facile pour un enfant que d'entrer en contact avec son monde imaginaire, de voir les images intérieures et se laisser porter par une aventure : Le monstre au sous-sol, le pouvoir de changer, le trésor de la pyramide, la machine à changer, ma maison idéale...

Autant d'histoires que j'ai en partie créées pour rencontrer et surmonter ses peurs, écouter son inconscient suggérer des changements, aller chercher des trésors... L'enfant devient co-auteur de l'histoire qui va l'aider à prendre conscience de ses multiples ressources et de ses besoins. Il va se projeter dans l'avenir avec plus de confiance, de créativité et souvent d'humour ! Les séances sont souvent très joyeuses. Il raconte ce qu'il a vu, entendu, quels cadeaux et encouragements il a reçus dans cet état de conscience modifié.



Puis il dessine le film ou la scène, ce qui lui permet de l'ancrer encore davantage. Mettre en mouvement le changement devient pour lui très vite... un jeu d'enfant ! Certains adolescents sont aussi ouverts à l'hypnose – parfois même très demandeurs : nous voyons alors ensemble quel outil pourra s'adapter à leurs besoins.

L'adolescent et la PNL

À partir du moment où l'adolescent est demandeur, il progresse vite. Ses problématiques tourneront autour de ses peurs, de sa place dans la famille, sa relation avec les autres - parents, professeurs, amis -, la gestion de ses émotions et surtout ses conflits intérieurs. Souvent nous aborderons les différentes parties de soi avec les techniques « classiques » de la PNL : recadrage en six points, négociation entre parties, squash visuel ou sur la ligne du temps. Le S.C.O.R.E. va souvent l'aider à mieux poser sa situation, à prendre de la distance par rapport à sa souffrance et à se fixer un premier objectif. Avec le Voyage du héros, **les chaises en scène, le cercle et les aquarelles de Martina**, il explorera encore autrement différentes parties de lui. Il exprimera ses émotions et pourra ensuite librement avancer sur son chemin.

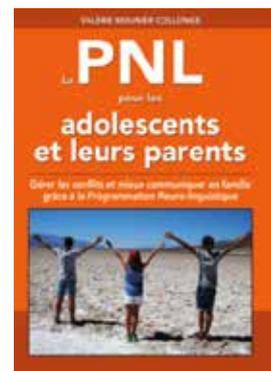
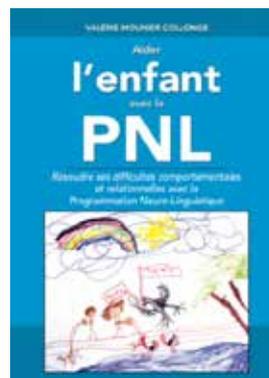
La PNL systémique

Pour finir, je dirais que l'aspect systémique de la PNL permet, lorsque l'on travaille avec un membre de la famille, que d'autres en bénéficient. Souvent, les parents le reconnaissent spontanément : « vous ne savez pas comme j'ai changé depuis que mon fils / ma fille vient vous voir ».

De plus, la personne qui a le problème n'est pas toujours celle que l'on croit. Je reçois aussi des familles au complet en thérapie familiale systémique et je constate

que celui qui souffre le plus de la situation est généralement celui qui a les solutions. Je l'ai compris le jour où une pédiatre m'a envoyé un bébé de six mois qui refusait de s'alimenter. J'ai d'abord été très surprise : la PNL pour les bébés ? La maman avait vécu une phase d'anorexie lorsqu'elle était jeune et elle était terrorisée à l'idée que sa fille puisse vivre la même chose. Elle la forçait à manger en se mettant dans un état de stress qui paralysait l'enfant. En quelques séances avec la maman, celle-ci s'est apaisée et la petite a commencé à s'alimenter avec bonheur et facilité. La pression était tombée. Les enfants nous font évoluer, sans nul doute... Ils donnent cette opportunité. Tout changement est générateur d'autres changements. Avec la PNL, systémique, nous permettons à une dynamique nouvelle de s'enclencher : chacun peut alors trouver sa place dans la famille. Souvent, quelques séances suffisent. Les résultats produisent des effets durables.

Après « Aider l'enfant avec la PNL » (Ed. Alas, 2014) et « La PNL pour les adolescents et leurs parents » (Ed. Alas, 2015), mon prochain livre traitera de ce travail avec la famille, en PNL et Thérapie familiale systémique. ■



www.lapnlpourlesenfants.com
valerie-mounier@hotmail.fr
Chaîne YouTube : Valérie Mounier PNL



LA MÉDITATION, UN ENJEU DE SOCIÉTÉ

JEAN GÉRARD BLOCH

Les femmes et les hommes méditent depuis des millénaires, dans différentes traditions. Les formes orientales de méditation, qui ont récemment fait irruption en Occident, correspondent à un champ de connaissances qui a établi une théorie de la nature et du fonctionnement de l'esprit, du corps et des phénomènes, issue d'explorations intérieures systématiques.

Ce champ de connaissances peut être considéré comme une véritable science de l'esprit et des phénomènes comme le nommait Tarab Tulku Rinpoche un érudit Tibétain dont j'ai suivi les enseignements qu'il avait regroupés en un corpus appelé Unité dans la Dualité. La notion fondamentale de tous les enseignements du Bouddhisme est celle de la nature interreliée de tout ce qui existe.

Il s'agit d'une différence avec l'approche traditionnelle que l'on a en occident concernant la séparation entre le corps et l'esprit et entre le sujet et l'objet, où il y aurait un aspect duel avec une réalité qui serait là pour que l'on en fasse l'expérience mais qui serait totalement indépendante de celui qui l'observe.

La question fondamentale de toutes les approches du Bouddhisme concerne la nature de la réalité dont nous faisons l'expérience et ce qui est fiable ou ne l'est pas. Cette question se retrouve au cœur de la Neuro-Phénoménologie développée par le biologiste Francesco Varela qui définissait la méditation comme une science de l'expérience vécue.

