

métaphore

DÉCEMBRE 2020 - n° 99

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

som-

Le modèle du leadership

par Robbie Steinhouse — 4

L'évolution de la formation professionnelle et de l'enseignement de la PNL

Par Michaël Ameye — 8

Ma Bible de la PNL

par Josiane de Saint Paul — 11

Le système de la pomme pourrie

par Patrick Condamin — 12

Le Nuançomètre

par Philippe Dupont — 14

Une histoire de Pandamie...

par Angélique Gimenez — 19

La Cithare du Bonheur

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 2021

- **Samedi 30 janvier 2021 : 31^e Congrès de la Fédération***, en visio-conférence, sur le thème « **Prendre soin de soi et des autres** » - « **Rester en lien, une mesure sanitaire majeure!** » 6 conférences/ateliers avec Clément Boyé, France Doutriaux, Michel Fourneaux et Peggy Pulls, Jean-Luc Monsempès, Chantalle Servais, Jane Turner.

* En raison du contexte sanitaire, nous avons dû changer le programme du Congrès 2021. De ce fait, l'intervention de Judith DeLozier aura lieu en présentiel au Congrès 2022.

- **3 et 4 juillet 2021 : Université du Collège des Enseignants**

- **2 et 3 octobre 2021 : Université du Collège des Coachs PNL sur le thème : La voix et le mouvement dans la relation de coaching**

- **7 novembre 2021 : journée atelier du Collège des enseignants**

CALENDRIER 2022

- **Samedi 29 janvier 2022 : 32^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. En cette période troublante de la pandémie de Covid-19, nous sommes obligés une nouvelle fois

de rester confinés pour le bien de toutes et tous.

Cette situation particulière peut être vécue par certains comme une contrainte, d'autres y voient l'occasion de reprendre des projets laissés de côté, de se former, de se cultiver, de laisser leur créativité se mettre en mouvement. Elle sollicite tous nos sens, notre faculté d'adaptation pour traverser ce nouveau bouleversement.

C'est aussi la possibilité de voir comment la PNL nous aide à traverser cette période remplie d'incertitudes. Chacune, chacun, fait du mieux qu'il peut pour braver ces inquiétudes économiques, sociales, humaines et pour cela nous avons besoin d'objectifs qui nous donnent envie d'avancer.

La Fédération NLPNL tient à vous exprimer son total soutien et sa solidarité face à cette situation qui perdure et

reste à votre écoute pour vous accompagner, répondre à vos questions, vous faire participer à ses ateliers, conférences, congrès.

Les membres élus de La Fédération restent actifs et continuent à œuvrer pour vous, les Associations font un travail remarquable pour animer des conférences en ligne, toutes les informations sont disponibles sur le site de la Fédération NLPNL : www.nlpnl.eu, les collèges continuent le travail sur l'harmonisation des pratiques, le projet de professionnalisation en lien avec la réforme de la formation professionnelle.

Le Congrès NLPNL 2021, événement fort de la Fédération, reste programmé le samedi 30 janvier 2021 **en Virtuel!** Le programme sera riche et novateur, il est en cours d'élaboration et vous sera dévoilé tout prochainement. Retenez bien la date du 30 janvier 2021 !

Bien chaleureusement à vous !

MARINA GANNAT



LE MOT des responsables de la publication

Avez-vous déjà observé un point lumineux à travers vos

lunettes embuées par l'air chaud s'échappant du masque de protection que vous portez ? Un bel arc-en-ciel se forme autour du point lumineux, bien visible malgré ses contours un peu flous. Il semblerait que l'arc-en-ciel soit le symbole de l'espoir. Nous voilà de nouveau confinés, prêts à expérimenter des nouvelles ressources pour garder l'équilibre pour suivre notre chemin.

Retrouvons Angélique Gimenez, qui nous livre avec beaucoup de sincérité ses réflexions sur le port du masque, cette limite posée de l'extérieur, qui viendrait enfreindre notre liberté ! Et pourquoi ne prendrions-nous pas cette contrainte avec humour en choisissant un masque qui nous ressemble, comme l'a fait Angélique ?

L'enseignement de la PNL semble rester à la traîne face aux mutations de la formation professionnelle. Ne devrait-on pas mettre un peu plus l'accent sur la modélisation pour sortir du paradigme de la transmission comme le suggère Michaël Ameye dans l'article qu'il nous sert dans ce numéro ?

Votre boîte à outils va de nouveau s'enrichir avec de nouveaux éléments. Connaissez-vous le Leadership Matrix® avec ses différents archétypes ? Robbie Steinhouse nous explique

comment ce modèle de leadership dont il est le créateur « peut apporter bien-être et clarté à un moment de profonde incertitude et de changement ».

Et le « Nuançomètre », c'est quoi au juste ? Philippe Dupont présente une représentation visuelle très originale du Métamodèle. Faisons tout de même attention car l'abus du Métamodèle peut nuire gravement à la communication, n'est-ce pas Philippe ?

Au fait, imaginez que vous avez devant vous un panier rempli de pommes. Votre regard perspicace tombe sur une pomme pourrie. Qu'en feriez-vous ? Avant de répondre, lisez « le système de la pomme pourrie », ce délicieux texte que Patrick Condamine nous offre dans ce numéro.

Pensez à nous envoyer vos commentaires sur le contenu de ce numéro pour nous permettre de mieux vous servir. Vous pouvez également choisir d'écrire aux auteurs soit directement, soit en passant par nous.

Bonne lecture.

EVELYNE ET EUGÈNE



Le modèle du leadership



PAR ROBBIE STEINHOUSE

Je voudrais présenter quelques idées sur la façon dont un modèle de leadership peut apporter bien-être et clarté à un moment de profonde incertitude et de changement.

Pour cela, je vais utiliser mon propre modèle de grille de leadership, tiré de mon livre « Mindful Business Leadership ». Le principe de base qui sous-tend ce modèle repose sur les archétypes – l'idée selon laquelle chacun d'entre nous possède certaines énergies humaines et des qualités fondamentales qui peuvent nous aider si nous choisissons l'archétype adapté à la situation.

Avant d'aller plus loin, voici un aperçu de chacun d'entre eux :

- **La Boussole** – Imagine un chemin à prendre. Créé des cultures. Se concentre sur le système au sens large plutôt que sur le travail quotidien. A une vision claire.
- **Le/la Chef.fe** – Pose des limites. A du contrôle. Se protège et protège les autres directement. A le sens du pouvoir.
- **Le Coach** – Écoute et pressent les besoins des autres. Offre une présence qui aide les autres à trouver leurs propres solutions. A le sens de l'empathie.
- **L'Architecte** – Passionné.e par la conception et la mise en place de systèmes pour rendre les choses plus efficaces et plus évolutives. A une vision mécaniste de comment faire mieux fonctionner les choses.
- **Le TGV** – Veut que les choses soient faites tout de suite. Passionné.e, et même impatient.e, d'action et de résultats. Veut arriver à une décision.
- **L'Alarme** – Ressent viscéralement que les choses tournent mal. Plus qu'une simple anxiété, c'est le sentiment que quelque chose de radical s'est produit et que toutes vos ressources doivent se concentrer dessus. Sent qu'une réelle urgence s'est produite.

- **Le Radar** – Capable de voir et de comprendre rapidement comment les comportements et les désirs collectifs évoluent. A une vision de ce qui se passe dans le monde.
- **Le/la Renarde** – Capable d'influencer les gens et de se débrouiller pour survivre. Perçoit les vraies forces politiques qui mènent le monde.
- **L'Ami.e** – Crée des relations fortes et comprend comment construire et garder des réseaux puissants. Sait comment constituer son clan.
- Et en dernier, dans le coin en haut à droite, **le/la Chef.fe d'orchestre** – c'est un espace mental où vous pouvez aller pour vous détacher des émotions fortes (et des priorités) des autres archétypes afin que vous puissiez examiner calmement la prochaine étape.

