

métaphore

SEPTEMBRE 2020 - n° 98

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

Associations locales

La PNL
pour
apprendre,
entreprendre
et évoluer

Délégations

Collèges



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

so ma i e

Se confiner dans la PNL...

par Angélique Gimenez — 4

Reconnaissance

par Patrick Condamin — 6

La PNL, un outil à enrichir par soi-même

par Christian Pagès — 8

Voyager au pays des émotions

par Chantalle Servais — 15

DIVASOUND - Une technologie vivante

par Jean-Marc Dorival — 18

La méthode UNITOI

La main dans la matière : un outil de gestion et de déprogrammation des émotions

par Elizabeth Wood Morgan — 20

Sortir des sentiers battus

par Eugène Mpundu — 22

La fougère et le bambou

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 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

CALENDRIER 2020

■ **Samedi 10 octobre 2020 après-midi et dimanche 11 octobre toute la journée: Université d'automne du Collège des coachs sur le thème « La voix et le mouvement dans la relation de coaching ».**

■ **Vendredi 16 octobre 2020: Journée de partage du Collège des psys sur le thème « Identité et thérapie ».**

CALENDRIER 2021

■ **Samedi 30 janvier 2021: 31^e Congrès de la Fédération, avec la participation exceptionnelle de Judith DeLozier.**

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



LE MOT de la Présidente

Bonjour à toutes et à tous,
L'été s'est installé et avec lui un peu de légèreté pour adoucir les effets du confinement.

L'Université d'Été du Collège des Enseignants, une première via Zoom, a rencontré un beau succès : des intervenants de qualité, des partages d'expériences sur des prises de conscience durant le confinement avec un arrêt brutal des activités, comment rebondir pendant et après, comment utiliser les outils de la PNL avec les soignants dans les EHPAD, les professionnels de santé.

Je veux ici remercier Mohammed, président de la commission du Collège des Enseignants et son équipe pour ce travail émérite. La qualité des échanges entre les participants et les intervenants montre cette volonté de faire rayonner la PNL.

Et voilà la rentrée, qui s'annonce riche à la Fédération NLPNL, avec la reprise des travaux : les états généraux de la communication, l'harmonisation des pratiques, la professionnalisation, le travail sur les référentiels métier en lien avec la réglementation actuelle, la dynamique des associations, autant de travaux menés par les collèges et par les membres du CD.

La Fédération vous invite à participer à ses toutes prochaines activités : L'Université d'automne du Collège des Coachs PNL qui se déroulera les 10 et 11 octobre 2020 à Paris, la journée animation du Collège des Psys le 16 octobre 2020 : autant de dates à retrouver sur le site : www.nlpnl.eu.

L'équipe Congrès travaille déjà sur le Congrès NLPNL 2021, retenez bien la date du 30 janvier 2021 avec la présence d'une personne exceptionnelle : Judith Delozier.

Je reviendrai vers vous très vite pour vous parler du programme.

Au plaisir d'échanger et de vous rencontrer.

Pnlement vôtre

MARINA GANNAT



LE MOT des responsables de la publication

Ce fichu virus continue à circuler parmi nous. Les fortes chaleurs du mois d'août ne l'ont apparemment pas incommodée. Cette période un peu « spéciale » que nous avons vécue de mars à mai 2020 a contraint chacun de nous à s'adapter en puisant dans ses ressources. Et justement, la PNL, cet outil à enrichir par soi-même comme nous le rappelle Christian Pagès, regorge de ressources dont beaucoup d'entre vous se sont servies pour préserver leur santé mentale et physique pendant le confinement. Et si on se confinait dès maintenant dans la PNL comme nous le suggère Angélique Gimenez qui nous offre une analyse originale de ces 55 jours pas comme les autres ?

Amis lecteurs, vous reste-t-il encore de la place dans vos boîtes à outils ?

Le fil rouge de ce nouveau Métaphore c'est l'émotion, ce « mouvement moral qui trouble et agite, et qui se produit sous l'emprise d'une idée, d'un spectacle, d'une contradiction... ». Chantalle Servais nous conseille de nommer et d'exprimer nos émotions pour éviter qu'elles ne deviennent pathologiques.

Christian Pagès nous explique en quoi la PNL peut nous aider à nous libérer de nos « champs émotionnels négatifs ».

Elizabeth Wood Morgan et Jean-Marc Dorival nous présentent leur « outil de gestion et de déprogrammation des émotions » qui combinent une technologie basée sur l'interaction entre l'eau de notre corps et la musique et l'usage de la matière en mouvement. Cette méthode peut aider à se retrouver et à ne plus avoir peur de ses émotions, ni de soi-même.

Et, last but not least, nous retrouvons avec plaisir Patrick Condamine qui se base sur son vécu pour nous expliquer d'une plume mélodieuse comment transformer un don en compétence.

Au fait, dans votre vie privée et professionnelle, êtes-vous plutôt « bambou » ou « fougère » ?

Bonne lecture.

EVELYNE ET EUGÈNE



Se confiner dans la PNL...

Allons voir ce que confiner veut dire ? Et le remanier à plaisir car chacun peut agir aux confins de sa carte du monde !



PAR ANGÉLIQUE GIMENEZ

Le confinement, c'est la nominalisation du moment ! Et même si vous lisez cet article en sortie du plus fort du confinement, il me paraît essentiel de saisir comment chacun peut agir dans la vie, pour sa propre « liberté d'être », y compris quand l'environnement extérieur est contraignant...

Nous avons sans doute été bien plus souvent confinés que nous ne l'imaginions jusque-là ! Et nous le serons peut-être encore puisque nos représentations de libre circulation dans le monde vont devoir évoluer...

Allons-nous vivre cela comme un empêchement, ou bien penser « constructif » et envisager que réduire son champ d'action, c'est gagner en sécurité et en liberté d'exister ? Liberté et sécurité, sont-elles compatibles en nous ? C'est tout l'enjeu que je vous invite à lire ici, et surtout à expérimenter en vous, pour développer des croyances génératrices sur le sujet : « je suis confinée en toute liberté ou je suis libre dans le confinement... » à vous de produire la plus adaptée pour vous. 😊

C'est assez aisé en premier lieu, de vous demander comment c'est, d'être confiné ? Les PNListes ont l'habitude de cette formulation. Oublions la question : « Pourquoi êtes-vous confinés ? » puisque nous connaissons tous la réponse.

Je vous invite à vous demander ensuite, très tranquillement, « Comment c'est de se sentir confiné... ? » et « Comment c'est de se penser confiné ? ». « En quoi vous sentez-vous vraiment confiné ? » La réponse est ici

très importante car elle nous montre déjà que chacun est détenteur de ses propres zones de confinement, d'une intimité dans laquelle nous nous contraignons ou pas, et que le simple fait de se savoir confiné est désagréable mais que si nous regardons très spécifiquement en quoi nous nous sentons confinés, c'est déjà très différent et peut être beaucoup moins pesant.

Étape suivante, il me paraît important de vous proposer d'envisager les deux acceptions du confinement, définitions trouvées dans les dictionnaires (donc le mot existe et cela fait un certain temps que nous vivons du confinement ; la définition n'est pas récente !) :

1. Action de confiner, de se confiner dans un lieu ;
2. Fait d'être confiné.

L'objectif sous-tendu du confinement étant majoritairement la protection, la sécurité et/ou une façon de réduire les possibilités d'action (réduire les fonctions, l'espace, le mode de pensée).

Nous remarquons tous qu'il est plus admissible de se confiner que de se « faire confiner » !

- Comment est-ce pour vous de vous confiner ? Comme certains adolescents peuvent le faire, se confiner dans sa chambre pour se protéger, se recentrer, rêver ?

- Comment est-ce pour vous d'être confiné ? Comme quand nous étions ados et que nos parents nous confinaient dans nos chambres... Nous nous retrouvions dans le même lieu, connu, et pourtant le sentiment de confinement était bien différent.

Si confiner, c'est mettre en lieu sûr pour protéger, alors le confinement actuel est ajusté et nous devrions nous y faire, comme une marque de préservation de notre espèce... comme nous le faisons parfois pour sauver des espèces animales. J'ose cette analogie, et en même temps, mon objectif n'est pas de provoquer ou juger, c'est de montrer que parfois cette solution est nécessaire. C'est enfin un moment pour réfléchir à : « Comment faire pour ne pas répéter ce schéma plutôt que de chercher des coupables ? »

Dans le cas présent, nous avons tous participé à décroquer et nous sommes tous contraints temporairement à réduire les limites de circulation et de vie. À nous tous, de trouver la taille de découpage d'un territoire qui permettrait un meilleur équilibre au long cours. Apprenons, dans cet espace confiné. Si notre champ de circulation physique n'avait pas subi un recadrage temporaire, notre « mobilisation psychique » pour revoir le champ des possibilités « écologiques, réalistes et réalisables » ne serait toujours pas remis en question et nous continuerions à aller vers des objectifs « surréalistes et néfastes au long cours ». D'ailleurs, qui a un jour décidé que nous devrions fonctionner « comme si les limites étaient toujours plus larges » ? Nous avons tous été emmenés dans le sillage de notre progrès.

C'est un peu comme si nous étions tous confinés dans notre chambre, comme des ados à rêver le monde et à nous laisser embarquer parfois par nos « potes » sans réaliser que nous frôlons une conduite ordalique ! Nous nous sentions tellement vivants, et



souvent en risque aussi, en limite de burn-out collectif.

Ou alors, c'est un peu comme si nous avons été confinés, à notre insu, pas dans une chambre, mais dans un grand « jeu turbulent » auquel nous n'avions plus d'autre choix que de prendre part.