Les apports scientifiques et technologiques des trente dernières années ont permis des expériences d'imagerie cérébrale et de neurosciences qui objectivent, qualifient et quantifient le domaine jusque-là inexplorable par une tierce personne de l'expérience intérieure, lui conférant ainsi un

statut de réalité. Cela bouscule le principe établi en médecine de la séparation du corps et de l'esprit.

Le développement de la méditation dans nos sociétés modernes, doit beaucoup au Pr. Jon Kabat Zinn, un américain visionnaire qui a initié, il y a plus de trente ans, une véritable révolution dans le monde médical, en l'introduisant avec la rigueur d'un scientifique et la sagesse d'un méditant. Il a créé en 1979, le programme MBSR de réduction du stress basé sur la pleine conscience (Mindfulness-Based Stress Reduction Programme) puis la clinique du stress au sein de l'hôpital universitaire du Massachussetts. Ce programme MBSR s'est depuis développé partout dans le monde et il existe aujourd'hui plus de 200 hôpitaux répartis dans 44 pays et plus de 700 centres qui le proposent.

Le monde moderne a démultiplié les sources de distraction et accéléré les rythmes de sollicitation de notre attention. Nos besoins vitaux pour notre équilibre mental et physique de continuité, de silence, d'intériorité sont ainsi durablement et gravement mis à mal et la méditation, comme d'autres pratiques, répond à ces besoins physiologiques.

La pleine conscience qui traditionnellement est un élément fondamental des pratiques de méditation est une forme particulière d'attention qui est une présence consciente volontaire non jugeante et pouvant être maintenue dans la durée. Mais comment faire l'expérience attentive et consciente de nos sensations corporelles, de nos pensées, de nos émotions, de notre environnement, en étant pleinement présent dans l'instant, alors que par habitude le plus souvent tout au long de notre journée, plongés dans nos activités, nous faisons l'expérience dans notre esprit, de moments passés que nous ressentons ou de scénarios futurs que nous tentons de planifier en vue de les contrôler ?



La connaissance de la physiologie du stress et sa participation au développement de nombreuses maladies (sans jamais en être la cause unique) sont au cœur de l'impact potentiel des interventions thérapeutiques basées sur la pleine conscience dans de nombreuses maladies.

Des applications thérapeutiques basées sur la méditation se sont développées dans des domaines variés, à partir du programme MBSR, avec des interventions qui en dérivent directement pour la plupart, dont le principal est le programme MBCT de thérapie cognitive, basé sur la pleine conscience.

Un grand nombre d'études, en croissance exponentielle ces dernières années, s'intéresse aux effets de la méditation dans des disciplines très variées comme l'épidémiologie, la médecine et la psychiatrie, l'imagerie cérébrale, la biologie du gène et l'épigénétique.

La méditation est efficace sur la douleur avec une approche particulière, assez contre-intuitive, en proposant de tourner son attention vers elle, sans chercher à l'occulter ou à l'éviter. Il s'agit de déployer une attention douce et bienveillante. Cela nécessite un apprentissage et un certain entraînement, en particulier lorsque l'on a mal intensément ou depuis longtemps. Des études ont permis de commencer à comprendre les mécanismes impliqués, révélant une diminution du vécu émotionnel et de l'interprétation, aboutissant à un moindre ressenti désagréable. L'expérience sensorielle douloureuse mesurée est augmentée, mais dure moins longtemps. Il y a une nette régulation des processus d'anticipation et une meilleure habitude.

La dépression bénéficie grandement des apports du programme MBCT, qui combine le programme d'intervention basé sur la pleine conscience avec les apports des thérapies cognitives et comportementales et qui réduit les risques de rechute et s'est révélé aussi efficace que les antidépresseurs.

On trouve des revues combinées récentes de la littérature (méta-analyses) étudiant les effets de différentes approches de méditation dans les domaines suivants : la sclérose en plaques, les lombalgies, la fibromyalgie, les maladies cardiovasculaires, les patients HIV, le cancer du sein, l'obésité, les troubles gastro-intestinaux, l'anxiété, la phobie sociale, le stress post-traumatique, la détresse liée aux hallucinations auditives, l'addiction au tabac ou au jeu, l'alimentation compulsive, l'insomnie, les troubles du sommeil de l'adolescent, les troubles déficitaires de l'attention avec hyperactivité, les troubles de type somatisation. Certains effets bénéfiques sont bien caractérisés et d'autres méritent encore d'être confirmés.

Au-delà des changements concernant leurs maladies ou leurs symptômes, la méditation modifie considérablement le rapport que les patients entretiennent avec ce qui leur arrive et la vision qu'ils ont de leurs vies, leur permettant de faire face avec plus de sagesse et de sérénité. La méditation s'inscrit ainsi dans une médecine intégrative de l'humain dans tous ses aspects du corps, de l'esprit et du cœur, en faisant une véritable médecine de l'être.

La méditation et les interventions basées sur la pleine conscience se développent également dans des domaines de la société aussi variés que dans les écoles pour les enfants et pour les enseignants, dans les prisons pour les prisonniers et les gardiens, dans les entreprises et les organisations et dans le monde politique.

Cette révolution en marche, parce qu'elle touche notre développement intérieur, nos relations humaines et nos façons de faire société et civilisation ainsi que notre lien avec la nature et la terre notre planète, a des implications potentielles sur notre vie quotidienne et sur l'avenir de l'humanité qui est à un tournant majeur de son histoire. ■

www.pleineconscience-mindfulness.fr

La Fédération NLPNL

La Fédération est garante d'une PNL de grande qualité, respectueuse des standards internationaux. Elle a aussi pour mission de rassembler des associations régionales, des membres dans toute la francophonie, des Collèges professionnels, des Organismes de Formation. Seuls les formations et enseignants accrédités NLPNL sont habilités à délivrer les certificats Praticien et Maître-Praticien.