Pour obtenir une description plus détaillée, voici le lien vers une présentation complète de ce modèle : <https://leadershipmatrix.com>.

Alors – comment est-ce que cela peut m'aider ?

Premièrement, vous devez être conscient des archétypes que vous rencontrez le plus souvent (et que vous ignorez le plus souvent). Personnellement, il m'a fallu un peu de temps pour entendre la sonnette d'alarme du coronavirus, même si je n'ai pas été touché directement par une tragédie personnelle. Cependant, l'avantage d'une bonne alarme est d'agir avant que quelque chose ne se produise et faire de son mieux pour éviter un désastre.

Je vais maintenant étudier chacun des archétypes, en apportant quelques suggestions.

La Boussole

Cette situation vous offre l'opportunité de faire quelque chose de différent. Qu'est-ce que cela



peut être ? Par exemple, j'ai décidé de concentrer mon offre de formation sur des formations en ligne de qualité. J'ai également une idée de la façon d'aider ma famille, mes amis et ma communauté. Mais j'ai aussi un sentiment de confusion. Je sais par expérience que développer un business ne peut pas être fait en utilisant un seul archétype, donc je vais avoir besoin de naviguer à l'intérieur de la grille (voir ci-dessous). Je sens qu'aujourd'hui une nouvelle vision est nécessaire dans beaucoup de domaines de la vie.

Le/la Chef.fe

Je sais aussi que c'est le moment d'assurer ma sécurité et celle de mes proches. Dans la vie, il y a des gens qui ont une influence destructive, mais qui sont aussi amusants par moments. Pendant cette période, je ne me mettrai pas en danger, ni mes proches non plus. Je peux trouver des façons d'être utile, mais ce sera avec un autre archétype. Cette énergie est utile pour me rappeler que j'ai le droit de mettre des limites et que je n'ai pas besoin de me sacrifier inutilement par manque de jugement ou parce que je ne dis pas non.

Le Coach

Est-ce que je peux écouter les personnes qui en ont besoin ? Les gens ont parfois besoin de conseil et d'expertise. En même temps, il arrive souvent que le plus grand cadeau que vous puissiez leur faire soit de les écouter sans jugement. Pour beaucoup, écouter sans donner des conseils peut être extrêmement difficile. Rester simplement tranquille et écouter avec empathie peut demander un effort énorme. Mais cela donne d'excellents résultats.

Tellement de personnes trouvent que, simplement parler à quelqu'un sans être corrigé ni conseillé, est profondément thérapeutique. Ann Baldwin, qui m'a coaché pendant de nombreuses années, disait : « *Je permets à mes clients d'avoir des conversations avec eux-mêmes.* » Dans un monde où les gens, spécialement les jeunes, apprécient la compassion et l'inclusion, être capable d'offrir un écho ou même une épaulement sur laquelle ils

peuvent pleurer peut être le plus beau cadeau que vous puissiez offrir pendant cette période.

L'Architecte

Créer une organisation pour la vie à la maison peut être très utile, spécialement si vous vous occupez d'autres personnes. Même programmer des livraisons de nourriture pour les semaines à venir et anticiper vos propres besoins et ceux de vos proches peuvent être extrêmement précieux. Utiliser ce temps pour développer votre force en faisant de l'exercice, en mangeant sainement et en vous reposant, vous permet de vous « construire » pour résister potentiellement à une future maladie.

De nombreuses personnes utilisent cette période pour commencer toutes sortes de projets et enfin en terminer d'autres qu'ils avaient indéfiniment remis à plus tard. Personnellement, je suis plus occupé aujourd'hui qu'avant la crise. J'ai donc redynamisé mon système de gestion du temps.

Un conseil essentiel à ce sujet vient de Steve Alan. Peut-être que vous avez des choses à faire qui vous préoccupent un peu. Vous sentez que vous devez les faire mais vous n'arrivez pas à trouver le temps. Or chaque fois que vous passez devant, vous ressentez constamment un sentiment de culpabilité. Par exemple : « ranger mes dossiers ou mes tiroirs. »

Allen suggère de créer une liste des tâches à faire à long terme et de littéralement convenir avec vous-même de les faire, disons dans six mois. Quand cette échéance arrive, vous pouvez la repousser encore de six mois si vous le désirez. La clé est de garder vos promesses envers vous-même. Mettre quelque chose sur la liste vous évite de vous sentir coupable de ne pas l'avoir encore faite. Pour le dire autrement : la gestion du temps est une pratique de la procrastination avancée. Quand vous déversez toutes vos choses à faire dans un système sur lequel vous pouvez compter, elles ne sont plus en train de flotter dans votre inconscient et vous n'êtes plus préoccupé par le fait que vous avez « peut-être oublié quelque chose ». J'ai trouvé que c'était une méthode qui me déstressait énormément pendant des périodes stressantes de ma vie.



Le TGV

Il y a des choses qui doivent être faites très bientôt, et d'autres non. Le TGV veut que tout ce à quoi vous pensez soit fait immédiatement. Alors, avant d'entrer dans cette énergie, c'est une bonne idée de vérifier que vous avez diminué la taille de votre liste de tâches à une quantité gérable de choses importantes. Stephen Covey traite de la différence entre l'urgent et l'important : l'urgent est une question de timing et l'importance est une question de valeur. Ne confondez pas les deux.

En passant un peu de temps maintenant sur des choses importantes qui ne sont pas urgentes aujourd'hui, vous pouvez les régler avant qu'elles ne deviennent urgentes. Les choses qui sont importantes et ne deviendront peut-être jamais urgentes ont souvent aussi un impact énorme sur votre vie. Un exemple est la gestion du temps – une activité qui est importante mais non urgente. Quand vous vous mettez à le faire, vous avez davantage de temps dans votre vie parce que vous êtes plus organisé. Cependant, dans une situation de crise, certaines choses sont urgentes et doivent être faites le plus rapidement possible – c'est le temps du TGV. Trouver l'équilibre entre cette énergie immédiate et celle du long terme est la clé pour devenir ce que Stephen Covey définit comme « efficace ».

L'Alarme

Cette énergie est à la fois une bénédiction et une malédiction durant cette période. Passer trop de temps à lire sur Internet les articles et les flots de conseils effrayants peut vous stresser et vous conduire à un état d'hyper vigilance et de peur. En même temps, ne pas apprendre à agir différemment pour minimiser vos chances d'attraper le virus peut être aussi un problème. De façon générale, en matière de santé (à la fois physique et mentale) et de finances, la plupart des gens « entendent » une sonnette d'alarme. C'est une bonne chose si cela vous pousse à changer mais pas si cela épuise votre énergie parce que vous êtes inquiet.

Le Radar

Qu'est-ce que les changements apportés par le coronavirus signifient à long et à court termes ?

Cette énergie peut être un cadeau pour les personnes qui « ont le doigt sur le pouls » des changements dans les attitudes et dans les habitudes des gens. Mon sentiment est que la société va devenir davantage centrée sur « nous » en se rappelant que cette situation requiert nos efforts collectifs. Certaines sociétés comme le système de visio-conférence de Zoom font d'énormes gains et le prix de leur action a augmenté de façon exponentielle.

Les livraisons à domicile et les entreprises dans le domaine médical ont de bons résultats également. Je ne préconise pas de capitaliser sur le coronavirus mais on peut définir une crise comme la rencontre « du danger et de l'opportunité ». En même temps, gardez en perspective que la vie reviendra un jour à la normale. Donc il est important de ne pas bouleverser sa vie, c'est-à-dire de considérer cela comme une « pause » plutôt qu'un « arrêt. » Souvent cette énergie du Radar doit simplement être cultivée, examinée et envisagée. Des changements qui paraissent évidents à vos yeux peuvent être porteurs d'opportunités extraordinaires si vous en tirez parti.

Le/la Renard.e

C'est une énergie de débrouillardise, dont on a particulièrement besoin lors d'une crise. Il y a aussi le « désir de survivre » - que pouvez-vous faire concrètement pour obtenir de l'argent, de la nourriture et un abri pendant cette période difficile ? Quel serait un moyen intelligent de vous assurer que vous avez suffisamment de ressources, qui n'irait pas à l'encontre de vos valeurs fondamentales ?