J'espère ne pas semer trop de confusion, nous en avons déjà vécu suffisamment justement. Je crois qu'entre le sentiment de « se confiner » ou « être confiné », en fonction du regard que nous portons sur notre fonctionnement avant 2020, nous pouvons, pour beaucoup, nous demander : comment étais-je confiné ? De mon fait, ou de celui des autres ? Et quand a réellement débuté le confinement ? L'actuel confinement « officiel et reconnu » d'une part de l'humanité sera peut-être la sortie de confinements plus cachés. Aux confins du progrès, nous avons peut-être mal saisi ce qu'il nous en coûterait de liberté...

Alors, comment rendre ce confinement fructueux ? Et réaliser maintenant comment ce serait de se déconfiner ? Ou se confiner en le choisissant, en pleine et claire conscience ?

Je nous rappelle, chers amis PNListes, qu'une nominalisation est par nature un « nom statique » qui pour certains évoquent une valeur, par exemple « LIBERTÉ » et pour d'autres une « anti-valeur » si j'ose le dire ainsi. Que les hommes se sont battus ou élevés pour faire vivre leur « liberté » par exemple. Et le confinement alors ?

Bon, je vous taquine, le « confinement », valeur ou pas ? Mais quelle idée Angélique ! Qui répondrait à la question : « Qu'est ce qui est important pour vous dans la vie, si important au

fond ? ». Le confinement ! Qui aurait aspiré profondément au confinement ?

Dans notre état présent commun, nous venons d'expérimenter « le confinement », une forme de confinement bien avouée et réalisée par tous. Subi, puisqu'imposé certes. Et en même temps, nous pouvons aussi le choisir et décider que nous œuvrons tous ensemble pour préserver un bien commun, nos vies et une belle humanité.

Si nous nous rappelions que parfois « se confiner » au fond de son lit, dans notre chambre fut heureux, que nous y avons bâti de grands projets.

Si nous nous rappelions ces moments où rester assis au fond de son canapé nous aurait bien plu, alors même que nous étions tellement épris de liberté, que nous courions du soir au matin, à chercher quoi... un petit temps pour respirer, et nous sentir libres ! Alors, le confinement est-il si difficile en soi ? À nous de poser d'autres mots, un autre regard qui prendra quelque temps peut être mais vaut la peine d'y songer...

Une des grandes différences est là, je la cite une dernière fois : être confiné, c'est être statique, le confinement est un état statique, ou être confiné sous-tendu par l'autre est un état « subi ». Il suffit de transformer notre façon de le dire et le représenter.

Quand je choisis de me confiner, alors je suis en mouvement, je décide et je suis libre de me confiner, je suis responsable de la façon dont je vais le faire, l'agir. Incroyable, nous pouvons agir le confinement : « Et toi, comment te confines-tu ? » Disons plutôt : « Et comment t'y prends-tu

pour te confiner ? », « En quoi est-ce bon de te confiner ainsi ? ».

Quand nous « sortons » de la nominalisation, que nous comprenons déjà que le confinement est un état résultant de deux actions : se confiner soi-même, le décider, l'agir ou bien « être confiné » par obligation, tout change. Nous pourrions revoir tous les métaprogrammes et saisir en priorité, que le cadre de référence change : interne plutôt qu'externe ! Je nous suggère à tous de revoir comment le confinement a pu et continuera de réajuster nos priorités de vie, de réajuster notre cadre de référence et notre vision de nous dans un espace-temps enfin « recadré » et maîtrisable, mesurable et réaliste, écologique pour nous-mêmes, et assurément beaucoup d'autres.

Merci à vous de m'avoir suivie, dans une pensée non confinée, qui vient pour se partager avec les vôtres et vous confier que je garde foi en notre humanité, et que ce passage de notre histoire n'est pas une erreur dont nous devons tirer des enseignements mais que c'est l'enseignement lui-même que nous venons d'expérimenter et que de nouvelles croyances positives peuvent déjà montrer le bout de leur « nez ». 🍌

A l'heure où l'on évoque le « syndrome de la cabane », travaillez bien avec vos patients ou coachés sur ce thème car le confinement sera ce que l'on en fait, et plus le recadrage est accompagné précocement, plus son souvenir sera porteur de transformations génératrices et chacun ressortira de sa « cabane » bien « charpenté » ! ■

Cabinet ANVISAGE

06 23 85 87 09 - contact@anvisage.fr



Reconnaissance



PAR PATRICK CONDAMIN

Transmettre la flamme

Dans un précédent article, les mistrals gagnants, j'expliquais que chacun d'entre nous réussit parfois des actions qu'il ne réussit pas en temps normal. Ceci peut être dû à toutes sortes de raisons, dont bien sûr la chance et le hasard d'une situation favorable. Une compétence cependant vient d'émerger, un ange que la plupart d'entre nous laissent passer. Or si l'on sait apprivoiser l'ange et cultiver la compétence, cela peut devenir une compétence naturelle. Si on laisse passer l'un et l'autre, tant pis pour nous, les vieux réflexes reviendront et notre vie continuera comme avant.

J'imagine qu'un de nos ancêtres a pris un jour un bâton enflammé et l'a jeté sur un autre tas de bois. Le tas s'est enflammé à son tour, mais il en a seulement été effrayé et s'est hâté de l'oublier.

Jusqu'à ce qu'un autre s'arrête sur le phénomène, comprenne ce qu'il venait de faire, le reproduise et se rende enfin compte qu'on pouvait transporter le feu si essentiel à l'humanité.

Ceci est vrai de toutes nos compétences acquises par hasard, et que la plupart d'entre nous oublient. Un jour par exemple j'ai raconté une histoire au cours d'une présentation professionnelle. Personne ne m'a félicité sur le fond de ma conférence. Mais on m'a dit : « L'histoire que tu as racontée était vraiment sympa ! ». Ce jour-là, au lieu de m'en vexer, j'ai accueilli la chance et le passage de l'ange, et j'ai émaillé mes conférences d'histoires et de contes. J'ai appris plus tard qu'il ne nous est pas possible de nous concentrer et d'apprendre constamment, et que j'offrais ainsi un repos nécessaire à l'esprit conscient de mes auditeurs. Et peut-être ai-je laissé une place à l'inconscient et à la magie des contes !

Ceux qui ont lu mon précédent article, « les mistrals gagnants »¹ savent comment apprivoiser l'ange de la compétence lorsqu'il passe.

« Un don ne s'apprend pas, il se découvre »

Voici une autre façon de modéliser nos propres compétences. Il ne s'agit pas de reconnaître un savoir-

faire qui passe une fois et de l'intégrer. Il s'agit cette fois de reconnaître un savoir-faire inné, c'est-à-dire qui nous appartient depuis la nuit des temps, peut-être un don de naissance ou un héritage de nos ancêtres ou de nos mentors. Avantage dont nous profitons, mais que nous n'avons jamais reconnu comme un don. Et de transférer ce don dans un domaine où nous sommes peu ou pas compétents. Notons que nous sommes toujours dans la base de l'expérience de la PNL : la modélisation. La compétence à modéliser cette fois n'est pas apportée par les hasards de la vie, mais au fond de nous depuis la nuit des temps.

Je vais donner, je m'en excuse, un exemple personnel, et ce faisant faire un « tri sur moi ». À vous de faire le parallèle avec votre propre histoire, qui est bien entendu différente de la mienne.

Voici donc l'histoire : j'ai peu de mémoire, j'ai du mal à retenir une chanson ou un poème par cœur, je retiens mal les noms propres et en particulier le nom des gens. J'ai essayé beaucoup de méthodes, en particulier des méthodes visuelles qui fonctionnent très mal avec moi. Par contre, j'ai un don naturel auquel je n'avais, bien entendu, jamais prêté attention... Je retiens avec facilité les musiques que j'entends. Au sortir du cinéma, je peux chanter les musiques du film que je viens d'entendre. Ce don vient probablement de ma mère, qui n'avait pas eu la chance de faire des études, mais qui était capable de chanter les chansons et les airs d'opéra qu'elle avait entendus à la radio...

Je me suis demandé comment fonctionnait cette mémoire musicale. Cela m'a occupé... Avec finalement un certain plaisir, puisque c'est beaucoup plus agréable de se pencher sur un don que sur une incompétence ! J'ai découvert une particularité : lorsque je chante un morceau de musique que je viens d'entendre, le résultat n'a d'abord rien à voir avec l'original ! Mais je le chante quand même, au moins dans ma tête, il n'y a aucun enjeu pour moi. Et progressivement, j'accorde les notes, je change la ligne musicale, et je retrouve et réinvente la musique originale par tâtonnement. (Selon moi, l'approche créative est souvent kinesthésique !).

1 - Voir Métaphore N°88 de mars 2018



J'ai donc transféré cette compétence pour l'apprentissage d'un poème ou d'une fable. Je connais l'histoire, je sais quelques phrases, et j'invente les autres. Et progressivement, le poème ressemble de plus en plus à l'original. Évidemment, Ronsard, Baudelaire, Brassens ou La Fontaine ont ciselé la perle que je recherche en jouant, et en m'approchant progressivement de leur texte. Et si en disant le poème, j'oublie une phrase, je suis capable d'en inventer une autre. Je dispose donc d'un souffleur autonome qui diminue aussi mon stress, car je n'ai plus peur de la page blanche. C'est mon ange !

J'ai commencé à utiliser cette méthode également pour les noms propres (ma bête noire !) en tentant de retrouver des fleurs de mon jardin, dont le nom

m'échappait systématiquement, en me promettant de leur inventer un nom de baptême :

- Une jolie fleur, bleue et comestible, y pousse naturellement. J'oublie son nom en permanence.