« Faire rayonner la PNL pour apprendre, entreprendre et évoluer »

LE COLLÈGE DES PSYS DE NLPNL

La PNL est née dans le cœur de la thérapie et nous apporte à la fois une telle qualité de posture et un panel d'outils et techniques tellement vaste et performant que l'existence même d'un collège des psys à NLPNL s'impose. Notre mission est plurielle:

- valoriser l'approche PNL en thérapie en la diffusant comme lors d'interventions dans des congrès (Congrès Mondial de Psychothérapie à Paris en 2017) ou auprès d'instances comme la FF2P (Fédération française de Psychothérapie et de Psychanalyse),
- professionnaliser le métier de thérapeute PNListe (établissement des critères d'accréditation au collège des psys de NLPNL),
- partager et nous enrichir mutuellement autour de nos pratiques lors de journées de rencontres thématiques,
- nous informer des évolutions du métier,
- constituer un annuaire et diffuser auprès de clients potentiels les adresses de thérapeutes Pnlistes reconnus par NLPNL (nos clients nous demandent souvent des coordonnées de collègues d'autres régions pour leurs proches).



PRÉSIDENTE : FRANCE DOUTRIAUX
francedoutriaux@gmail.com

COLLÈGE DES ENSEIGNANTS de NLPNL

Le Collège des Enseignants PNL regroupe, au sein de la Fédération, les « Enseignants certifiés en PNL », « reconnus » comme tels par NLPNL.

La Commission du Collège des Enseignants est chargée :

- d'animer les activités du Collège,
- d'établir toutes liaisons nécessaires avec des organisations extérieures,
- d'établir et d'actualiser les règles, les standards, les codes déontologiques relatifs à l'enseignement de la PNL,
- d'actualiser le montant des cotisations des membres du collège,
- d'actualiser la définition des Agréments NLPNL, octroyés par la Fédération comme reconnaissance et garantie de compétence pour l'enseignement de la PNL,
- d'instruire les demandes d'Agréments NLPNL pour ce qui est de l'enseignement de la PNL,
- éventuellement de participer à la reconnaissance, voire la défense, des intérêts professionnels des membres du Collège pour ce qui concerne l'enseignement de la PNL.



PRÉSIDENT : MOHAMMED BELKAÏD
mohammed.belkaid@gmail.com

COLLÈGE DES COACHS

Explorer et promouvoir la position très spécifique de Coach PNL autant dans le domaine professionnel, personnel que social.

Développer, enrichir nos pratiques PNL dans des échanges et des partages entre pairs tout en étant à l'écoute des avancées des neurosciences.

S'ouvrir à de nouvelles méthodes ou techniques dans le cadre de la formation ou du coaching et participer ainsi à faire évoluer la PNL.



PRÉSIDENTE : DORA PANOZZO

Associations locales



**Avec nous
faites
rayonner**
la PNL



PAR SOPHIE
HAMON
VICE PRÉSIDENTE



ET LOÏC
PANNEQUIN
SECRÉTAIRE

RESPONSABLES DE LA COMMUNICATION

NLPNL en région...

NLPNL Belgique –

Président:
Étienne Dupont

NLPNL Île de France –

Présidente:
Marie Christine Clerc

NLPNL Méditerranée Provence Alpes Côte d'Azur –

Présidente:
Véronique Olivier

NLPNL Poitou Charente Nouvelle Aquitaine –

Présidente:
Nadine Amour Metayer

Département des Adhésions individuelles

Président:
Eugène Mpundu

ADHÉRER

Être adhérent, c'est :

- Recevoir en avant-première toutes les informations, parutions et publications.
- Avoir un accès illimité à l'espace privé du site.
- Télécharger les publications de *Métaphore*.
- Recevoir tous les mois la newsletter.
- Être invité à toutes les manifestations organisées par NLPNL à tarif préférentiel : congrès, ateliers, conférences...
- Rencontrer et échanger avec les PNListes adhérents à la fédération ou en région.
- Rejoindre les collègues de NLPNL : enseignants, coachs, psys, etc.
- Contribuer au développement de la PNL.

Et bien plus encore...

Vous n'êtes pas encore adhérent

Pour adhérer :

- 1 Allez sur le site nlpn.eu puis *JE VEUX ADHÉRER* Et laissez-vous guider...
- 2 Remplissez le formulaire
- 3 Recevez votre identifiant et mot de passe
- 4 Voilà ! vous êtes ADHÉRENT



LA PNL, UNE PSEUDOSCIENCE ?

ANNE-LAURE NOUVION

La popularité de la PNL ne cesse de grandir depuis ses débuts dans les années 1970. Pourtant, ses racines ont souvent été négligées, voire incomprises, et certains milieux académiques et journalistiques tendent à la dénoncer comme une pseudoscience, c'est-à-dire comme une discipline présentant des aspects scientifiques sans en avoir ni la démarche, ni la reconnaissance. Cet article¹ tente d'explorer des pistes de réflexion quant à la tendance de la critique scientifique, journalistique et médiatique que soulève la PNL.

Un départ académique manqué

La marchandisation de la PNL

Les premiers travaux de recherche portant sur la PNL ont souffert de plusieurs obstacles. Parmi eux, une sortie rapide du milieu académique vers le grand public. En effet, l'engouement et l'effervescence autour de l'approche ont rapidement poussé ses concepteurs à la rendre visible au plus grand nombre. En privilégiant une culture de l'action, il devint plus important de démocratiser la PNL, voire de la commercialiser, plutôt que de valider son efficacité par la recherche scientifique. La volonté initiale de Bandler et Grinder de rendre l'approche accessible à tous a malheureusement provoqué des conséquences fâcheuses : en transgressant un contexte déontologique à travers une rupture avec l'université et l'introduction d'une logique mercantile, la PNL a rapidement perdu de sa légitimité scientifique

1 - Cet article correspond à des extraits d'un ouvrage plus vaste en cours de finalisation et qui fera l'objet d'une publication au courant de l'année 2020.

et académique. Au fil du temps, certains formateurs peu scrupuleux ont ainsi transformé la PNL en un produit de consommation.