L'Ami.e

Le virus représente une grande opportunité pour se reconnecter avec vos amis et de passer du temps au téléphone ou en appels vidéo. Il est particulièrement important de faire l'effort d'aller vers les autres et de vous connecter aux autres si vous vivez seuls. Une partie du leadership est la construction de réseaux, pas seulement superficiellement sur les réseaux sociaux, mais aussi directement en s'organisant pour échanger en tête-à-tête. Il est essentiel pour votre bien-être de satisfaire vos besoins de connexion et de répondre à ceux des autres. Personnellement, j'appelle fréquemment des amis et ma famille, particulièrement les personnes qui sont à l'étranger.



Un outil pratique que vous pouvez utiliser dès maintenant

Et...

Le/la Chef.fe d'orchestre

Le but du Chef d'orchestre est de faire taire tous ces désirs et ces besoins différents pour marquer simplement une pause. Vous pouvez devenir débordé par toutes ces options ou vous sentir honteux parce que vous n'en faites pas assez. Le leadership commence par vous mettre dans un état favorable et prendre un peu de temps pour apaiser votre esprit.

The Leadership Matrix ®

 Chef-fe d'orchestre	Vision	Personnalité	
		Yang	Yin
Leadership	 Boussole	 Chef-fe	 Coach
Activités & Finances	 Architecte	 TGV	 Alarme
Ventes & Marketing	 Radar	 Renard	 Ami-e

© Robert Steinhouse

Choisissez un sujet ou un objectif que vous voulez vraiment réaliser cette semaine. Regardez le diagramme et laissez vos yeux aller d'une case à l'autre en vous posant des questions. Voici quelques suggestions :

La Boussole – C'est au service de quoi ?

Le/la Chef.fe – Est-ce que je me sens sous pression ?

Le Coach – Est-ce que cela va rendre ma vie (et la vie des autres) plus agréable/plus facile ?

L'Architecte – Est-ce que ce résultat va affaiblir notre système global ?

Le TGV – Est-ce urgent ?

L'Alarme – Est-ce que cela pourrait créer des problèmes ?

Le Radar – Est-ce que c'est le bon moment, étant donné ce à quoi je m'attends du monde en général ?

Le/la Renard.e – Est-ce que je suis en train de me faire avoir ? Puis-je avoir confiance dans cette personne (dans ces personnes) ?

L'Ami.e – Que puis-je faire pour avoir une meilleure relation avec les personnes impliquées ?

En conclusion

Le leadership est un mot qui me pose toujours problème parce qu'il peut sembler un peu erroné. En même temps, le sens du mot « leader » est très large. Bien que je trouve difficile de me décrire comme un « leader », je suis un fervent partisan de l'idée d'être le « leader » de ma vie. Pendant cette période difficile et incertaine, utiliser ce mode de leadership peut donner une nouvelle « optique » pour voir la situation actuelle, et, j'espère, ouvrir une voie pour générer de nouvelles idées pour vous aider à passer le temps à la maison. ■

www.nlpschool.com



L'évolution de la formation professionnelle et de l'enseignement de la PNL



PAR MICHAËL AMEYSE



Image de Sara Kurfess par Unsplash

Quel avenir pour la PNL ?

Le monde de la formation professionnelle et de l'enseignement est en pleine transformation. Ses financements se spécifient et s'orientent vers la validation de compétences-clés dans une optique d'employabilité, de pilotage vers des métiers en pénurie ou porteurs d'avenir.

L'enseignement de la PNL, certifié par NLPNL, se base sur un schéma qui a été développé depuis bientôt cinquante ans dans une optique de standardisation et d'évangélisation. Et cela a bien fonctionné vu la communauté actuelle de praticiens.

En même temps, je ne peux m'empêcher de voir un contraste et une tension grandissante entre notre discipline et le monde de la formation.

La validation des compétences est une démarche toute autre que la transmission d'un esprit et d'une méthodologie.

Aujourd'hui quand je parle à des enseignants et des formateurs (pas seulement dans le domaine de la PNL), j'entends des expressions comme « j'ai vu cet outil-là », « on est passé très vite sur ça »,

« on n'a pas eu le temps de voir ça », « après ces quelques jours, les participants ne sont pas capables de faire ceci ou cela », « je leur parle de... ». Ce genre d'expressions, qui peuvent paraître anodines au premier abord, est en décalage profond avec la notion de validation des acquis d'apprentissage ou de validation des compétences. Le paradigme de l'Enseignant qui sait et qui transmet sa connaissance a vécu. Il est important pour le monde de l'enseignement de passer au paradigme de la facilitation de l'apprentissage en plaçant l'apprenant comme acteur de son apprentissage et en étant en ressource de ce processus. Et le fait que le paradigme de la transmission est toujours très présent dans notre domaine, m'inquiète au plus haut point pour l'avenir de la PNL. Comment continuer à faire grandir notre belle discipline sans une adaptation profonde à notre temps ?

Les freins au développement de l'Enseignement de la PNL ?

Le premier obstacle est sociétal : le mode d'apprentissage et la manière de consacrer du temps à l'apprentissage sont en train d'évoluer drastiquement. Et nous sommes en train de vivre une accélération et un bond dans le futur que les théoriciens du

monde digital évaluent à environ dix ans avec les effets de la pandémie. Il me paraît difficile de continuer à appliquer les mêmes recettes avec des ingrédients qui ont complètement transmuté.

Le deuxième obstacle, c'est qu'il n'y a pas eu assez de démarches pour étayer notre méthodologie avec des études qualitatives et quantitatives et que s'il y en a eu, elles ne sont pas mises à disposition des praticiens et des enseignants pour asseoir la validité de la méthodologie. Pour moi, il est important de montrer au monde que la PNL est une approche méthodologique validée scientifiquement et de lui faire acquérir ses lettres de noblesse. Je parlais, par ailleurs, de la PNL à une jeune enseignante en pédagogie à l'université et elle m'a gentiment répondu « je préfère me baser sur des sources étayées par des études... ».

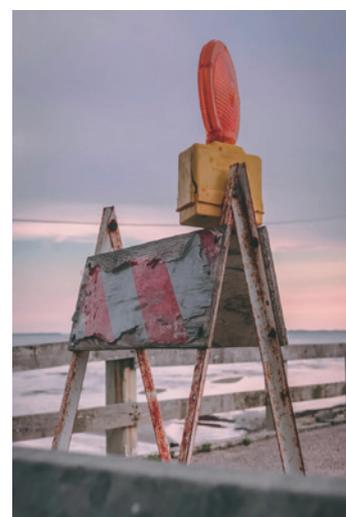


Image de Tim Collins par Unsplash



C'est très frustrant d'entendre cela pour moi. Nous disposons avec la PNL d'une formidable méthodologie qui dépasse largement les outils du passé et qui apporte une plus-value réelle pour les personnes aujourd'hui. Et la représentation que le monde de la psychologie a, de manière assez répandue, de notre discipline est celle d'une méthode non validée.

Le troisième obstacle est la structure d'enseignement de la PNL qui n'est plus du tout à jour et son approche pédagogique n'est pas adaptée aux besoins de la société actuelle.

En effet, la certification par niveau est basée sur la maîtrise des outils qui ont été définis il y a très longtemps. Si j'utilise une métaphore du domaine des arts martiaux, c'est comme étudier une forme d'attaque qui était utilisée par des guerriers en armures. Historiquement c'est intéressant et cela peut intéresser un certain nombre de personnes. Et en même temps, les personnes aujourd'hui ont peut-être besoin d'une approche adaptée à leur problématique actuelle.

Faut-il encore une certification Praticien, Maître-Praticien, Enseignant ? Et si c'est le cas, que veut dire être Praticien, Maître Praticien et Enseignant aujourd'hui ? Dans mes domaines d'expertises, je suis formé à différentes méthodologies de gestion de projet, les trois principales étant PMI, Prince 2 et Scrum.