J'essaie la méthode précédemment décrite : le nom inventé que j'accueille est « foin ». Drôle de nom pour une fleur, pensez-

vous ! Or, on arrache le foin et on le bourre pour en faire une meule. La fleur s'appelle Bourrache. Bingo !

- Une autre fleur est un exemple amusant. Son nom vulgaire est « l'herbe aux ânes » (sans commentaire !).

La plante est grande et ses fleurs d'un jaune éclatant s'ouvrent la nuit. Le mot qui me vient naturellement est « organe » (ne riez pas). La fleur s'appelle en fait Onagre, ce qui est son anagramme parfaite.

Cette méthode a pour moi bien des avantages :

- Reconnaître un don personnel, c'est se reconnaître ;
- Diminuer mon stress (sois parfait !) puisque cela devient un jeu agréable ;
- Pratiquer et améliorer un domaine où je suis compétent : l'invention et la création.

Dernier avantage bien sûr, j'ai le plaisir de parcourir un chemin intéressant, comme dans les bons romans que j'aime lire.

Chacun d'entre vous a un don différent du mien, qu'il convient de découvrir, car c'est le point de départ. Il faut soigner la poule aux œufs d'or !

J'ai étudié jadis une méthode de mémorisation totalement visuelle. Elle convient probablement aux personnes dont c'est le canal principal, ou aux personnes dyslexiques, mais m'aide peu. La solution personnelle que j'expose convient mieux à mon côté créatif et kinesthésique.

La ligne de pente...

Chacun possède son propre don, sa ligne de pente naturelle qui permet à l'eau de la connaissance de l'irriguer. Mais combien d'enfants par exemple ont été dégoûtés des mathématiques, simplement parce que leur enseignant imaginait sa propre approche comme universelle. La méthode convenait cependant à certains élèves qui lui

ressemblaient, mais pas à d'autres.

Le bon enseignant cherche à découvrir les dons particuliers de chacun de ses étudiants et à les valoriser. Au sens propre du mot, donner de la valeur ! C'est difficile, mais tellement passionnant.

Je développerai ce dernier point avec le support d'un conte que m'avait fait découvrir Anne Linden !



Il était une fois une jolie petite fille au jardin d'enfants. L'enseignante demande que ses élèves dessinent une maison. Jeanne sort sa langue et son crayon et se met au travail. L'enseignante revêche passe à côté d'elle, regarde et dit : « ce n'est pas une vraie maison cela ! » Elle met le papier en boule et le jette. Jeanne ne dessinera plus.

L'année suivante, une autre enseignante qui ne connaît pas l'histoire demande que l'on dessine une maison. Elle passe devant la feuille désespérément blanche de Jeanne. « Oh, dit-elle, quelle belle maison dans le brouillard.

Tu sais, parfois le brouillard descend et on commence à voir une cheminée, une antenne, un toit... »

Lorsqu'elle repasse, la maison de Jeanne, au lieu de sortir de terre, descend progressivement du ciel.

Oui, les contes sont magiques ! Ils apportent leurs messages, ou pas ! Laissez faire votre inconscient ! En les ouvrant à nouveau, ils apporteront d'autres cadeaux plus tard. ■

Patrickcondamin@gmail.com



La PNL, un outil à enrichir par soi-même



PAR CHRISTIAN PAGÈS

La PNL est un bel outil qui nous propose de développer une vision positive et constructive.

Il nous appartient de partager notre vision sur ce pouvoir qui nous est confié et qui peut servir la population et la société. Nous pouvons ainsi faire bouger le monde. La pensée commune a besoin de positiver, les êtres ont besoin de prendre confiance en eux en prenant la distance nécessaire pour se protéger d'eux-mêmes et de leur champ émotionnel, de leurs ancrages négatifs. Ainsi, l'écoute pourra se développer, le partage sera amplifié et plus posé. La situation générale actuelle nous offre l'opportunité de mettre à disposition notre savoir et notre expérience plus que jamais.

Notre rôle est important car nos outils le permettent.

La PNL peut être utilisée pour enseigner, coacher, écrire ou simplement mieux se situer socialement dans un groupe ou des relations, à bien vivre autant que possible.

Au-delà de la vision positive proposée, des protocoles et des schémas viennent illustrer et permettre un vécu sensoriel lors des séances d'accompagnement.

Cette expérience particulière offerte par nos méthodes et nos protocoles, ramène à l'essentiel.

Ainsi, il est permis et proposé à notre accompagnant, par le travail en PNL, de reprendre contact avec ce qui est important pour lui, afin de pouvoir plus justement faire les bons choix qui importent pour lui.

L'outil PNL prend tout son sens lorsque son utilisateur a développé une philosophie, a fait un travail sur lui-même et pris une distance suffisante pour se mettre à l'écoute de l'accom-

pagné ou de la société qui l'entoure. Si l'accompagnateur a fait ce travail, qui dépasse bien entendu la méthode PNL et tient à une remise en question personnelle profonde sur les grands et forts sujets de la vie, alors son pouvoir d'accompagnant est amplifié et gagne en efficacité.

Bien entendu l'outil perd de sa force lorsqu'il est proposé avec une vision limitée par une morale, une pensée générale et commune, ou par des concepts limitants ou non approfondis qui viendront en contradiction avec la méthode d'accompagnement.

Ainsi, le coach qui donne « des conseils », le psychologue qui fait la morale, l'enseignant qui influence sur un plan politique ou religieux, perdent leur impact en ayant une intention d'influence qui fait perdre la liberté de pensée ou d'action à la personne accompagnée et le fait s'éloigner de lui-même, et qui dans le même temps fait perdre à « l'accompagnateur » sa crédibilité.

Les fondateurs de la PNL nous ont mis en garde contre les visions du monde, généralisations, distorsions et sélections. Il est essentiel que l'outil PNL conserve son pouvoir d'incitation au lâcher prise. Les résultats à obtenir dépendent de la force, de la finesse et de la qualité de conviction ainsi que du sens des responsabilités des pratiquants.

Parmi les « visions communes »

On peut trouver, par exemple, trop souvent : « Oublie le passé, pense au présent et à l'avenir. » ou encore « mange pour prendre des forces », qui sont des lieux communs souvent inadaptés, généralités ne tenant pas compte de la situation ou de la personne concernée, incohérences qui ne prennent pas en compte la réalité de la personne. « Conseils » qui se veulent sensés et viennent de





la parole qui nous a été imposée dans le contexte social. Ces cas sont répandus et typiques.

Cette vision, par exemple, du temps qui passe et de sa valeur ou de son intérêt pour chacun, peut confondre les niveaux de conscience et d'inconscient et mettre en opposition ou en contradiction l'accueil de l'autre et la mise à l'écart de ce qui peut lui être utile et de ses choix personnels.

L'être est fait de plusieurs niveaux d'existence. Il y a la matière, qui peut être harmonieuse ou en souffrance. Il y a l'esprit, les ressentis, le champ émotionnel, le plan énergétique qui est concret et bien trop souvent oublié. Tous ces niveaux ont le droit pour trouver leur équilibre de passer par des étapes de difficultés ou de déséquilibres indispensables ou utiles. Oui, la douleur peut être bonne et permettre des prises de conscience et de se mettre à l'écoute, de soi, de son corps, de sa vie.

L'ensemble compose l'être et sa vie. Le passé, le présent et l'avenir ne font qu'un et sont sur le même plan. Ils participent à la vision globale que l'être développe de et pour lui-même. Il y trouve le sens, les raisons et les forces nécessaires pour vivre.



Le rôle de l'accompagnateur est-il de guider vers le bien-être ou simplement d'accompagner sur le chemin qui y mène ?

Accueillir la souffrance, la respecter, voir sa valeur, son importance, peser son rôle est important. Ceci permet d'accueillir, de profiter de l'état opposé lorsqu'il advient ou simplement de l'espérer.

Ainsi notre outil offre à la personne qui souffre de bonnes raisons de mieux vivre les étapes difficiles afin de pouvoir écouter leur sens et leurs leçons. Alors, le désancrage jouera son rôle.

Le pratiquant en PNL peut en toute humilité concevoir l'importance des choix de son accompagné et se distancer afin de mieux voir et ressentir lui-même les étapes à passer dans l'accompagnement.

Il respecte ainsi le rythme de la personne et lui offre l'occasion de mieux approfondir son vécu lors du chemin accompli au fur et à mesure des séances. Le résultat n'en est que plus puissant et

porteur.

La PNL offre de bons outils. Ceux-ci peuvent être interprétés ou même détruits par des visions globales, communes, qui ne respectent pas l'individu dans son identité unique et différente de toute autre personne.

Ainsi, l'accompagnateur qui n'a pas reconnu l'accompagné et ne respecte pas sa personnalité n'a aucun moyen « d'accompagner » correctement et aura tendance à viser ou à imposer « le chemin » à suivre.

Nous vivons dans un monde qui impose une vision, une parole collective, une morale, une pensée sociale, une éducation type. Les informations sont orientées fermement, l'éducation y est reliée, l'instruction est limitée à une vue bien ciblée. La population est ainsi dirigée et contrôlée par la parole commune, celle de l'entourage, qui est indiquée par le contexte social.

Peu de personnes remettent en question cela et développent un questionnement pour s'ouvrir à des vues différentes de celles qui sont largement permises, autorisées ou officialisées.

Ainsi, les croyances sont basées sur ce qui est admis, ce qui est approuvé légalement ou par le groupe suivi, qu'il soit culturel, politique, religieux, etc.

Interdit de douter, de « blasphémer », de prendre position contre l'avis commun.