Les premiers travaux de recherche

La PNL s'est rapidement popularisée grâce à son modèle des mouvements oculaires et leur corrélation avec les systèmes de représentations sensorielles (SRS). Ce modèle suggère que les mouvements des yeux fournissent une indication fiable sur le SRS qu'utilise une personne lorsqu'elle communique. Ainsi, d'après ce modèle, en observant le mouvement des yeux de votre interlocuteur, il vous est possible d'identifier le canal sensoriel utilisé lors d'une conversation parmi les modes visuel, auditif ou kinesthésique.

Les premiers travaux de recherches portant sur la PNL se concentrèrent sur ce modèle. À titre d'exemple, une étude datant de 1987 présente les résultats issus de l'observation de 48 participants installés en face d'une caméra vidéo et invités à penser à un souvenir agréable. Les répondants devaient par la suite réagir à la question suivante : « pendant que vous vous remémoriez votre souvenir, avez-vous vu, entendu, ou ressenti quelque chose ? ». Les SRS visuels, auditifs et kinesthésiques étaient ainsi évalués. Les auteurs de l'étude validèrent un lien entre le mouvement des yeux des participants et leur mode de pensée orienté vers le visuel ou l'auditif, mais aucun lien ne fut concluant pour le mode kinesthésique. Ces résultats ont par la suite été vigoureusement critiqués, notamment sur l'absence de spontanéité lors de l'expérience ainsi que sur le manque de rigueur dans le choix du contrôle interne (Buckner, Meara, Reese, & Reese, 1987).



Cette étude est représentative des premiers travaux de recherche publiés dans les années 80 et 90, avec une volonté de valider, ou d'invalider la PNL, sans pour autant atteindre une rigueur et une crédibilité scientifique. Les universitaires de l'époque ne virent alors aucun intérêt à financer les travaux de recherche portant sur la PNL. Cette perception négative de la PNL se dissémina à travers les médias, et telle une condamnation académique, l'intérêt du milieu de la recherche universitaire pour la PNL s'évapora.

Par ailleurs, une étude récente de 2012 porte sur la corrélation entre le mensonge et les mouvements oculaires décrits en PNL. Les auteurs de l'étude précisent : « *Les partisans de la PNL affirment que certains mouvements des yeux sont des indicateurs fiables du mensonge. Selon cette notion, une personne qui regarde en haut vers sa droite révèle la présence d'un mensonge, alors que regarder en haut à gauche est signe de vérité. Malgré cette croyance répandue, aucune recherche antérieure n'a examiné sa validité.* » (traduction libre) (Wiseman et al., 2012). L'objectif de recherche présenté dans cette étude, à savoir la relation présumée entre le mensonge et le mouvement des yeux, part d'une supposition totalement erronée ! Bandler et Grinder ont en effet présenté une théorie selon laquelle les yeux d'une personne changent de direction lorsqu'elle pense à une image remémorée (faisant appel à un souvenir), ou à une image « construite » (faisant appel à l'imagination). En revanche, interpréter qu'une image « construite » pourrait être la preuve d'un mensonge ne s'agit aucunement d'un enseignement transmis en PNL. Cet exemple montre le biais des auteurs de l'étude, qui n'ont pas pris la peine de vérifier rigoureusement qu'il n'était pas question d'un lien entre des mensonges et les mouvements oculaires en PNL. Il dénote de la faiblesse de certaines études et du manque de rigueur de quelques chercheurs, parfois ignorants de leur propre sujet de recherche, et n'est pas

sans rappeler les propos de Thierry Janssen, chirurgien devenu psychothérapeute, qui soulève que « *le processus de recherche fonctionne suivant la loi du réverbère, on ne cherche que dans la zone éclairée, où l'on sait qu'on a une chance de trouver quelque chose* » (Cyrulnik et al., 2012).

Le choix du sigle « PNL »

L'association des termes « programmation », « neuro » et « linguistique » a réveillé chez certains des craintes impliquant des risques de manipulation du cerveau par des personnes non qualifiées. Bandler précise dès 1985 dans son ouvrage « Un cerveau pour changer » : « *Quand nous avons mis au point l'expression « Programmation Neurolinguistique », beaucoup nous ont dit : « ça fait un peu contrôle du cerveau », comme si c'était mal. J'ai répondu : « Oui, bien sûr ». Si vous ne commencez pas à contrôler et à utiliser votre propre cerveau, vous laisserez le hasard décider pour vous... »* (Bandler, 2002). Le choix du sigle était donc particulièrement assumé. Bandler insistait en présentant la PNL comme un outil éducatif, une « méta-discipline » qui fonctionne pour que tout un chacun puisse utiliser son cerveau de façon plus efficace et plus utile.

Le « style Bandler et Grinder » à ses débuts

Lors d'un entretien avec Monique Esser, Jean-François Botermans témoigne de ses premiers pas en PNL : « *En terme de présentation, le séminaire était organisé comme un show à l'américaine, avec tout ce que cela comporte de fascinant. Or à l'époque, plus encore qu'aujourd'hui, ce qui tournait autour de la*

Conclusion

psychologie était assez relax, plutôt cool [...]. Avec Bandler et Grinder, on était dans l'industrie, l'efficacité, le business, bref dans un tout autre schéma » (Esser, 2004). En bousculant les codes d'un enseignement normatif, Bandler et Grinder ont ainsi ouvert les portes à une nouvelle façon de transmettre un savoir. Malgré une évolution dans leur façon d'enseigner la PNL, plusieurs de leurs élèves ont déployé leur particularité en naviguant sur le succès de ces prestations scéniques à l'américaine. Si ce type de transmission d'un savoir peut en séduire un grand nombre, d'autres se sont éloignés du mouvement PNL. Efficacité, business, show à l'américaine, mercantilisation des techniques, autant de véhicules réduisant la PNL à une approche de psychologie populaire.