Ces méthodologies, au cours de mes 20 ans de carrière dans le domaine, ont très fortement évolué et les méthodes agiles prennent tout doucement le dessus sur les méthodes de planification. Je ne peux m'empêcher de faire un parallèle avec la PNL. Comment revisiter la structure de l'enseignement pour amener plus d'agilité et s'orienter davantage vers un référentiel de compétences comportementales qui pourront être validées ?



Image de Victor Garcia par Unsplash

Quelques pistes de réflexion pour l'avenir

1. Retour aux origines

Les origines de la PNL, c'est la modélisation de l'excellence dans une intervention thérapeutique, et par extension, dans l'accompagnement d'un changement comportemental. Les fondateurs et les premiers développeurs de la PNL ont mis au point des protocoles

et des modèles qui rendent nos interactions avec nous-mêmes et les autres plus efficaces et efficientes. Nous devrions continuer le mouvement en modélisant et en développant des protocoles qui répondent aux situations et aux problèmes d'aujourd'hui. Les outils de base sont utiles et importants et, en même temps, les enseigner comme des « reliques à préserver à tout prix » et non pas comme le résultat d'une modélisation peut ancrer les nouveaux praticiens dans des schémas rigides. Une piste serait d'entraîner en priorité les praticiens de la PNL à modéliser. Les outils et les protocoles existants seraient découverts comme des exemples et des résultats de modélisation. Cela reviendrait à enseigner la compétence plutôt que la technique.

2. Référentiel de compétences

Un deuxième axe de développement serait de faire évoluer le référentiel de compétences. Ainsi, un cercle d'excellence ne serait qu'une des manières de « renforcer la résilience » et un recadrage en 6 étapes une des méthodes pour « développer sa créativité intérieure », etc. Un lien peut être également établi avec les recherches et les publications de l'intelligence émotionnelle (Daniel Goleman, Richard Boyatzis et Annie McKee). Ceci permettrait de développer un référentiel solide étayé par des publications.



3. Recherche bibliographique

Ceci permet d'aborder un troisième axe. J'ai eu l'occasion, au cours de ma carrière, de lire quelques papiers scientifiques qui montrent l'efficacité de nos méthodes. Peut-être qu'il y en a beaucoup plus que l'on peut imaginer. Et peut-être qu'il serait intéressant de faire une revue complète de la littérature et de développer un inventaire des études à réaliser pour couvrir des méthodologies et des protocoles qui ne le seraient pas encore. Enfin, il serait utile de publier toutes ces recherches sur un site commun accessible à tous les praticiens et des enseignants de la PNL.

4. Structure de l'enseignement

Enfin, l'enseignement de la PNL devrait s'aligner sur le référentiel de compétences choisi. Les méthodes pédagogiques devraient viser à activer les changements de comportements et l'adoption de méthodes dans le quotidien. Pour cela, il sera important que les enseignants s'orientent vers des méthodes actives, s'attachent à soutenir l'autonomie des apprenants vis-à-vis de l'apprentissage et veillent à stimuler la mise en place et l'automatisation des apprentissages.

Conclusion

La PNL offre de nombreuses techniques et une approche très riche pour générer de nouvelles manières d'aborder des situations professionnelles. Son enseignement gagnerait à rentrer dans les logiques et les stratégies de la formation professionnelle et à s'adapter aux nouvelles manières d'apprendre et aux nouveaux apprenants qui arrivent seulement dans l'environnement professionnel. Mais cela... c'est une autre histoire. ■

www.egregoria.be

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

CRÉATION SANDRINE JOURET DESIGN - 06:20 NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



PAR JOSIANE DE SAINT PAUL

Ma Bible de la PNL

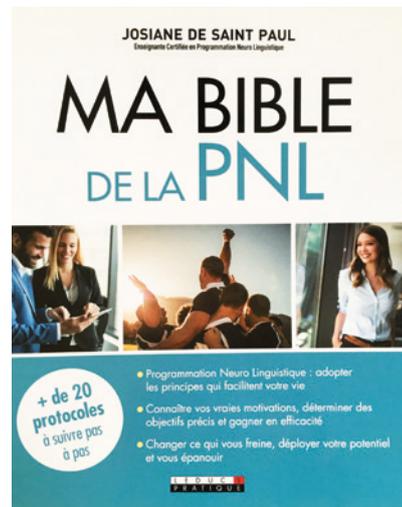
Le titre (« Ma Bible de... », un grand classique des Éditions Leduc), pourrait laisser penser à une personne un peu facétieuse (ou au contraire à un détracteur méfiant) que nous pensons que « hors de la PNL, point de salut »... Je ne crois pas que notre « salut » dépende entièrement de la PNL... mais quand même, ça aide sur bien des aspects de notre existence.

En ce qui concerne notre entrée au paradis, je n'ose rien affirmer !

Avec cet ouvrage, j'ai tenté de revisiter l'histoire de la PNL et balayer les courants de pensée majeurs et les « grands hommes » qui l'ont influencée et ont présidé à sa naissance. Bien entendu, j'ai présenté aussi ceux qui l'ont élaborée et avec qui j'ai eu la chance de me former.

J'ai organisé le plan de cet ouvrage pour permettre d'appréhender tout d'abord l'essentiel.

- La première partie traite donc de ce qui constitue les fondements de la PNL, les piliers sur lesquels elle repose. Ils permettent de la comprendre et de l'utiliser à bon escient.
- Dans la deuxième partie, j'ai abordé les concepts, les méthodes et les techniques de base (comme la détermination d'un objectif, l'ancrage, la dissociation, etc.) que l'on peut utiliser seules mais que l'on retrouvera également dans les protocoles plus complexes. Elles sont donc à la fois précieuses en elles-mêmes et essentielles pour poursuivre.
- La troisième partie présente tout ce qui concerne le changement en commençant par ce qui constitue son ressort : nos motivations. J'ai abordé ensuite la résolution des différentes catégories de problèmes que nous pouvons rencontrer, puis le changement indirect et l'influence de l'hypnose ericksonienne sur la PNL.



- La quatrième partie traite de la modélisation et de l'auto-modélisation de la performance.
- La cinquième évoque quelques applications « phare » de la PNL. Les protocoles sont décrits précisément et de nombreux exemples permettent de les illustrer et de les comprendre clairement.

J'ai pris énormément de plaisir à écrire ce livre, j'espère que vous en aurez aussi en le lisant et qu'il vous sera utile dans votre vie personnelle et, le cas échéant, professionnelle. ■

Josiane de Saint Paul est Enseignante certifiée en PNL par ses fondateurs. Psychothérapeute et formatrice, elle a dirigé pendant plus de trente ans l'IFPNL (Institut Français de Programmation Neuro Linguistique) qu'elle a co-fondé en 1983. Elle a participé dès l'origine aux travaux du groupe de pionniers qui a fondé NLPNL à l'initiative de Nicole et Claude Debacker. Elle est auteure et co-auteure de plusieurs ouvrages sur la PNL dont le premier en langue française : Derrière la Magie en 1984.

www.ifpnl.fr



Le système de la pomme pourrie



PAR PATRICK CONDAMIN

*« Il peut sembler de tout repos
De mettre à l'ombre, au fond d'un pot
De confiture
La jolie pomme défendue
Mais elle est cuite, elle a perdu
Son goût « nature » »*
GEORGES BRASSENS

Le système

Il y a un procédé cher à certaines de nos grands-mères : devant le panier de pommes, elles choisissaient avec soin la plus abîmée du panier. Ce système présente des avantages : il conforte le sens du sacrifice et éloigne le péché (mortel) de gourmandise : « Ne nous laissez pas succomber à la tentation ! » Il y a cependant un effet secondaire : ces grands-mères ne mangeaient jamais de bons fruits ! Bien sûr, le système s'est adapté à notre temps et il a muté ! Voici quelques exemples :

La mode

Bien des gens aiment acheter les vêtements à la mode. Pour les porter ? Pas forcément ! Car leur placard regorge de vêtements bien loin d'être usés. Ils attendront pour les neufs que la mode passe. Mon conseil : Si j'achète, je donne au moins l'équivalent, afin de soulager mon armoire.