Aussi est-il essentiel, comme cela nous a été proposé par les créateurs de la PNL, que les pratiquants fassent un travail personnel important au-delà de la connaissance, de la technique et des croyances elles-mêmes afin de pouvoir dépasser « la parole commune et collective ». Ainsi, nous positons notre pouvoir social et humain et pouvons contribuer à l'évolution du monde vers un meilleur lendemain.



Le questionnement en profondeur reste un élément clef à développer d'abord pour soi sur tous les plans de l'être et permet de découvrir les paramètres qui composent notre individu et notre chemin de vie.

La culture est faite de connaissance, de pratique et d'expérience, de réflexion et d'un développement personnel. Elle comprend aussi la philosophie, qui est essentielle et permet le développement de la pensée sur des thèmes variés liés à la vie, au comportement de l'être et à la société.

Tout ceci offre une distance et une remise en question incessante. Alors, ces éléments étant réunis, le coach ou l'accompagnant peut prétendre être en mesure de dépasser une situation, de voir plus clair ou plus large que « l'évidence », qui est souvent réduite et ciblée. Car pour gérer une situation personnelle il est utile voire indispensable d'avoir pris conscience du contexte et de l'esprit dans lesquels elle se situe. Pour cela une culture la plus large et ouverte possible est indispensable.

Celui qui est arrivé à son niveau technique et de connaissance de la PNL peut se poser les questions afin de déterminer le chemin qui lui reste à faire pour être en mesure de gérer les situations qui lui sont confiées par ses accompagnés. Il peut ainsi suivre ce chemin de grandissement sans limite toute sa vie durant et devenir de plus en plus capable de gérer les situations.

Ainsi, chacun d'entre nous peut donner corps puis profondeur, puis finesse et enfin la puissance maximum à notre bel outil, la PNL.

De cette façon, les pratiquants prennent une place sociale importante et peuvent prétendre développer une vision large, bienveillante et ouverte sur le monde environnant.

La PNL peut être accompagnée par des techniques et des pratiques complémentaires selon l'expérience et la personnalité de chaque utilisateur. Ainsi, la psychologie, la connaissance du corps, et toutes les pratiques complémentaires peuvent permettre d'approfondir, d'affiner, d'explorer une situation, d'accompagner un être, et de mettre en



valeur le travail précieux de cet outil qui ouvre les portes d'un meilleur lendemain pour chacun et pour tous.

Afin de garder la crédibilité et de lui donner vie il nous appartient de communiquer au mieux sur notre outil. Sans s'obliger à faire de la pédagogie, en passant par des exemples, des témoignages, en s'unissant surtout, il nous est possible de mieux faire découvrir la PNL à notre

société.

Ainsi, afin de créer une image cohérente et agréable de la PNL, je propose que chaque actif concerné suive son bon chemin de congruence, se pose peut-être les questions sur ce qu'il aimerait communiquer ou non sur la PNL et en fasse part aux personnes chargées de la communication pour la fédération.

De cette façon, nous pourrions ensemble ouvrir les portes d'un partage, dans un premier temps entre nous, puis avec la société qui nous entoure et demande à mieux percevoir nos intentions, notre maîtrise, notre efficacité et l'utilité de la PNL.

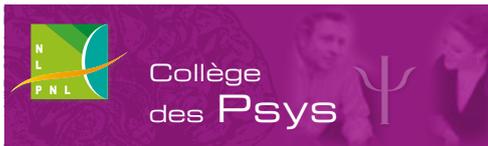
Notre humanité a besoin de retrouver un équilibre et une santé, tout en se détachant des jugements et des champs émotionnels négatifs qui la blessent. Nous pouvons œuvrer pour l'accompagner en mettant en marche notre bienveillance et notre générosité, notre écoute et notre sérénité mais aussi nos techniques et notre expérience.

En positivant notre action et en lui donnant l'importance qu'elle mérite, nous pouvons communiquer fortement afin d'amplifier son impact.

Nous avons là l'occasion de mettre en action notre pouvoir de communication avec nous-même afin de réaliser une communication avec le monde sur notre bel outil de partage et d'échange qu'est la PNL. ■



<https://youtu.be/Tn7MJcLTpIg>
<http://coachaccompagnateurdevie.blogspot.com>
https://www.youtube.com/channel/UCYY61ozntkWtOmmXoEyzohg?view_as=su



PAR FRANCE DOUTRIAUX,
PRÉSIDENTE DU
COLLÈGE DES PSYS



Journée de partage 16 octobre 2020 **Identité et thérapie** Que nous apporte la PNL ? Comment répondre au mieux à la demande de nos clients ?

Un temps de réflexion autour de cette notion d'identité animé par Olivier MAEDER.

Des outils présentés (avec démonstration) par

- Pascal SERRANO : le protocole du génie personnel ;
- France DOUTRIAUX : la marelle de l'identité.

C'est l'occasion de partager nos modes d'accompagnement, les questions que nous posent nos clients, et que nous nous posons.

Frais de participation :

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

Horaires et lieu : La journée se déroulera de 10h à 17h à Paris, bloquez-la dès maintenant dans vos agendas, l'inscription se fera par le site de NLPNL.

Initialement, nous avons programmé 2 journées, l'une fin avril, l'autre en octobre. La seconde portait sur LA GUÉRISON. Suite au covid, celle-ci sera reportée en 2021. En cas d'impossibilité de mener en présentiel cette journée, nous étudierons une animation en distanciel.

Au plaisir de partager nos pratiques !

France DOUTRIAUX, présidente du collège des psys NLPNL - 06 81 97 64 29
francedoutriaux@gmail.com

Quand les PNListes prennent la plume



VALÉRIE RODGER

**FAIRE FACE
À
L'AGRESSIVITÉ
ET AU
HARCÈLEMENT**

TOUTES
LES BONNES ATTITUDES

INTER ÉDITIONS

PAR VALÉRIE RODGER



Que se passe-t-il lorsqu'un salarié ou un travailleur social se trouve agressé par un client ou la personne qu'il cherche à aider ? Ou lorsque dans la vie familiale, nous sommes en butte à l'agressivité d'un conjoint ou d'un adolescent ? Comment se

protéger et ne pas réagir en agressant l'autre à notre tour ? Quelle que soit notre manière de gérer les choses, elle entraîne bien souvent des frustrations et des blessures.

Cet ouvrage se propose de nous aider à comprendre ce qui se joue dans les relations difficiles et conflictuelles et de nous donner des clés pour nous affirmer sans stress et par une communication adaptée.

L'auteur, psychologue, coach et médiatrice, a extrait des approches psychologiques les plus performantes (PNL, Analyse Transactionnelle, Communication Non Violente...) des clés de lecture et des

outils pratiques pour gérer les comportements hostiles et les conflits. Parmi ces approches, la PNL figure en première place. Elle nous apprend à explorer le modèle du monde de l'autre pour comprendre pourquoi il ne trouve pas d'autre issue que l'agressivité pour se faire entendre, à questionner de façon pertinente, pour l'aider à exprimer ses besoins. Elle nous apprend aussi à nous protéger en prenant soin de nos propres états internes. Valérie Rodger nous invite à comprendre que l'agression, malgré sa violence, est une rencontre avec l'autre et qu'il est possible de la désamorcer pour rétablir une communication apaisée. Et que le conflit est une opportunité pour aborder les désaccords et repositionner les relations sur des bases saines et équilibrées.

Ce livre est destiné à toute personne exposée à des comportements hostiles, au travail ou dans sa vie personnelle, mais aussi aux coaches et formateurs qui souhaitent disposer de clés de lecture et d'outils pratiques pour aider leurs clients. Cette troisième édition, enrichie en exemples et en exercices, aborde également la question du harcèlement moral, la façon de l'identifier et d'y faire face.

valerie.rodger1@gmail.com



UNIVERSITE D'AUTOMNE DU COLLEGE DES COACHS PNL « Soyons fous de PNL »

Samedi 10 et Dimanche 11 octobre 2020

CISP Ravel : 6, avenue Maurice Ravel - 75012 PARIS

LA VOIX ET LE MOUVEMENT DANS LA RELATION DE COACHING PNL

Samedi 10 octobre 2020 - après-midi :

14 h - 14 h 30 : Ouverture de l'Université animée par **Clément BOYE**

14 h 30 - 15 h 00 : Présentation par **Dora PANNOZZO**, Présidente du Collège et les Membres de la Commission.

15 h 15 - 17 h 15 : **Pierre PYRONNET** : **Comment l'Aïkido, dans ses principes, illustre et révèle les différentes phases, mouvements et attitudes dans une relation de coaching PNL ?**

Pierre PYRONNET vous propose à partir de son parcours et de ses connaissances à propos du corps, de l'Aïkido et de la PNL, une véritable ouverture de conscience dans le cadre du coaching. Cette réflexion autour des relations entre le corps, l'attitude, les postures, la respiration en coaching, nous permet d'identifier ce que nous poursuivons vraiment à l'intérieur de nous, comment nous entrons dans la relation à l'autre, dans quel but et avec quelle finalité ? « Plus qu'un regard sur soi, cette attention au corps, nous fait découvrir l'univers de notre intériorité et celui de l'ouverture à l'autre dans son propre développement ».

17 h 30 - 17 h 45 : Echanges avec le public

17 h 45 : Clôture de la journée

Dimanche 11 octobre 2020 - toute la journée :

10 h 00 - 10 h 30 : Accueil des Participants et des Intervenants de la journée par **Dora PANNOZZO**, Présidente du Collège et les Membres de la Commission.