Il est vrai que les premiers travaux de recherche portant sur la PNL ont souffert de divers obstacles, dont une désorganisation de l'approche en général à ses débuts et sa sortie rapide du milieu universitaire vers le grand public. Ça, c'était il y a 40 ans. Aujourd'hui, par-delà l'empirie du terrain, une cohorte de chercheurs s'est penchée sur la validation scientifique de son efficacité clinique dans un contexte thérapeutique. Un travail remarquable et une riche revue de littérature regroupant plus de 600 articles révisés par les pairs, gage de rigueur et de reconnaissance scientifiques, a vu le jour en 2013 avec la publication du livre « *the clinical effectiveness of neuro-linguistic programming: a critical appraisal* » de Lisa Wake, Richard Gray et Franck Bourke (Wake, Gray, & Bourke, 2013) ■

<http://www.annelaure-nouvion.com/a-propos/>
La version longue de cet article est publiée sur le site : www.annelaure-nouvion.com

Bibliographie

Bandler, R. (2002). *Un cerveau pour changer : Comprendre la PNL*. InterEditions.

Buckner, M., Meara, N. M., Reese, E. J., & Reese, M. (1987). *Eye movement as an indicator of sensory components in thought*. *Journal of Counseling Psychology*, 34(3), 283–287. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.34.3.283>

Cyrulnik, B., Bustany, P., Oughourlian, J.-M., André, C., Janssen, T., & Van Eersel, P. (2012). *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*. Albin Michel.

Esser, M. (2004). *La programmation neuro-linguistique en débat : repères cliniques, scientifiques et philosophiques*. L'Harmattan.

Wake, L., Gray, R. M., & Bourke, F. S. (2013). *The clinical effectiveness of neurolinguistic programming: a critical appraisal*.

Wiseman, R., Watt, C., ten Brinke, L., Porter, S., Couper, S.-L., & Rankin, C. (2012). *The Eyes Don't Have It: Lie Detection and Neuro-Linguistic Programming*. *PLoS ONE*, 7(7), e40259. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0040259>



LE MASTER MIND JEAN-FRANÇOIS THIRIET



*Qu'est-ce que réussir pour vous ?
Votre définition de la réussite.
Quels sont les accomplissements qui vous
permettront de dire « j'ai réussi » ?
Combien de temps vous donnez-
vous pour y parvenir ?
Prenez vraiment le temps de répondre
à cette dernière question.
Maintenant, prenez cette durée
et divisez-la par deux.
Voilà ce que disent les personnes qui
participent à un groupe Mastermind sur
les effets des groupes Mastermind.*

Vous n'y croyez pas ? Eh bien écoutez ce qu'en dit John Gray, le célèbre auteur de la série de best-seller Mars et Vénus, vendu à plus de 50 millions d'exemplaires, et membre du Groupe Mastermind de Robert Dilts : « Grâce à ma participation à mon Mastermind, j'ai gagné en clarté, en énergie et inspiration, et j'ai fini le livre que j'écrivais depuis 2 ans en 30 jours »

...de l'ère du héros solitaire

« J'y suis arrivé tout seul Papa, t'as vu, hein ? »
Mon fils a cinq ans et je suis toujours étonné d'entendre à quel point « y arriver tout seul » compte pour lui. À cinq ans c'est normal me direz-vous ! Avant c'était plus direct, il disait « moi tout seul » quand il voulait que je le laisse faire tranquillement. Quand je l'entends s'exclamer ainsi avec satisfaction, le visage faussement indifférent, droit comme un « i » du haut de son mètre dix, je réalise aussi à quel point notre vision de la réussite, même adulte, est toujours celle d'un enfant de cinq ans. Nous voulons y arriver... tout seuls ! Le mythe du self-made-man a encore de belles années devant lui.

Cette volonté de faire seul s'exprime aussi quand nous pensons à la réussite en général, pas seulement la nôtre. En sport, nous allons nous souvenir de celui qui a marqué le but, mais pas de celui qui a fait la passe décisive, ni du défenseur qui a intercepté la balle. C'est vrai quoi, une réussite collective, c'est quoi, c'est qui ? Pas de visage, pas de nom, pas de nom, pas de trace.

Le mythe du héros solitaire a de belles années devant lui : « Je suis un pauvre cavalier solitaire loin de chez lui », et je vais y arriver tout seul. Le proverbe le dit bien : « Seul on avance plus vite... ». Pourvu que le chemin soit dur, rempli d'embûches, car le mérite est à la mesure de l'effort, la satisfaction à la hauteur de la souffrance endurée, la gloire proportionnelle au nombre de cicatrices. Pourtant, les mythes modernes montrent que les héros qui arrivent à destination n'y parviennent jamais seuls. Pour accomplir leur mission, ils vont rencontrer sur leur chemin les alliés qui les aideront dans leur quête.

...à l'ère du héros solidaire

Regardez Frodon, dans le *Seigneur des Anneaux*, qui ira jusqu'au Mordor grâce au soutien de Sam, Pipin, Merry, Legolas, Gandalf, et Aragorn. On oublie par exemple que c'est Sam dans le *Seigneur des Anneaux* qui, avec sa foi et son amitié sans faille pour Frodon, le portera jusqu'au gouffre où l'anneau sera détruit alors que Frodon ne peut plus se porter lui-même. Les compétences extérieures des uns, les qualités intérieures des autres sont mises au service du héros.