L'organisation de Louise

Louise est fort appréciée dans son entreprise. Elle est extrêmement compétente, aimée de ses collègues et de ses chefs. Elle m'expose sa façon de travailler : « Je fais d'abord les choses qui me déplaisent afin de pouvoir me consacrer ensuite pleinement à ce qui me plaît ». Cela a plusieurs conséquences qui s'enchaînent implacablement :
- Comme chacun d'entre nous progresse en compétence et en efficacité en expérimentant, Louise hérite, dans sa

société, des tâches « ingrates » qu'elle est devenue la seule à savoir résoudre.

- Louise n'a plus de temps pour les tâches agréables et valorisantes qui sont plaisantes à réaliser.
- Louise, en conséquence, perd progressivement son plaisir à travailler, s'étouffe et tombe malade. Sans exagération et avec quelques modifications, je rencontre beaucoup de Louise dans mon cabinet, dignes héritières de la pomme pourrie. Mais notre éducation n'y est pas pour rien !

Éducation

Les parents recommandent aux enfants de travailler. « Travaillez, prenez de la peine, c'est le fond qui manque le moins », disait le bon La Fontaine. Ceci était à son époque une proposition révolutionnaire, dans la mesure où l'on recommandait à la noblesse de l'époque de ne pas travailler. Cependant, avez-vous remarqué que les très bons élèves travaillent peu ? Ils arrivent en classe détendus, enregistrent immédiatement l'essentiel du cours, et consacrent leur temps à des choses bien plus importantes pour eux. Lorsqu'on dit à nos enfants « fais d'abord ton travail », il convient de vérifier qu'on ne les empêche pas de vivre l'essentiel.

Or, si on inverse la proposition, on peut imaginer que certains sont bons élèves, car ils ont le temps de rêver, de lire, de faire de la musique, du théâtre, du foot, de la danse, du cirque et des occupations qui développent le courage, la communication avec les autres, et l'intelligence, tout en ayant du plaisir.

Les bonnes notes d'Amandine

Amandine a 10 ans, des notes correctes à l'école, mais sans plus. Sa mère, qui connaît ses excellentes capacités intellectuelles, lui conseille de travailler davantage, pour être dans les premières de sa classe. Pendant une semaine, Amandine s'est



mise à ouvrir tous ses livres, réviser tous ses cours, apprendre toutes ses leçons. Nettement première de sa classe, elle a donné son carnet de notes rempli de dix à sa mère en disant : « Regarde-le bien, car je te préviens, tu ne le verras plus jamais ! » Le message est d'ailleurs fort bien passé puisque sa mère l'a raconté en riant ! L'enfant, reprenant ses anciennes habitudes, est maintenant une adulte pleine de réussite.

Il est bien entendu fondamental d'encourager et de féliciter nos enfants, mais mieux vaut le faire sur les réussites ! Et pas forcément dans le seul domaine du travail scolaire. Tel enfant par exemple sait se faire un grand nombre d'amis, lui ou son équipe gagnent un championnat, il a réussi à vaincre sa peur en sautant du plongeur, etc. En félicitant ainsi nos enfants, on change d'objectif, et on les encourage à développer par eux-mêmes les conditions de leur succès. Le travail en fait partie sans doute, mais ce n'est qu'un moyen parmi d'autres.

Le travail est simplement un moyen de réussir parmi beaucoup d'autres : citons par exemple le charme, la ruse, le charisme, le sens de la stratégie, la culture générale, la connaissance des langues étrangères, la créativité, etc.

Que deviennent les pommes pourries ?

Alors me direz-vous, si l'on ne mange plus les pommes pourries que deviendront-elles ?

- D'autres peut-être les mangeront à votre place. (Ce n'est certes pas charitable...)
- La tâche sera peut-être purement et simplement abandonnée, car on se rendra compte que le résultat ne vaut pas tant de peine.
- Ou plus probablement, on cherchera à transformer la tâche en une nouvelle tâche plus valorisante et attrayante. Après tout, le travail à la chaîne, par exemple, a évolué.

Que deviennent-elles ? Certaines tombent en terre et donnent naissance à un

magnifique pommier en fleurs. C'est cela la transformation et le changement.

L'approche du système

Je ne condamne en aucune façon le fait de manger des pommes pourries. Par exemple il est nécessaire de pouvoir travailler à des tâches dures, pénibles et/ou ennuyeuses. La feuille d'impôt ne se remplit pas toute seule ! Mais selon une approche chère à la PNL, c'est le côté systémique, c'est-à-dire l'obligation que l'on s'impose parfois à soi-même que je conteste ! C'est-à-dire, je n'ai pas d'autre choix que de faire d'abord les choses pénibles. À chaque fois il convient de conserver notre libre arbitre, et de garder parmi nos priorités une part importante de passion et de plaisir. Et parfois aussi une tâche apparemment pénible, va s'enrichir en la pratiquant et en lui donnant de la valeur.



Lorsque, jeune homme, j'ai décidé d'escalader le mont-Blanc avec un de mes meilleurs amis sur un week-end de trois jours, c'était une tâche dure et dangereuse. Or le sommet est rond et la vue est légèrement décevante tout en haut, car les autres sommets semblent écrasés. Mais la montée, la difficulté de chaque pas au-dessus de 4 000 mètres, le plaisir de la camaraderie, le spectacle de la descente par une voie moins encombrée, ont fait de cet effort un souvenir impérissable. La pomme a pris une couleur inoubliable en se transformant.

Le couple de Bill Gates, en faisant reculer la maladie, la pauvreté, et en améliorant l'éducation du monde, a fait une œuvre incomparable qui a coûté une partie de leur fortune et surtout une quantité considérable de leur énergie. Plutôt que de la reconnaissance, il a subi énormément de critiques de ceux qui prudemment ne font rien. Mais la pomme s'est transformée et a pris des couleurs merveilleuses, celles de l'amour tout simplement. ■

patrickcondamin@gmail.com



Le Nuançomètre



PAR PHILIPPE DUPONT

Cet article est extrait du livre

« Des Mots Qui éclairent »

Il présente le métamodèle de façon visuelle, avec un appareil à mesurer les nuances, le Nuançomètre.

Quelques rappels :

Monde Analogique vs Monde Numérique (ou digital).

Quelques précisions sur les concepts de monde analogique ou numérique.

Monde Analogique...

Nous percevons la réalité à travers nos cinq sens (VAKOG) de manière analogique. Une variation analogique est une variation continue, sans états intermédiaires perceptibles. Par exemple, dans un thermomètre au mercure, la variation de la valeur indiquée est 'analogue' à la variation de la chaleur perçue. Elle évolue sans à-coups, de manière uniforme.

... et Monde Numérique.

6659 Le monde du numérique, c'est celui des chiffres et des mots. Une donnée numérique est une suite de caractères et/ou de nombres qui constituent une représentation discrète d'un objet. Les chiffres représentent le monde du discontinu car il n'y a rien de prévu à insérer entre chaque chiffre (entre le 0 et le 1, ou bien entre le 4 et le 5) quelle que soit leur place dans le nombre, à gauche comme à droite de la virgule. Si on souhaite plus de précision, on rajoutera un autre chiffre à droite du précédent. Par exemple, pour compter le nombre de personnes présentes dans une pièce, le changement est numérique. On ne peut pas dire qu'il y a dans une pièce 4,6 personnes ! Il y a 4 personnes ou 5 personnes, c'est ce qu'on appelle également un saut quantique.