10 h 30 - 12 h 30 : **Déborah BACON DILTS** :

« L'être humain est énergie, vagues, schémas et rythmes » Gabrielle Roth Dans

la relation de coaching, nous avons besoin d'accéder à différentes qualités d'énergie pour pleinement saisir les opportunités offertes à chaque instant. Cet atelier sera l'occasion d'explorer une gamme diverse de rythmes en mouvement corporels, pour élargir notre répertoire de manières d'être en relation.

La cartographie des 5 Rythmes® de Gabrielle Roth sera notre appui principal.

12 h 30 - 13 h 45 : Pause déjeuner

14 h 00 - 14 h 30 : **France DOUTRIAUX** :

« Quand l'humour est un outil de recadrage en coaching PNL »

14 h 30 - 16 h 15 : **Marc SCIALOM** :

« La dimension transpersonnelle dans le mouvement et la voix »

La voix, le son, amènent une dimension vibratoire au mouvement et à l'intention. Comment le mouvement et la voix peuvent incarner nos valeurs ? Dans l'accompagnement du coaching, comment créer un espace pour qu'émerge le mouvement juste, celui qui donne corps à l'intention et facilite une synergie entre le mouvement, la voix et l'intention ? Nous expérimenterons le chant harmonique ou la dimension transpersonnelle de la voix.

16 h 30 - 17 h 15 : Echanges avec le public. Annonce des dates de l'Université 2021

17 h 30 : Pot de clôture

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



UNIVERSITE D'AUTOMNE DU COLLEGE DES COACHS PNL « Soyons fous de PNL »

Samedi 10 et Dimanche 11 octobre 2020



Deborah Bacon Dilts : Née en Californie à l'époque du développement du mouvement humaniste, Deborah s'est toujours intéressée à ce qui permet aux êtres humains d'être mieux connectés à eux-mêmes, aux autres et au collectif. Toutes ses activités de formatrice, animatrice et aussi d'interprète pour des enseignants internationaux visent à proposer des espaces qui favorisent l'approfondissement du lien. Son enseignement est nourri par ses diverses formations en Méditation pleine conscience, Psychosynthèse, Animathérapie, Respiration Holotropique, Relaxation Evolutive – ISTHME, Richard Moss, PNL de la 3e génération avec son mari Robert Dilts.



Marc Scialom : Marc Scialom enseigne la Pleine Conscience, le Qi Gong, le Yoga du Cachemire depuis 1984. Il s'est formé avec Jean Klein, Jack Kornfield, Jean Gortais / K.F. Dürckheim et à l'approche non-duelle avec Nisargadatta. Enseignant en PNL reconnu par NLPNL, il enseigne la PNL Humaniste, l'Hypnose Ericksonienne et l'Analyse Systémique au sein de Synergie PNL depuis 1991. Il donne des séminaires de méditation de pleine conscience intégrative en été, en Ardèche. Il propose une démarche intégrative dont l'intention est de relier la sensibilité et le discernement, le cœur et le mental, la douceur et la rigueur, le non-jugement et l'authenticité, l'harmonie de groupe et l'espace où être soi, l'Energie et la Conscience.



Pierre Pyronnet : Pierre Pyronnet est l'initiateur de la relaxation bio-dynamique qu'il a fait évoluer depuis les années 1990. Ce concept est une véritable pratique de prévention santé pour tous et dans les formations en gestion du stress, elle permet une meilleure maîtrise des possibilités mentales, physiques et énergétiques. Il approfondit ses connaissances en Tai-Chi-Chuan, Yoga, Qi-Gong, Shiatsu, Do-in, Bio-énergie et en médecine chinoise. Auteur de plusieurs ouvrages, livres et DVD sur ses pratiques, il propose des conférences sur la gestion du stress, du mal de dos et du bien-être. Il est aussi formateur spécialisé en gestion de stress et de conflits, avec 35 années de pratique des arts martiaux (Aïkido) et Maître praticien en techniques de développement personnel (PNL).



France Doutriaux : Ingénieure agronome, France Doutriaux a travaillé à l'étranger autour du développement agricole, puis en France jusqu'à se convaincre que le premier frein au bon développement, des hommes et des entreprises, était un manque crucial de compétences relationnelles et humaines. Elle s'est alors formée à de nombreuses approches. Enseignante certifiée en PNL, elle a créé il y a 20 ans COMMUNICATION ACTIVE, centre normand agréé NLPNL où elle enseigne la PNL et l'Ennéagramme. Coach certifiée et thérapeute, elle a publié « Apaiser les souvenirs douloureux » (InterEditions).

Accès au CISP Ravel : 6, avenue Maurice Ravel - 75012 PARIS par :

- Métro : ligne 1 Porte de Vincennes - ligne 8 Porte Dorée - ligne 6 station Bel Air
- Tramway : ligne T3a Montempoivre - BUS : 29 - 46 - 56

Inscription et règlement : <https://www.weezevent.com/universite-d-automne-du-college-descoachs-pnl>

Participations	Samedi 10 octobre - après midi	Dimanche 11 octobre - la journée
Adhérents NLPNL	20 €	40 €
Non adhérents NLPNL	40 €	60 €
Tarif Parrainé *	30 €	50 €
Membre du Collège des Coachs	10 €	10 €

* Par un OF ou un membre de la Fédération NLPNL

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

la Fédération NLPNL rassemble :



COLLÈGE DES ENSEIGNANTS

Harmoniser l'enseignement de la PNL pour l'appliquer dans tous les domaines de la vie.



COLLÈGE DES COACHS

Promouvoir la position de coach PNL et enrichir nos pratiques. Contribuer à l'évolution du coaching PNL.



COLLÈGE DES PSYS

Échanger entre praticiens et faire avancer les applications de la PNL en thérapie.



COLLÈGE DES ENTREPRENEURS

Vivre la PNL comme un atout majeur dans le développement de l'entreprise, de ses équipes et de ses professionnels.

Rejoignez la Fédération NLPNL !

POUR DEVENIR ADHÉRENT :

- 1/ Rendez-vous sur nlpnl.eu rubrique : «ADHERER»
- 2/ Remplissez le formulaire puis Adhérez
- 3/ Recevez votre identifiant et mot de passe
- 4/ Voilà ! Vous êtes ADHERENT !

La PNL, basée sur une éthique, permet de mieux comprendre notre fonctionnement et celui des autres. Elle facilite les relations et le changement dans tous les domaines de la vie personnelle et professionnelle.



Fédération NLPNL
des associations francophones de certifiés en
Programmation Neuro-Linguistique
site web : nlpnl.eu
federation@nlpnl.eu

14 Avenue de l'Opéra - 75001 PARIS

Association loi 1901 - n° déclaration W751153523

PNL

La PNL pour apprendre, entreprendre et évoluer



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

PNL

La PNL pour apprendre, entreprendre et évoluer

Rejoignez la Fédération NLPNL !

POUR DEVENIR ADHÉRENT :

- 1/ Rendez-vous sur nlpnl.eu rubrique : «ADHERER»
- 2/ Remplissez le formulaire puis Adhérez
- 3/ Recevez votre identifiant et mot de passe
- 4/ Voilà ! Vous êtes ADHERENT !

La PNL, basée sur une éthique, permet de mieux comprendre notre fonctionnement et celui des autres. Elle facilite les relations et le changement dans tous les domaines de la vie personnelle et professionnelle.



Voyager au pays des émotions



PAR CHANTALLE SERVAIS



Au XXe siècle, on a commencé à s'intéresser aux émotions, et à comprendre leur importance, leur nécessité. La culture de notre continent était d'éduquer l'enfant à ne pas exprimer, ni donner libre cours à ses émotions. Surtout ne pas déranger et se montrer « gentil »

Au siècle dernier, on a découvert combien ce fonctionnement était nocif pour la santé physique et psychique.

1. Définition de l'émotion

Selon Littré: « Mouvement moral qui trouble et agite, et qui se produit sous l'emprise d'une idée, d'un spectacle, d'une contradiction, et quelquefois spontanément sous l'influence d'une perturbation nerveuse ».

L'origine latine du mot est « emovere », qui signifie « sortir de ». D'où l'importance d'exprimer, de nommer et ainsi de libérer notre émotion. Car

si elle dure, cela devient un trouble de l'humeur qui peut être pathologique. L'émotion est *au cœur de l'être humain*, elle est *au centre de toute relation*. Elle contribue à donner du sens à la vie.

2. Trois catégories d'émotions :

Les émotions primaires ou fondamentales, présentes dès la naissance: la peur, la tristesse, la colère, la joie, le dégoût, la surprise;

• *Les émotions secondaires* qui apparaissent dans le cadre des relations avec autrui et où la pensée intervient sous la forme d'un jugement ou d'une comparaison: la honte, la peur du jugement d'autrui et du rejet, le dégoût de soi. Ou encore la culpabilité, l'envie, l'humiliation, la jalousie, la haine, qui peuvent aussi être qualifiées de sentiments;

• *L'émotion douloureuse*, composante simple et temporaire.

3. L'émotion est un message, une information qui est à percevoir

SIGNAL	BESOIN	REACTION REFLEXE
Peur	Sécurité, protection	Prise de distance
Colère	Respect, justice	Combativité, dire stop
Tristesse	Amour, lien	Repli sur soi
Dégoût	Éviter la toxicité	Rejet
Stupéfaction	Prévoir	Attente, stand by
Joie	Plaisir, satisfaction	Épanouissement

Elle a aussi une double fonction: adaptative à l'environnement, et sociale.

4. Structure de l'émotion en PNL

Un événement est perçu; la personne va lui donner un sens, une signification qui va déclencher son émotion et son comportement.