Regardez encore la Princesse Leia dans *Star Wars* qui s'entoure de Luke Skywalker,

R2D2, C3PO, Han Solo et Chewbacca pour mener la rébellion. À la fois portés par une même quête dans laquelle ils se reconnaissent tous, chaque compagnon met ses qualités au service du groupe, celles sans lesquelles le héros ne pourrait franchir l'épreuve qui est la sienne et accéder à l'étape suivante.

Et si cette mythologie était le reflet d'une réalité, et non seulement la trame d'une histoire que nous aurions oublié d'interpréter au bon niveau ?

De la même manière, quand on s'intéresse aux « héros » modernes, les Bill Gates, Elon Musk, Mark Zuckerberg, Richard Branson et autres, qui ont profondément transformé nos vies par leurs inventions, on oublie volontiers que ce sont des héros qu'un collectif a portés jusqu'au sommet.

Écoutez Steve Jobs décrire une partie de son processus créatif : « *Quand une bonne idée émerge, une partie de mon travail est de la balader, juste pour voir ce que les gens en pensent, ce qu'ils en disent, et en discuter avec eux, échanger des idées avec ces 100 personnes très différentes, explorer les différents aspects de l'idée... juste explorer les choses.* » Que devient ainsi l'idée d'une personne lorsqu'elle bénéficie de la perspective de 100 autres personnes ? Et pourtant, qui d'entre nous va au-delà de son seul avis, de sa seule perspective, ou de l'avis de deux ou trois proches ? On dit que « les gens extraordinaires font des choses ordinaires que les autres ne font pas ». Cela ne signifie pas qu'elles soient nécessairement compliquées, elles peuvent être très simples comme demander son avis à plusieurs personnes autour de soi.

Mais où trouver ces perspectives multiples ? Et quels sont les espaces qui nous offrent la possibilité de recevoir une telle aide ? Alors ? Et s'il existait un moyen d'aller plus vite (et bien), collectivement ? Et s'il existait un chemin qui évite les embûches parce que d'autres qui sont déjà passés par là partagent

le fruit de leur expérience, et leur soutien. Et s'il existait un lieu démultiplicateur de points de vue, un super catalyseur d'apprentissages, un formidable accélérateur de résultats ?

On attribue à Napoléon Hill le concept de Mastermind Alliance. Dans son ouvrage *Think and Grow Rich*³ (Réfléchissez et enrichissez-vous) datant de 1937 dont nous recommandons la lecture à qui s'intéresse à la réussite en général, il décrit les principes majeurs qui contribuent au succès. À partir de la modélisation des 500 personnes qu'il a interviewées, Hill développe les principes qui les ont conduits sur le chemin de la réussite. De ces interviews, il ressort que les personnes qui réussissent ont en commun :

- un désir clair,
- de la confiance,
- de l'expertise,
- de l'imagination,
- une capacité de décision,
- une capacité de planification,
- de la persévérance.

Un groupe Mastermind offre la plupart de ces leviers en même temps et au même endroit. Grâce à leurs implications dans leur Mastermind, les participants parviennent à :

- mieux savoir ce qu'ils veulent (envie/clarté du désir),
- augmenter leur confiance dans leur capacité à le réaliser (confiance),
- développer leurs compétences pour y parvenir (expertises multiples),
- libérer leur imagination pour envisager plus de possibles (imagination),
- s'engager et décider,
- faciliter les passages à l'action (planification),
- apprendre de leurs erreurs autant que de leurs réussites (persévérance).



Alors qu'est-ce qu'un Groupe Mastermind ?

Un groupe Mastermind est un ensemble d'individus en recherche d'excellence personnelle et professionnelle qui s'appuie sur la sagesse et la générativité collective pour accélérer leur réussite.

Ces groupes s'appuient sur la capacité de chacun à contribuer à un champ génératif où résonance, synergies, et émergences favorisent cette accélération. Clairement centrés solutions, action, et transformation, ces groupes se distinguent facilement des groupes de parole, de formation, ou de coaching collectif par l'engagement responsable et réciproque des membres du groupe pour les uns et pour les autres.

C'est une chose de donner un conseil, c'en est une autre de partager ses ressources.

Quelques postulats des groupes Mastermind :

- La pratique produit des savoirs que la science ne peut pas produire.
- Apprendre une pratique professionnelle, c'est apprendre à agir.
- Échanger avec d'autres sur ses expériences permet des apprentissages impossibles autrement.
- Le participant en action est une personne unique dans une situation unique.
- La subjectivité des participants est aussi importante que l'objectivité de la situation.
- Chaque personne est experte de sa situation et de son problème.

- Pour apprendre à agir, il faut faire de la place à ses incompétences.
- Nous n'atteignons pas toujours un objectif, mais nous obtenons toujours un résultat.
- La qualité de relation dans un groupe détermine la qualité du contenu des échanges.
- L'alignement d'un groupe sur une intention commune fait converger chaque membre dans la même direction.