1 - William James (1842-1910)

2 - Tsai Chih Chung (1948-) *Soyons Zen*

3 - Proverbe zen

4 - Auteur inconnu

La Communication Verbale, Les Mots

Nous décrivons l'expérience subjective de notre réalité avec des mots. Mais ces mots ne peuvent décrire 'tout' ce que nous voudrions exprimer. Si je dis « Mon dessert était très bon ! », cela ne vous indique pas grand-chose. Et même si je suis plus précis en indiquant « J'ai mangé une délicieuse poire William de 93 grammes qui était d'un magnifique jaune/vert, parfaitement mûre, juteuse et sucrée ! », vous ne savez toujours pas quel moment de plaisir je viens de vivre. Vous n'avez pas d'informations sur la forme de la poire ni sa couleur exacte, sa consistance, son parfum, son goût précis, le bruit qu'elle a fait quand j'ai croqué dedans et l'ensemble des sensations et émotions qui me sont venues à cet instant car elle m'a rappelé un moment magique de mon enfance. Le mot n'est pas la chose, il ne reflète que très peu ce qu'il désigne.

Le mot « chien » ne mord pas, le mot pluie de mouille pas¹.

Un moine montra la lune et dit : « Le langage et les mots ne sont que des symboles pour exprimer la vérité. Confondre les mots et la vérité est aussi trompeur que confondre le doigt et la lune.² »

Quand le sage montre la lune, l'ignorant regarde le doigt³.



La réalité ne peut être exprimée. Tout ce qui peut être exprimé, ce sont des symboles⁴. La communication est parfois représentée comme un iceberg. La partie émergée représente ce que nous exprimons d'une expérience alors que la partie immergée représente

l'expérience subjective elle-même, telle que nous l'avons vécue.



Les mots 'conviennent' pour exprimer notre expérience subjective comme une mauvaise clé 'convient' si elle ouvre la bonne serrure⁵.

Perceptions Analogiques et Mots Numériques

Comme nous l'avons vu, deux mondes se côtoient : l'analogique et le numérique. Le monde numérique serait propre à l'homme.

Nous percevons le monde de façon analogique mais nous le conceptualisons avec des mots numériques

Si nous voulons penser et exprimer nos perceptions – analogiques –, c'est-à-dire les rendre intelligibles, nous devons les conceptualiser avec des mots qui eux sont numériques car symboliques tels que 'Pomme', 'Tabouret', 'Oiseau', 'Noir', Il n'y a aucune ambiguïté, car aucune continuité, entre une Pomme et un Tabouret !

Pourtant, nous sommes dans l'incapacité de décrire totalement une expérience vécue avec toutes ses nuances parce que nous ne pouvons pas « mesurer » nos perceptions analogiques de manière objective. Il nous est impossible de décrire la continuité de nos perceptions. Par exemple, le dessin ci-dessous passe de « Noir » à « Blanc » en passant par : « Gris sombre », « Gris », « Gris clair », « Gris très clair », « Gris très très clair » et enfin « Blanc ».



- Si je trouve qu'« il pleut », mon voisin trouvera peut-être simplement qu'« il bruine ». Si mon voisin trouve qu'il fait « nuit », peut-être trouverai-je qu'il fait encore « jour » !

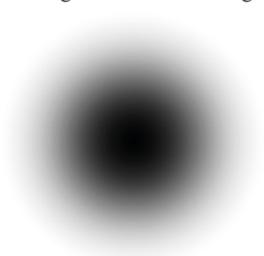
- Dans les nuanciers de peintures, les fabricants donnent souvent des noms poétiques aux couleurs (jaune paille, jaune coquille d'œuf, jaune canari, jaune citron, etc.) mais essayez de retrouver cette même couleur chez le concurrent !

Ainsi, la mesurabilité ne peut être, elle-même, que personnelle, culturelle et subjective. Exemples :

- Aux urgences de l'hôpital, le médecin pourra mesurer notre rythme cardiaque et notre pression artérielle. Mais la douleur, comment la mesurer ?
- « Ce tableau est 'cher' ! » : C'est 'combien', cher ?
- « As-tu bien fermé la porte ? » n'a pas le même sens après un courant d'air ou au moment du départ en vacances.

Nous savons tous ce qu'est un arbre. Mais répondez à cette question : « Quand le gland devient-il un chêne ? » S'il a commencé à germer ? Quand il mesure 1 cm ? 10 cm ? 1 mètre ?
- Nous savons tous ce qu'est une forêt. Mais à la question : « Combien faut-il d'arbres pour faire une forêt ? », qui peut répondre ?

Regardez cette image.



On peut dire que le centre est noir. Mais son contour est flou, pas clairement fini, 'indéfini'. Les mots sont comme cette tâche. Nous savons dire ce qu'est la couleur noire, un tabouret, la nuit, un oiseau ou une forêt, mais

nous ne savons pas dire quand cela 'commence' à être une forêt, ni quand cela 'finit' d'être la nuit.

Toute définition est une limite⁶.

Les concepts ne se définissent jamais par leurs frontières mais à partir de leur noyau⁷.

5 - Paul Watzlawick (1921-2007) *L'Invention de la Réalité*

6 - André Suarès (1868-1948)

7 - Edgar Morin (1921-) *Introduction à la pensée complexe*



Toute définition disqualifie ce qu'elle désigne, *quoi que vous disiez qu'une chose est, elle n'est pas*⁸.
*Qu'est-ce donc que le temps? Si personne ne me le demande, je le sais; mais si on me le demande et que je veuille l'expliquer, je ne le sais plus*⁹.
 Les mots ne peuvent pas décrire la réalité. *Quand un homme veut exprimer ce qu'il croit avoir compris, il devient comme un infirme. Les mots sont sa prison*¹⁰.
 Tout dialogue est bilingue¹¹.

TOUT DIALOGUE EST BILINGUE

Impossibilité de se faire comprendre « complètement »

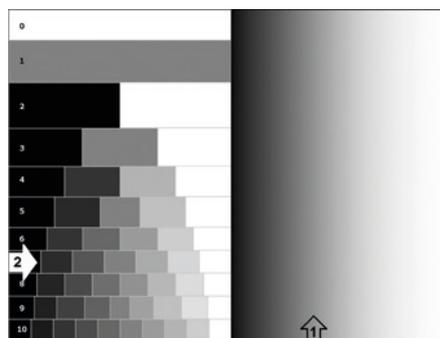
En fait, nous ne sommes jamais totalement compris !
*Chaque fois que vous pensez que vous comprenez complètement, c'est le moment de vous centrer sur vous-même et de dire: « C'est une plaisanterie »*¹².
 Comment exprimer son expérience subjective alors que *Toute expression est une diminution de soi*¹³? D'ailleurs, *si vous avez compris ce que je vous ai raconté, c'est que je me suis mal exprimé*¹⁴.

Le Métamodèle et le Métalangage

Le Métamodèle utilise le métalangage, c'est-à-dire le langage sur le langage pour questionner et recueillir plus d'informations sur l'expérience subjective de l'interlocuteur. Par exemple, à l'affirmation : « Cette voiture est trop chère ! », la réponse pourrait être « Vous avez raison », ou « Non, pas tellement. » Le métalangage cherchera plutôt à comprendre ce que signifie « cher » pour celui qui parle.

Le Nuançomètre

Pour expliquer ce métamodèle, j'utilise un visuel, le Nuançomètre™, un appareil à mesurer la nuance.



Le Nuançomètre™

La moitié gauche du Nuançomètre est graduée verticalement et correspond au fonctionnement de notre Hémisphère Gauche, celui qui serait plus sensible au monde numérique. La partie droite illustre nos perceptions analogiques – et correspond au fonctionnement de notre Hémisphère Droit.

Attention : La notion d'Hémisphères Gauche & Droit est métaphorique et pédagogique. La réalité du fonctionnement de notre cerveau est beaucoup plus complexe. Et en même temps, c'est une réalité biologique. À ce sujet, regardez cette vidéo de Jille Boyle Taylor sur Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=UyyjU8fzEYU>.