Par exemple, dans cette période de distance sociale, je suis dans une file



à un mètre de la personne avant moi, quelqu'un arrive et se met derrière moi à moins d'un mètre. Si je pense qu'il va me contaminer, qu'il ne respecte pas la règle, de l'irritation va monter en moi et je vais dire sur un ton autoritaire : « reculez SVP, vous ne respectez pas la distance. »

Autre option : je pense que cela n'a pas d'importance puisque je lui tourne le dos, et donc je ne réagis pas, et ne vis pas de stress.

Exercice : la couleur des émotions

Souvenez-vous d'une expérience agréable récente, puis de deux autres, également agréables mais plus anciennes.

Quand vous avez trouvé trois expériences agréables, comparez ce que vous avez ressenti alors et attribuez une couleur à cette expérience, puis explorez les deux possibilités suivantes :

- les trois couleurs sont identiques ou présentent de légères nuances : selon vous que symbolise cette couleur ?
- les trois couleurs sont très contrastées : cherchez ce que chacune symbolise et trouvez les points communs à ces symboles.

Le symbole le plus puissamment évoqué est directement lié au sens de l'émotion « in Ciudiccio ».

5. Positions de vie (Analyse Transactionnelle) - Émotions et Métaprogrammes

• **Position 1 - JOIE** : *je suis quelqu'un de bien et l'autre aussi*, on va de l'avant ensemble, match, actif, aller vers, orientation mutuelle, in time, présent, futur...

Position 2 - COLÈRE : *je suis mieux que l'autre*, supérieur à lui qui est moins bien, je détiens la vérité,

l'autre est un incapable, comparaison, index de référence soi, déplacement, mismatch, centré sur soi, réactif.

Position 3 - PEUR : *l'autre est mieux que moi*, supérieur, je me dévalorise, je suis timide, inhibé et ne prends aucune décision, passif, comparaison, référence autre, mismatch avec soi, through time.

Position 4 - TRISTESSE : *je ne vaudrais rien, rien ne vaut la peine*, la vie n'a pas d'intérêt, rester longtemps dans cet état conduit à la dépression et au suicide. Passif, centré sur soi, mismatch, index de référence déplacé, passé, s'éloigner de..., abondance de DI.

6. Avant tout

Apprendre à **accueillir** son émotion, car l'éducation nous a souvent contraint à la refuser, la dépasser, la garder. Ce qui a eu comme conséquence de l'entretenir et de nous figer dans un sentiment et une souffrance. Ceux qui acceptent et reconnaissent leurs émotions la **nomment** et ont beaucoup moins d'anxiété.

Refuser les sentiments, les émotions, c'est dire non à une boussole, pour nous orienter.

Les émotions refoulées nous gangrènent, ceci ayant été illustré par N. Feil qui a accompagné les personnes désorientées dans le grand âge. Elle a constaté que beaucoup de personnes très âgées pouvaient devenir désorientées et perdre la tête pour pouvoir libérer les émotions refoulées dans leur vie.

7. Comment re-piloter ses émotions ?

- en créant des ancres artificielles : V / A / K ;
- en transformant la situation redoutée en situation attractive ;
- en élargissant le cadre, vision panoramique ;
- en prenant du recul, se dissocier, se regarder, afin de diminuer l'impact, permettre à un autre niveau d'information de devenir conscient ;
- en créant une rupture de pattern, en respirant plus profondément ;
- en cherchant le message de l'émotion ;
- en changeant les sous-modalités : augmenter, diminuer certaines sous-modalités ;
- en désactivant, en faisant des ancrages de ressources ou des empilages d'ancres ;
- en changeant le cadre du temps, en vivant le présent pleinement ;
- en changeant la taille de découpages ;
- en supprimant les opérateurs modaux ;
- en faisant éclater la molécule synesthésique ;
- en levant les yeux ;
- en froissant une feuille de papier violemment et la jetant rageusement, en criant, dans une poubelle ;
- en prenant conscience que toute chose et son contraire existent en même temps ; etc.

8. Pour sortir d'émotions désagréables

Il est difficile de faire un classement spécifique pour chacune, car la plupart des protocoles s'adaptent à n'importe laquelle.

Un point clé est la **dissociation**, c'est-à-dire devenir spectateur de sa propre



expérience, pour prendre du recul et ainsi mettre à distance l'émotion. Cette dissociation permet aussi d'accueillir, de reconnaître l'émotion et de la nommer.

- **La technique du nuage** (K. Creedon) est aussi intéressante : visualiser le nuage correspondant à l'émotion que nous ressentons, nuage dans lequel nous sommes enfermés ; guider pour décrire ce nuage, sa couleur, texture, chaleur. Proposer de sortir de ce nuage en faisant vivre physiquement la sortie, et demander si on voit encore le nuage, une fois sorti. Si oui, proposer de souffler sur le nuage pour qu'il disparaisse complètement, ensuite visualiser un autre nuage correspondant à l'émotion à laquelle on souhaite se connecter. Le visualiser, le décrire et y entrer pour s'en imprégner. Quand l'émotion choisie est bien présente, se projeter dans une situation future avec ce nuage.
- **Méthode TIPI (L. Nikon)** La **Technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes** est une démarche naturelle qui peut être mise en œuvre par toute personne, en complète autonomie. Il s'agit d'un apprentissage très rapide pour accéder à sa mémoire sensorielle. L'objet de TIPI est d'activer la capacité naturelle pour **se libérer** des souffrances, en passant par un revécu corporel très soft. *Je programme des ateliers auto tipi par zoom, cf. site fac-pnl.com.*
- **Mettez un tigre dans votre pratique** (R. Bandler in « le temps du changement »).

Quand on est impressionné par l'autre : l'imaginer très petit au fond d'un ravin, image sur un grand écran, introduire un tigre rugissant au-dessus de ce ravin, sauter dans la peau du tigre affamé, regarder la personne, voir sa frayeur, y mettre du son et du mouvement, ancrer la sensation d'avoir du pouvoir personnel.

- **Ligne du temps pour traiter honte ou anxiété (A. Moenaert)**

La culpabilité ne peut s'expérimenter que par rapport à un événement passé. L'angoisse ne peut se vivre que par rapport à un événement du futur que nous anticipons négativement. Par exemple la culpabilité : fermer les yeux et flotter au-dessus de sa ligne du temps juste avant de se sentir coupable et regarder son futur sans culpabilité. Où est la culpabilité ? Elle n'existe plus.

- **TCM - Thérapie du Champ mental (R. Callahan)**

Un champ mental apparaît lorsque le sujet concentre sa pensée sur un sujet ou un problème particulier. Des stress d'origine externe ou interne peuvent provoquer des perturbations de ce champ mental.

La Thérapie du Champ Mental de R. Callahan, traite les troubles psychologiques par stimulation de certains points d'acupuncture, dans un ordre déterminé, à travers l'application d'un code choisi en fonction du problème psychologique sur lequel le patient doit concentrer son attention. Les pertur-

bations du champ mental qui sont la cause première de toutes les émotions négatives, sont ainsi éliminées.

- **9. Pour entretenir la joie et le bien – être : pratiquer l'état C O A C H de R. Dilts :**

Centré, Ouvert, Alert/Attentif, Connecté, Hospitalité (ouverture du cœur).

- **10. Les 4 piliers du bonheur selon Kolb :**

- 1 - Cultiver la gratitude ;
- 2 - Nommer les émotions douloureuses, désagréables, ce qui permet de réduire leur impact ;
- 3 - Prendre des décisions suffisamment bonnes, ce qui réduit l'anxiété et augmente le plaisir ressenti ;
- 4 - Avoir des relations saines et chaleureuses avec les autres, être touché et toucher, ce qui libère l'ocytocine, hormone qui permet l'empathie et d'aimer. Des câlins...

- **Conclusion**

Malgré la difficulté de lâcher nos habitudes, en osant expérimenter notre pouvoir personnel, nous découvrons un paysage agréable, ressourçant, à partir duquel nos aspirations les plus profondes se réalisent.

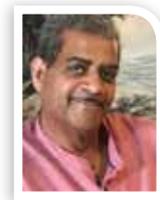
Bien vivre sa vie est un choix, une décision... ■

Psychologue, Enseignante PNL & Hypnose, Psychothérapeute
Praticienne TIPI
Responsable de FAC PNL près de Lille
www.fac-pnl.com - 06 898 616 30



DIVASOUND

Une technologie vivante



PAR JEAN-MARC DORIVAL

La technologie Divasound est un outil de diffusion sonore qui crée une interaction physiologique entre l'eau de notre corps et la musique. Grâce à sa table d'harmonie unique qui est accordée à la fréquence de résonance de l'eau.

L'intérêt que je porte aux interactions physiologiques liées aux phénomènes vibratoires et sensoriels, remonte à mon enfance.

C'est à cause de ma perception inhabituelle de mon environnement, que l'on a découvert ma synesthésie. Parmi les 150 formes de synesthésies existantes, la mienne m'a offert la faculté de voir et de ressentir les vibrations naturelles des objets, des êtres vivants associés à leurs couleurs respectives. Mon parcours professionnel m'a ainsi amené à étudier la résistance des matériaux, étudier le cinéma, à exercer la profession de DRH, tout en développant ma passion pour ce qui allait devenir aujourd'hui mon cœur de métier, l'acoustique et la mise en résonance des différentes matières, allant de l'absorption sonore à la diffusion du son par la résonance. Mon travail sur l'énergie vibratoire m'a amené à travailler dans un premier temps sur la transmission des énergies à travers les matériaux. Mon second axe de recherche fut les phénomènes vibratoires passifs et l'absorption acoustique des bruits. Ces deux axes de recherche m'ont amené à m'intéresser à l'impact des longueurs d'ondes sur le mouvement de l'eau et leurs bienfaits sur le vivant.