Voici quelques témoignages :

« Ce qui rend le groupe Mastermind unique c'est l'engagement presque chevaleresque de chacun au service de la réussite des autres. S'il arrive quelque chose à l'un des membres du groupe, vous vous sentez responsable de faire quelque chose pour l'aider, bien au-delà de ce que vous feriez pour quelqu'un avec qui vous avez juste vécu une formation par exemple. Il y a un esprit fraternel dans un Mastermind ! Vous vous sentez très proche des autres participants. C'est vraiment bon à vivre. »

« Lorsque j'ai fait face à des problèmes de business complexes, un des membres du groupe a pris un vol pour passer le week-end avec mon équipe à ses propres frais. »

En résumé, les outils d'accompagnement collectif sont nombreux. Le Mastermind n'en est pas un. Un Mastermind est paradoxalement un outil collectif d'accompagnement individuel. Et c'est là son originalité. ■

<https://www.coaching-facilitation.fr/>



LA VIE EST UNE ILLUSION SENSÉE FÊTE DE SENS CHRISTIAN PAGÈS



La vivre, c'est rêver de peut-être et partir vers la conquête de son intention. Ainsi, le 31 janvier 2020, à 20h, lors du congrès annuel, je vous propose de communiquer, d'exprimer, de partager, lors d'un bel événement commun, fait d'art et de créativité, fait de bienveillance et de générosité, d'écoute et d'échange puisque, n'en doutons plus, et actons ensemble: « *La vie est une illusion sensée fête de sens* »

Moment de fête, convivial, où chacun peut trouver son rêve, y dépasser son moi et pourquoi pas réaliser ses sens pour faire naître un plaisir de vivre et d'être soi. L'Art offre ce cadeau, contacte cette part de soi, qui ouvre les barrières et laisse vibrer les sens. La métaphore y trouve son existence, le dépassement y crée sa place.

L'artiste témoigne de l'évolution de lui-même par le fait du jeu et de la joie d'exprimer, de partager et d'être reçu, entendu et reconnu. Oui, « l'Art sauvera le monde ». Car l'Art permet à chacun de révéler son existence sensorielle et son pouvoir créatif tout en lui laissant le choix de ses ouvertures et de ses modes d'expression. Ainsi, j'ai clairement conçu cette œuvre pour vous afin de partager l'essence de notre mission, à travers une écriture inédite mise au service de notre bonne volonté et de notre bienveillance. Les artistes qui m'accompagnent sont Oksana Bernadska, Diane-Aurore Le Goff, Birgit Yew, Isis Douay et Henri Bertrand. Ils seront accompagnés par des membres du comité directeur de la fédération qui participent activement à cette riche et dynamique aventure créative.

Les VAKOG nous parlent, nous chantent, et nous signifient notre existence dans l'instant. Donnez-leur cette chance de rencontrer leur écho et de vibrer selon l'offre qui leur est faite, puisque « La Vie est Belle ». Je suis l'interprète, le receveur d'étoiles. Chanter la vie me donne le goût de l'évocation de ce que peut être le présent, fait d'histoire et de force d'être, d'espoir et de voyage à travers soi. Il me faut évoquer la vie, la société, les êtres et leurs actions. Je ressens l'énergie et le partage. Telle est ma quête. Je la vis, la joue, la chante et la danse afin d'ancrer son existence et de livrer son sens et son essence au monde qui me voit être. Vous retrouvez lors de cette aventure joyeuse les thèmes qui nous touchent et qui emplissent notre mission.

Communiquer, exprimer, partager : voici à travers ces mots des visions riches et pleines. Le premier implique l'union, la rencontre et l'échange. Il m'apparaît riche de nuances et dépend des modes utilisés et des liaisons. Une musique est faite de silences et de résonnances qui donnent la force au son et à l'image issue des mots et des vibrations. Le second nous fait entendre l'influence de la diffusion et de la circulation, qui permettent à la pression de se dégager et de se soulager. Sortir de soi et libérer la force pour la soumettre au monde. Le troisième ouvre au-delà de soi vers le monde et les mondes à découvrir. Matière à réaliser un univers magique. L'enrichissement est alors en faction.

Le lien est important entre ces éléments d'existence de l'être. Il induit le comportement, qui est la résultante à revoir, améliorer, repenser



sans cesse. Tous les personnages qui évoluent dans nos mondes, ceux que nous vivons aussi, ont à découvrir ces outils sur le chemin du mieux-être qui les guide vers un meilleur eux-mêmes. L'Artiste est cet être particulier, unique, qui communique, exprime et partage pour tous à travers l'œuvre qu'il sert et vit en son espace sensible.

Tout cela est peut-être évident pour les accompagnateurs en PNL. Pourtant, jusqu'où nous entraîne l'évidence? Bien sûr, jusqu'à nos propres limites, celles des ancrages, du champ émotionnel, de la résonance psychique. Voilà encore de quoi créer les situations de vie qui ouvrent les portes et donnent du sens à l'avant, au présent et au devenir possible. L'aventure créative produit l'ancrage. Chaque individu, quelle que soit sa compétence, son expérience, sa responsabilité, trouve des limites offertes par son vécu, l'accumulation de ses acquis sur tous les plans et aussi, par les contrats qu'il a signés avec la vie, la société et les propositions qui lui ont été faites au fur et à mesure de l'avancée de son existence. Ainsi naissent les personnages et leur histoire de vie. Le spectacle met en valeur la vie, les êtres et leur histoire faite d'aventures, de questionnements et d'ouvertures aléatoires.

Considérons les ancrages, si lourds et si pesants, bien souvent. Voyons la parole intégrée, ancrée, prenante et pressante, proposée par l'éducation, l'instruction, la société. Nos personnages de vie et de scène rencontrent les situations qui les libèrent et les impliquent. Il y a bien sûr les généralités, les valeurs indiquées par les intérêts légaux, induisant une morale sociale au service des règles, des lois. C'est alors que chaque individu a à charge de faire des choix personnels, et se trouve en face de la responsabilité d'adopter ou de rejeter une vision « légale » ou simplement généralisée. Alors la vie se fait, s'écrit, avançant de situations dramatiques à d'autres histoires plus relatives, dont le reflet permet parfois le retour à soi et la remise en question plus

subtile. La vie ensemble, la rencontre avec soi et avec le monde sont repris par chacun au quotidien et prennent un sens particulier sur scène. Et c'est alors que chacun s'accorde son jugement, son pouvoir de sanction tenant compte de ses propres limites. Et l'écoute, le partage, la communication se ferment et disparaissent derrière les visions limitées et bloquantes. L'œuvre scénique propose et impose tout en permettant à chacun de trouver sa distance et sa position. Le personnage est ainsi chez lui sur scène et le public est dans son univers en salle. De la même façon chacun peut mettre en place la tolérance, l'acceptation pour des raisons telles que « la gentillesse », qui accorde une identité marquante et peut parfois permettre de se réfugier derrière un rôle, une image ou de s'échapper de ses propres démons. Cette deuxième hypothèse, ou attitude, est parfois plus lourde, voire plus oppressante et peut faire des dégâts extrêmement coûteux pour tous. Il est temps d'intervenir pour réparer et résoudre. Le spectacle aurait-il une proposition gaie, triste, offensante ou provocante à nous faire?