Selon la perception subjective de l'interlocuteur, il 'découpera' le monde selon des niveaux détaillés ci-dessous. Voici quelques exemples de possibles découpages du monde, les différents niveaux du Nuançomètre :

Niveau 0 : - La personne est dans le déni, dans la transparence. « Ce n'est pas vrai, cela n'existe pas, ce n'est jamais arrivé, je n'ai pas dit cela,... » Elle refuse de reconnaître un événement passé, voir le présent, ou bien les conséquences probables de son action.

8 - Alfred Korzybski (1879-1950) Fondateur de la Sémantique Générale

9 - Augustin d'Hippone dit Saint Augustin (354-430) *Les Confessions*

10 - Kosei Takano (?-?) cité par Michel Random - *Les Arts Martiaux*

11 - Raimon Panikkar (1918-2010)

12 - Richard Bandler (1950-) *Un Cerveau pour Changer*

13 - Lao Tseu (VIème siècle-Vème siècle) *Tao Tö King*

14 - Richard Feynmann (1918-1988) Physicien



Niveau 1 : - Toutes les unités de base utilisées au quotidien proviennent du fait que l'être humain a rencontré le besoin de dénombrer, de compter, de quantifier ses perceptions analogiques, afin de rendre le monde 'mesurable'. Il commença par inventer le « 1 ». Pourtant, il n'existe rien dans la nature qui soit « un. » Un caillou, petit ou grand, reste caillou. Cassé en deux, on obtient deux fois « un caillou. » « Un » fleuve sera nommé ainsi quand nous serons devant un « cours d'eau important qui rejoint la mer. » (C'est combien, « important »?) Et entre l'été et l'hiver, son débit sera très différent. Et deux fleuves qui se rejoignent forment un fleuve.

- Décréter l'utilisation d'une unité de base plutôt qu'une autre, quelle qu'elle soit (brassée, palette, cartons, douzaine, km/h, nanoseconde), c'est décider de l'unité utilisée au Niveau 1.
- Le temps s'écoule analogiquement et nous l'avons découpé en unités : une seconde, une minute, un jour, un siècle, un million d'années-lumière...
- Un mètre. Et pourquoi le mètre plutôt que la brassée, ou le pied ?
- Une surface de « 1 m^2 ».
- Un litre, soit un cube d'eau de « 1 dm^3 », de 10 cm de côté.
- Un volume de « 1 m^3 » correspond à 1 000 dm^3 soit 1 000 litres. Il est aussi basé sur le mètre.
- Le poids de « 1 kg » est basé sur le poids de 100 cl d'eau. Il dépend donc de la mesure métrique et de la pression atmosphérique.

Quand une personne est au Niveau 1 dans sa communication, c'est qu'elle affirme une position unique et non discutable. Exemple : « Dieu existe, point final ! » ou bien « Dieu n'existe pas, point final ! », ce qui revient au même. Parler d'un être humain au Niveau 1, c'est affirmer que c'est un individu, il est indivisible, c'est un tout.

Niveau 2 : La Base 2 en mathématiques : c'est le monde du binaire. La personne voit le monde sous un aspect duel. Il n'y a que deux possibilités d'aborder la situation.

- Il fait Jour / Nuit.
- Masculin / Féminin.
- Les chiffres Positifs / Négatifs.
- Les chiffres sont Pairs / Impairs.

- Singulier / Pluriel.
- Toujours / Jamais.
- Hémisphère Gauche / Droit.
- Une porte est ouverte / fermée.
- La géométrie Euclidienne, sur 2 axes.
- Une année divisée en semestres.
- Une addition est Juste / Fausse.
- Parler d'un être humain en niveau 2, c'est par exemple, différencier le Corps et l'Esprit.

Niveau 3 : Le temps : Passé / Présent / Futur.

- Les trois couleurs primaires.
- Masculin / Féminin / Neutre.
- Les chiffres Positifs / Négatifs / Nul.
- Le cerveau reptilien / limbique / cortical (Revoir page 2.)
- Les étapes de la vie humaine : Enfant / Adolescent / Adulte ou bien Enfant / Adulte / « 3^e âge ».
- La géométrie spatiale en 3D.
- Une année divisée en quadrimestres.
- Quelque chose est Petit / Moyen / Grand.
- Un être humain, en niveau 3, sera constitué de pensées, d'émotions et de comportements.

Niveau 4 : Les 4 directions : Nord / Sud / Est / Ouest.

- Les 4 saisons.
- Les 4 éléments : Eau, Terre, Feu, Air
- Les 4 dimensions : Longueur / Largeur / Hauteur / le Temps.
- Les 4 émotions de base : Joie / Colère / Tristesse / Peur (Voir page).
- Les 4 trimestres d'une année.

Niveau 5 : Tailles S / M / L / XL / XXL.

- Les 5 niveaux de la connaissance.

Niveau 6 : Les 6 directions : Haut / Bas / Gauche / Droite / Devant / Derrière.

- Les 6 émotions de base : Joie / Colère / Tristesse / Peur / Surprise / Dégoût.

Niveau 7 : La semaine de 7 jours.

- Les 7 couleurs de l'Arc en Ciel
- Les 7 notes de Musique.

Niveau 8 : Les 8 directions : Nord / Nord-Est / Est / Sud-Est / Sud / Sud-Ouest / Ouest / Nord-Ouest.



Niveau 10: La Base 10: Le système décimal, qui a pour origine les 10 doigts¹⁵
À l'hôpital, échelle de la douleur.
L'échelle de Richter des tremblements de terre (de 0 à 9)¹⁶.

Niveau 12: La Base 12, qui a pour origine les 12 phalanges des 4 doigts d'une main comptées avec le pouce¹⁷.
- Les 12 heures de la ½ journée.
- Une douzaine d'huîtres
- Les 12 heures de la ½ journée
- Les 12 mois de l'année.

Niveau 13: Force du vent mesurée sur l'échelle de Beaufort, de 0 à 12.

Niveau 24: Les 24 fuseaux horaires autour de la terre, en lien avec les 24 heures d'une journée.

Niveau 60: La Base 60, qui a pour origine les 5 doigts d'une main combinés aux 12 phalanges de l'autre main¹⁸.
- Les 60 minutes d'une heure.
- Les 60 minutes d'un degré d'arc terrestre.

Niveau 360: Les 360° des angles, qui nous viennent des Babyloniens¹⁹.

Niveau 365: Les jours dans l'année.

Niveau 86 400: Les secondes dans une journée.

Niveau...

Ainsi, pour tenter de mieux comprendre notre interlocuteur, et pour répondre aux interrogations posées précédemment, la question n'est pas de savoir : « Est-ce qu'il fait 'Jour' » ou « Est-ce qu'il fait 'Nuit' ». Procéder ainsi reviendrait à savoir où placer la flèche noire [1] sur un axe horizontal, dans la moitié droite

du Nuançomètre (perception subjective du genre « Est-ce Gris? Gris clair? Gris très clair? »...). Pour tenter de mieux comprendre son point de vue, son expérience subjective, on posera une question du genre « Qu'est-ce qui te fait dire cela? Quel est ton critère? », c'est-à-dire où placer la flèche blanche [2] sur l'axe vertical.

S'il m'affirme qu'il fait nuit et que je ne suis pas d'accord, je vais lui demander « Sur quoi te bases-tu pour dire ça? » En me répondant « Parce que je ne vois plus le mur au fond du jardin. », je saurai que, assis dans son canapé, s'il ne voit plus le mur, pour lui, il fait 'nuit'. Je connais ainsi son critère.

À la question posée précédemment : « Combien faut-il d'arbres pour faire une forêt? », une réponse possible a été donnée : « Surface contiguë de plus de 0,5 Hectare portant des arbres de plus de 5 mètres de haut, qui couvrent plus de 10% de la surface du sol²⁰. » Ce n'est en soi ni 'vrai', ni 'faux'. L'ONU s'est simplement donné un critère qui lui permette de calculer la surface des forêts en définissant ce qu'est une forêt et ce qui n'est qu'un petit groupe d'arbres.