La technologie Divasound est l'aboutissement de toutes mes recherches. Elle se décline sous différentes tailles et sous différentes formes. Je choisis de vous parler aujourd'hui de la

Divasound Prima créée spécifiquement pour un usage thérapeutique et bienfaiteur.

Le choix des matériaux, ainsi que l'assemblage de la Prima, se rapproche du savoir-faire du luthier. Sa fabrication et sa technologie lui donnent vie grâce aux interactions qu'elle crée entre la matière et la mise en résonance de l'eau contenue dans votre corps. Cette alchimie va provoquer le réveil de vos émotions, vous faisant sentir à quel point vous êtes vivant.

Sa technologie vibratoire accentue votre perception auditive, grâce à l'interaction physiologique qui va s'installer entre vous et l'eau contenue dans votre corps, par le biais de l'eau contenu dans l'air. Vous vous trouvez plongé au milieu du son à 360°, alors qu'il n'y a qu'un point de diffusion. A contrario pour obtenir cet effet immersif, il aurait fallu 4 points de diffusion, sans cette technologie innovante par rapport à une enceinte classique.

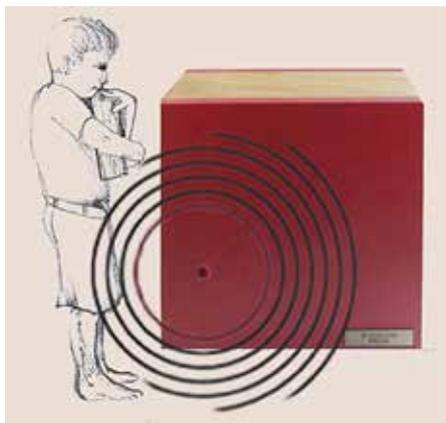
La Prima crée une interaction vibratoire avec le volume d'air d'un lieu, elle devient la relation physique que votre corps a l'habitude de ressentir dans un milieu ambiant naturel. Instantanément nous créons un espace sonore imaginaire qui ouvre notre mémoire auditive à nos ressentis physiologiques.

Notre apprentissage des sons depuis notre enfance nous permet de faire la différence d'une voix remplie d'émotions par rapport à une voix qui ne l'est pas. Il y va de même pour les différents types de bruits, ainsi que la musique elle-même. N'oublions pas que l'oreille ne fait que transmettre des informations brutes au cerveau, celui-ci a pour fonction de les décoder, de les harmoniser avec notre perception, notre sensibilité par rapport à notre vécu auditif et sensoriel. Ainsi la perception d'un son, et de



même sa justesse, peut varier d'une personne à une autre, indépendamment de ses goûts personnels.

Le rôle du cerveau dans la perception des sons est particulièrement important car il fournit un travail d'analyse pour distinguer, reconnaître et évaluer les sons, selon leur hauteur, mais surtout selon leur évolution au cours du temps, due au vieillissement (la perte progressive de l'audition, appareillage, acouphène, etc.). Cette perception du son immersif, ressentie grâce à la mise en vibration de l'eau contenue dans notre corps, facilite la collaboration entre les oreilles et le cerveau tout en favorisant la vitesse de traitement de l'information. En accentuant cette perception des sons, La Prima vient aussi compenser cet écart dû au dysfonctionnement de l'oreille, et permet de mieux revivre les émotions qui ont été ancrées dans notre mémoire.



Cette collaboration immersive participe fortement à faciliter l'harmonisation qui va se créer entre notre corps et la musique ou le message sonore.

Elle est aussi un atout

majeur pour les personnes appareillées ou souffrant d'acouphènes, dans le sens où les utilisateurs retrouvent ce sentiment de plaisir avec la musique qu'ils avaient perdu.

« Dans le cadre des interactions que vous souhaitez créer lors d'une formation avec un groupe ou une personne, la Prima grâce à ses atouts, est l'outil idéal.

Elle peut être aussi utilisée en accompagnement dans le cadre de la méthode UNITOI (1). Dans ces deux cas, elle va favoriser la vitesse de traitement des informations sonores issues de vos différentes mémoires émotionnelles. ■

(1) Cf. page 20

jeanmarc.dorival@mmdacoustique.com

Jean-Marc DORIVAL est président de l'entreprise MMD ACOUSTIQUE
Gérant de l'entreprise JMD AUDIO
Directeur Général de l'entreprise GLOBAL OPEN HEART ULTIMATE

Spécialiste de la résistance des matériaux, j'ai développé au cours de mes différents parcours professionnels des intérêts croisés concernant l'étude de l'homme face à ses environnements sonores. Ce qui m'a amené à créer des outils et des solutions acoustiques au service du bien-être, utilisées aujourd'hui dans les EHPAD, les espaces détente SNCF, TOTAL, VINCI Aéroport, et dans les sièges sociaux de la Société Générale, d'Alain AFFLELOU, de DNKY, etc.

En m'associant à Élisabeth WOOD MORGAN dans la création de l'entreprise GLOBAL OPEN HEART ULTIMATE, nous allons pouvoir mettre en commun l'ensemble de nos savoir-faire.



La méthode UNITOI

PAR ELIZABETH WOOD MORGAN

la main dans la matière : un outil de gestion et de déprogrammation des émotions.

Il s'agit d'un protocole intuitif et holistique, d'un processus de décharge et d'apaisement émotionnel qui utilise la main, la voix et la densité de la matière, afin d'apaiser le mental lorsque vos émotions congestionnées entravent la fluidité de votre vie au quotidien. Il se crée un mouvement psychique libérateur pour l'âme et pour l'être dans sa globalité. C'est aussi une aide immédiate, un moyen de mieux se connaître et de s'aider ; un outil facile d'utilisation, à s'approprier. Ce processus ouvre un espace informel dans lequel se met en place une transformation tangible de l'information bloquée, transformant aussi la conscience que vous avez de votre main en un ami utile et rassurant. Cette méthode spécifique repose sur la présupposition que l'homme a en lui-même toutes les ressources nécessaires à son changement d'état.

Nous savons désormais que le corps s'harmonise avec l'esprit lorsque celui-ci se prête au jeu de la confiance, mais surtout que seule une personne engagée envers elle-même sera capable de transformer ses émotions bloquées, pour apaiser durablement son état global. La PNL nous invite à cette responsabilité d'action par l'apprentissage des expériences et c'est en ce point que la méthode UNITOI la rejoint. Elle permet de retrouver la conscience en son propre pouvoir intérieur par l'expérience du protocole à suivre et de l'utiliser à bon escient.

Pourtant dans nos vies en soif de contrôle et de sécurité, il nous est par moment difficile de mettre en pratique des actions constantes qui nous

permettent de rester dans l'ouverture. Soit parce que nos protocoles d'approche sur l'autonomie émotionnelle nous demandent un temps de mise en œuvre que nous ne prenons pas, soit parce que nous n'avons plus le cœur à l'effort, saturés de pensées et d'obligations quotidiennes. Notre soif d'être aimés par les autres et de faire partie d'un clan ne nous aide pas non plus à rester sur le chemin du mouvement vital évolutif. Nous voilà donc tiraillés entre le choix cornélien de rassurer l'autre en se paralysant dans nos émotions et l'envie d'être tout simplement nous-même en prenant le risque de déplaire.



Comme tout un chacun je me suis retrouvée en face de ce constat périlleux. J'ai joué un rôle qui n'était pas pleinement moi-même et une partie de moi s'est perdue. C'est grâce à mon métier d'artiste peintre que j'ai compris comment, par l'usage de la matière en mouvement, je pouvais m'aider à me retrouver et à ne plus avoir peur de mes émotions ni de moi-même. En effet lorsque vous mettez en

mouvement votre main dans la peinture dans un acte sincère non retenu, la matière émotionnelle s'alchimise à la matière physique que touche la main ou le pinceau, une unification de notre être tout entier se met en place ; apaisant douleurs physiques et psychologiques.

Cette action non contrôlée de la main avec la matière inerte ou vivante nous la reproduisons spontanément au quotidien. Elle nous unit à nous-même mais aussi à notre environnement, et cela nous rassure. Par exemple en brassant votre plaid préféré, assis dans un coin du canapé, lorsque vous êtes fatigué ou lorsque vous prenez un bain pour vous détendre, en jouant avec l'eau ou lorsque vous frottez la main sur le dos d'une personne qui va mal, pour la rassurer. Régulièrement vous utilisez le mouvement de la main dans la



matière et apaisez vos émotions. C'est un geste spontané naturel. La main est non seulement le médiateur entre nous et notre environnement extérieur mais elle est aussi capable de transformer ce lien lorsqu'il devient anxiogène. La main exprime l'ensemble de nos sentiments et croyances conscientes et inconscientes contenues dans l'instant présent. Cette trace visible ou invisible laissée sur le support imprime toujours le reflet sincère de qui nous sommes. Ainsi nous nous reconnaissons dans toutes les facettes de notre être, acceptant de ne faire plus qu'un. Nous arrêtons de lutter envers une partie de nous qui nous dérange et cela nous unifie. Si l'on utilise consciemment ce principe alchimique naturel d'unification déjà utilisé en art-thérapie en simplifiant le processus, on accède à la méthode UNITOI.

Elle est utilisée dans son usage autonome depuis sept ans dans un dispositif immersif relaxant multisensoriel dont je suis la conceptrice. Il s'inscrit dans le cadre de la prévention santé intitulée « GLOBAL OPEN HEART ». Il est utilisé pour le personnel en salle de pause (crèche, centre administratifs, maison de retraite, CFA), et en accompagnement par des professionnels du développement personnel pour déprogrammer les situations bloquées.