Sachons nous dépasser, remettre en question nos savoirs et nos acquis, ouvrir les portes d'un autre monde. La société qui nous dirige nous a limités. Libre à chacun de se libérer et de créer sa propre vision, d'être l'artiste et le metteur en scène de sa propre vie et de son être. Alors, oui, le spectacle appartient à chacun, selon ce qu'il en fait pour lui-même. Aventure extrême et différente, faite de sensations et de sens à régler ou corriger, le public peut prendre et développer son pouvoir d'appréciation et l'intégrer à sa propre existence. Alors se met en place la potentialité de donner sa confiance, à soi, à l'autre, et d'écouter avant d'affirmer. Notion majeure, la confiance est à la base de toute communication avec soi, les autres, le monde intérieur et environnant. Pour cela, la découverte de soi est à mettre en place, sur un chemin à suivre. Les outils à utiliser sont la matière qui construit chacun de façon unique, son énergie qui suit un

rythme, une fluidité qui n'appartient qu'à un seul individu. Cette matière énergétique et cette fluidité suivent une circulation, que ce soit dans le corps ou l'esprit, qui donne la qualité et l'originalité des sens et de l'esprit.

Alors, oui, l'être peut écouter ses sens, car il est à la mesure du monde qu'il a créé. Il en est la mesure même. Et il se trouve au centre de ce monde unique qui est le sien. Son intuition peut ainsi se révéler, laisser place à la créativité. Il a laissé s'exprimer la zone alpha. Que fait-on alors des mots contestés tels que « résilience » (resiliency 1980), résistance aux traumatismes, ou bien « catharsis », éprouver des émotions pour ses ennemis afin de se protéger de ses propres émotions malgré la sévérité des combats ? Chacun fera son choix. Alors naît la responsabilité qui nous promet la liberté de devenir pleinement soi. Et il est temps de révéler l'importance de ce qui émerge d'une vie. Devenir pleinement soi : n'est-ce pas se réaliser ? Qu'est-ce donc si ce n'est se donner du plaisir, s'autoriser à grandir grâce à cet ingrédient polémique, le plaisir ? Se donner des forces et de la motivation afin d'agir et de devenir efficace.

Et voilà notre mission, en PNL, qui prend tout son sens. Permettre au coaché de « se réaliser ». L'important reste certainement de ne pas s'éloigner de ce qui est bon pour l'autre, pour les autres. Voici un texte extrait, que je vous soumetts, édité par le cercle des poètes de la Sorbonne.

Faites profiter votre entourage de ce spectacle afin de partager nos valeurs et nos visions. ■

LA VIE EST BELLE

*La vie est belle... l'espoir est là...
Le soleil brille, les couleurs nous comblent de joie...
Je suis vivant, tu es vivant
Lions nos âmes, nos esprits, nos
vies, autour d'une vision,
D'un rêve, d'un souhait à partager,
À mettre en œuvre ensemble
Et nous pourrons en goûter les fruits*

*La vie est belle... l'espoir est là
Le soleil brille, les couleurs nous comblent de joie...
Le bleu, le rose... le jaune, le mauve
Le blanc qui les rassemble toutes
dans le prisme de la vie.
Je peux choisir, me laisser guider,
Suivre le chemin et glisser
Vers les nuances et les éclats.*

*Je peux créer, écouter et me laisser aller.
Dans l'action qui précise les visions rassemblées
Et concrétise mon intention
Mon envie et le sens de ma liberté.*

*La vie est belle et elle m'appelle.
L'espoir est là et m'offre la joie
Le soleil brille, mon cœur vacille,
S'enflamme et s'habille des couleurs de la joie.
Et les couleurs qui nous ravissent,
Éclairent et illuminent la vie, en moi... en toi.*

Tant que la vie est là.

*Et alors oui... je peux remercier la vie
en moi, en toi, en nous...
Et je peux laisser exploser ma joie,
exploser ma joie, ma joie.*

Paroles et Musique: Chris Pagès

Au plaisir de vous retrouver pour la représentation de
« **La vie est une illusion sensée fête de sens** »



Christian Pagès est metteur en scène mais aussi maître en développement personnel.

Son livre « la parole énergie ou le pouvoir de la vibration juste » sorti aux éditions Dangles, résume son propos sur l'importance de la communication dans le monde. Ses conférences sont données à Paris ou en province.

Christian Pagès, chanteur, auteur-compositeur interprète, a créé « Chant du monde » et l'association « Au forum du Mouvement », afin de permettre à la bienveillance de voyager et de se propager dans le monde et aux populations de communiquer par l'art et les sens dans l'harmonie et la joie.

Christian Pagès intervient aussi en entreprise ou dans des groupes.

Sur internet, Facebook, tweeter, LinkedIn, ou sur YouTube à Christian Pagès.
Pour tous renseignements tél 06 08 98 92 84
coachaccompagnateur@gmail.com



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 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



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 Lafayette
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



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



INTERACTIF
(Alain THIRY)
200, rue de Lonzé 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 PUITTS
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
31 000 Toulouse
Tél: 05 61 48 96 73



COPNL
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:
elyvne.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