Récemment la méthode UNITOI a été introduite dans l'utilisation d'une enceinte thérapeutique intitulée « PRIMA » de divasound. Cette enceinte vibrant à la fréquence de résonance de l'eau par sa technologie spécifique permet de devenir le support d'accompagnement idéal au geste libérateur autonome.

La méthode UNITOI dans son protocole simple permet une fois le réflexe acquis d'être transmis comme une recette de grand-mère par exemple lorsque vous voyez une personne en détresse ou qui se fait mal. N'oublions pas qu'il s'agit d'une connexion universelle accessible à tous. ■

elizabethmorgan@wanadoo.fr
site : elizabethmorgan.fr

Elizabeth WOOD MORGAN est
présidente de GLOBAL OPEN HEART
Artiste peintre et arthérapeute
Conceptrice de la méthode de
gestion et déprogrammation des
émotions: « Méthode UNITOI »

Elle se définit comme une artiste accompagnatrice. Elle assimile la création de sa vie avec celle de son art dans le but de transmettre des outils-passerelles, activant l'amour et le respect. Elle le fait par l'utilisation de la méthode UNITOI et les œuvres interactives GLOBAL OPEN HEART dont elle est la conceptrice. Elle travaille sur le lien entre la matière et les émotions depuis trente ans. Fresquiste sur plusieurs continents et artiste plasticienne, elle a travaillé également en milieu hospitalier. Elle est l'auteur d'ouvrage esthétique sur la Loire et les chevaux mais aussi d'un conte initiatique. Le premier outil ressourçant est un dispositif artistique immersif intitulé « Global Open Heart ». Il permet de prendre une pause avec soi-même et d'apaiser le mental et le physique. Ce dispositif a été validé d'intérêt par le Gérotopôle et le CCAS de Nantes, mais aussi par la mutualité prévention santé du Maine et Loire, qui a investi dans quatre de ces installations dans le cadre de la prévention santé des risques psycho-sociaux liés au stress. On les retrouve en salle de pause mais aussi pour les enfants d'une crèche. Le second outil est une méthode utilisée dans le programme méditatif de l'installation GLOBAL OPEN HEART et permet d'apprendre l'autonomie émotionnelle. Il s'est construit par des rencontres importantes et notamment celle d'Alice Guyon, directeur de recherche au CNRS qui a accepté d'écrire la préface du manuel UNITOI. Aujourd'hui, elle poursuit le développement de son œuvre globale avec les savoir-faire de Jean-Marc DORIVAL, créateur de dispositifs acoustiques respectueux de l'homme.



PAR EUGÈNE MPUNDU

Sortir des sentiers battus

Je vous avais déjà servi ici même un article dans lequel j'avais résumé les apprentissages tirés des Chemins de Compostelle, apprentissages qui peuvent s'appliquer à la vie de tous les jours. De retour de ma quatrième marche sur l'un de ces Chemins, j'ai envie de vous parler de la marche hors des sentiers battus.

Cette expression est née au XIX^e siècle et s'appuie sur l'image des sentiers qui, quand on les disait « battus », cela signifiait qu'ils étaient très fréquentés. Au figuré, « sortir des sentiers battus » signifie agir d'une façon différente de ce qui se fait habituellement, tenter une approche originale.

Cela peut paraître paradoxal de la part de quelqu'un qui a marché sur des sentiers et des chemins bien balisés. Le paradoxe n'est qu'apparent car même en marchant sur un chemin bien balisé, il peut arriver qu'on se perde parce qu'on a raté une balise ! Il se peut aussi qu'on se retrouve devant un obstacle qui nous oblige à sortir du sentier battu !

Peut-on se retrouver hors des sentiers battus par choix ? Oui, si l'on refuse de faire comme tout le monde. Oui, si l'on recherche l'originalité. La facilité de marcher de balise en balise peut ne pas être très excitante. Alors, pour pimenter son existence et favoriser la création des nouvelles connexions dans son cerveau, on s'aventure sur des chemins pas très fréquentés, sans signalisation pour s'orienter. On ne peut compter que sur soi-même et sur ses propres ressources : des repères que l'on peut aller chercher sur des cartes IGN ou sur des applications disponibles sur son smartphone.

Marcher hors des sentiers battus présente des risques. On ne sait pas où notre marche va nous mener. On ignore les obstacles que l'on aura à franchir et donc on ne peut pas s'y préparer par avance. On doit donc disposer de ressources qui nous permettent de parer à toute éventualité. Une grande confiance en soi est nécessaire pour se dire : « quoiqu'il arrive, je m'en sortirai, d'une façon ou d'une autre ». Avoir la solitude comme seule compagne ne doit pas faire peur



à celui qui choisit de sortir des chemins battus. La tâche se trouve simplifiée si, tout en étant hors des sentiers battus, on est tout de même sur un sentier ou un chemin. Si de surcroît ce chemin est représenté sur une carte ou une application dont on dispose sur son téléphone, la seule difficulté à laquelle on aura à faire face est celle de se repérer sur le terrain car comme disent les PNListes, la carte n'est pas le territoire. Ce dernier exercice exige d'avoir le sens de l'orientation ou de disposer d'un bon topo-guide !

Au fait, comment peut-on se perdre sur un chemin qui nous indique à chaque bifurcation la direction que l'on doit suivre ? Il arrive que la signalisation soit devenue illisible au fil du temps ou qu'elle soit rendue invisible par la végétation qui a poussé autour.

Il arrive surtout qu'on soit aveuglé par le voile des pensées envahissantes qui nous font marcher machinalement droit devant nous en ignorant les voies de traverse par où passe parfois le Chemin. Et puis soudain, on se réveille et on se dit : « ça fait longtemps que je n'ai pas vu de signalisation. Suis-je toujours sur le bon chemin ? ». On regarde autour de soi. Personne. On sort son guide ou son GPS et on tente de rejoindre le Chemin ou directement l'étape du jour. Le fait de voir d'autres marcheurs ne veut pas dire que l'on est sur le bon chemin. On peut être plusieurs à s'être perdus !

Et que faites-vous si tout à coup le chemin s'arrête devant un lac de rétention d'EDF en crue ou devant un pont en construction sans aucune autre façon de franchir la rivière ? Il y a des obstacles que l'on peut contourner, franchir en faisant attention à ne pas accrocher son sac à dos. Il y a aussi des obstacles qui obligent à faire demi-tour et à chercher un autre chemin et se retrouver ainsi hors du chemin battu... C'est là qu'il devient impératif de disposer d'un topo-guide, d'une carte ou d'un GPS.

Certes, la PNL nous enseigne que nous avons en nous toutes les ressources dont nous avons besoin pour nous sortir des situations difficiles, mais il s'agit de ressources mentales ! ■

Eugène Mpundu - Coach de Vie



TEXTE RECUEILLI PAR
EVELYNE LERNER

La fougère et le bambou

C'était un jour tout à fait ordinaire lorsque j'ai décidé de tout laisser tomber...

Un jour, je me suis avoué vaincu... J'ai renoncé à mon travail, à mes relations, à ma vie. Je suis alors allé dans la forêt pour parler avec un ancien que l'on disait très sage.

- Pourrais-tu me donner une bonne raison de ne pas m'avouer vaincu? lui ai-je demandé.
- Regarde autour de toi, me répondit-il, vois-tu la fougère et le bambou?
- Oui, répondis-je.
- Lorsque j'ai semé les graines de la fougère et du bambou, j'en ai bien pris soin. La fougère grandit rapidement. Son vert brillant recouvrait le sol. Mais rien ne sortit des graines de bambou. Cependant, je n'ai pas renoncé au bambou.
- La deuxième année, la fougère grandit et fut encore plus brillante et abondante, et de nouveau, rien ne poussa des graines de bambou. Mais je n'ai pas renoncé au bambou.
- La troisième année, toujours rien ne sortit des graines de bambou. Mais je n'ai pas renoncé au bambou.
- La quatrième année, de nouveau, rien ne sortit des graines de bambou. Mais je n'ai pas renoncé au bambou.
- Lors de la cinquième année, une petite pousse de bambou sortit de la terre. En comparaison avec la fougère, elle avait l'air très petite et insignifiante.
- La sixième année, le bambou grandit jusqu'à plus de 20 mètres de haut. Il avait passé cinq ans à fortifier ses racines pour le soutenir. Ces racines l'ont rendu plus fort et lui ont donné ce dont il avait besoin pour survivre.
- Savais-tu que tout ce temps que tu as passé à lutter, tu étais en fait en train de faire pousser des racines? dit l'ancien, et il continua... Le bambou a une fonction différente de la fougère, cependant, les deux sont nécessaires et font de cette forêt un lieu magnifique.
- Ne regrette jamais un seul jour de ta vie. Les bons jours te rendent heureux. Les mauvais jours te donnent de l'expérience. Les deux sont essentiels à la vie, lui dit l'ancien, et il continua... Le bonheur te rend doux. Les essais te rendent fort. Les peines te rendent humain. Les chutes te rendent humble. La réussite te rend brillant.

Si tu n'obtiens pas ce que tu désires, ne désespère pas... Qui sait, peut-être que tu es juste en train de fortifier tes racines? ■



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 – 75 012 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 Escales
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.communiqueur-pnl.com
contact@communiqueur-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 PUTTS
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
62 840 Fleurbaix
Tél: 03 21 62 17 40

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



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:
elysne.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:
Marina GANNAT
COMMISSION PUBLICATION:
EVELYNE LERNER ET EUGÈNE MPUNDU
metaphore@nlpnl.eu

métaphore

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