Attention! L'abus du métamodèle nuit gravement à la communication. C'est un très bon moyen pour se fâcher avec ses amis. Imaginez cette conversation :
Bonjour! Comment vas-tu?
Qu'est-ce que tu entends par « Bonjour »?

Et pour finir, une histoire de précision !

Un astronome, un physicien et un mathématicien passent leurs vacances en Écosse. Jetant un regard par la fenêtre du train, ils aperçoivent un mouton noir dans un pré. « Comme c'est intéressant, s'écrie l'astronome, les moutons écossais sont noirs ! » À quoi le physicien objecte : « Non, non, certains moutons écossais sont noirs ! » Le mathématicien lève les yeux au ciel et déclare : « En Écosse, il existe au moins un pré dans lequel il y a au moins un mouton dont au moins un côté est noir »²¹. ■

<http://www.philia-attitude.fr>

15 - Georges Ifrah (1947-) *Histoire universelle des chiffres*

16 - Source http://fr.wikipedia.org/wiki/Magnitude_d'un_séisme

17 - Georges Ifrah (1947-) *Histoire universelle des chiffres*

18 - Georges Ifrah (1947-) *Histoire universelle des chiffres*

19 - Georges Ifrah (1947-) *Histoire universelle des chiffres*

20 - Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO)

21 - Jean-Claude Carrière (1931-) *Le Cercle des menteurs*



PAR ANGELIQUE GIMENEZ

Une histoire de Pandamie...

Récemment, il m'est arrivé une chose unique et, en même temps, qui allait devenir pour un temps indéfini une nouvelle habitude peut-être...

J'étais invitée à une fête très importante, l'anniversaire de ma meilleure amie. Rien au monde ne pouvait me priver de ce moment... et en même temps, j'ai hésité car son anniversaire avait lieu dans une région de recrudescence de la COVID... J'ai bien failli me démobiliser alors que cette amitié est si chère à mon cœur depuis 40 ans! Peur d'attraper (je passe sur l'expression qui demanderait réflexion...) un virus dont les conséquences sont possiblement dangereuses?

En toute honnêteté, je n'avais pas envie de la contrainte d'un masque non plus. Je me sentais à la fois un peu anxieuse face à un virus aux intentions méconnues, à la nocivité mal identifiée encore (du moins pour moi), peinée de porter un masque alors que je souhaitais arborer un large sourire, agacée de me sentir un peu moins libre de l'air que je respire. J'essayais de me raisonner en me disant que cela était prudent, c'était aussi une obligation légale, que... que... que... le souci est que cette queue leu leu de « que » ne trouvait pas de résolution. À chaque « que » de plus, je grommelais qu'il me manquait des informations, que j'avais des informations contradictoires et ma « base de données » n'était pas assez fiable pour faire le meilleur choix possible en toute sérénité, et sécurité! Quand je sollicitais une aide externe, j'avais des avis si différents que (un de plus!) je me trouvais encore plus confuse et je saisisais même un agacement parfois chez mes interlocuteurs! Incroyable comme cette histoire de masque pouvait susciter des perturbations... Comment décider en assumant pleinement un choix alors qu'il y avait tant d'inconnues? D'ailleurs il y avait possiblement des inconnus à l'anniversaire de

mon amie... J'avoue que si eux-mêmes refusaient de porter un masque, cela m'aurait aidée à ne pas en porter! Et bien non, je me mens à moi-même au fond, car l'idée de rencontrer des inconnus non masqués me « stressait »: et s'ils avaient le virus! L'attraper de mon amie, c'est une chose... des amis de mon amie en devenait une autre!

J'ai mesuré l'absurdité de mes réflexions, je ne me reconnaissais pas! Dans une situation de mésinformation, de manque de connaissances, d'ignorance même, me voilà réduite à « psychoter » infructueusement, à ressentir des perturbations émotionnelles inhabituelles et je me sentais en perte de compréhension, en perte de « sens » par rapport aux obligations, aux risques réels mais surtout par rapport à mes propres réactions. Je perdais la cohérence de moi, ma reconnaissance interne... Où sont passées mes valeurs usuelles d'amitié, de respect de l'autorité, mon sens de l'autre et son accueil? L'ignorance crée depuis toujours peur et insécurité. J'étais aux prises avec ma propre ignorance et celle que nous partageons tous actuellement. Alors que faire?

Si l'important c'est d'aimer, avant tout et depuis la nuit des temps, l'important est de protéger les espèces et la survie du plus grand nombre. Donc, éclairée ainsi sur une ligne de temps bien plus considérable que ma seule vie et ces quelques mois traversés avec tant de questionnements, j'ai dit « ok pour le bal masqué ». Ma liberté en serait-elle malmenée, réduite?

« Nos limites sont les représentations de nos limites ». Et même quand les limites sont posées de l'extérieur, c'est à chacun de revoir l'intégration de ces limites externes pour en faire possiblement de nouvelles perspectives internes, d'apprentissage et d'exploration d'une nouvelle carte d'un « nouveau monde ». Nous faisons cela depuis que

nous sommes petits, pour grandir en sécurité et de façon adaptée à notre environnement !

Qu'est-ce que la liberté ? Tout dépend de ma façon de regarder « ma » liberté, et il était peut-être temps de trouver d'autres formes de libertés, d'autres critères pour la satisfaire. La liberté, c'est aussi de faire avec les contraintes d'un temps, et surtout la liberté, c'est d'être en pleine santé. Ceux qui ont connu la maladie chronique savent que la pire des privations de liberté, c'est notamment la perte d'autonomie, coincé dans la maladie et ses limitations à la fois de l'intérieur et aussi de l'extérieur, y compris par les soins contraignants ! Alors même qu'ils sont les soins pour recouvrer santé et liberté ! La liberté, c'est la permission de diverger, pas forcément par rapport à la loi imposée, mais développer une saine pensée divergente pour revoir et retrouver sa liberté !

En quoi le port d'un masque nous rendrait-il moins libres ? Comment s'y prend-il, ce masque ?

Il prive d'une partie du visage... ok. Mais regardions-nous vraiment les autres jusqu'alors ? Quand nous communiquons par SMS ou téléphone ?

Il rend la possibilité de nous rapprocher... N'est-ce pas une privation de liberté quand nous n'avons qu'un mode « visio » pour voir nos amis ou nos proches ?

Et la suite de mon histoire alors ? Comment fut la fête ?

J'ai pris la liberté d'un petit détour car nous avions du temps. Je suis passée au zoo de Beauval. Les animaux y étaient démasqués bien que tenus à distance...



je m'agaçais de mal voir le faciès d'un tigre blanc. Sans clôture, j'aurai été plus libre de le regarder... ou mangée, c'est vrai ! J'étais heureuse finalement qu'il soit un peu contraint de moins de liberté pour que je préserve la mienne, et même ma vie !

J'ai vu les reptiles communiquer entre eux, riches d'une faible expression faciale... Dans leurs yeux, néanmoins, tout était dit. Et j'ai vu le Panda, assis calmement à mâcher ses branches de bambous inlassablement. Avec son apparent masque à lunettes, son expression était claire : je mange, je suis serein, et derrière ses mastications incessantes, j'ignorais ses intentions « masquées » et je ne suis pas sûre que j'aurais pu m'approcher de cette adorable énorme peluche « qui masque bien son jeu, sa puissance et sa possible agressivité ». Il y a finalement bien des animaux, dont j'ignore les intentions et dont je reste éloignée par respect mutuel, par une saine peur, celle liée à mon ignorance et à un simple principe de précaution et protection.

OK Panda (usuellement j'entends plutôt les gens dire « ok google » - mais google ne répond pas à mes questions actuellement). OK, Panda, tu es tellement plus gros qu'un virus, et en même temps, je ne te connais pas mieux, hormis que je te vois plus grand. Je reste prudente... Alors, si j'accepte de résister à l'envie de te caresser comme un gros nounours, je dois pouvoir accepter de

porter un masque et, malgré l'envie forte de le retirer pour mieux approcher et voir le visage de mes amis, je vais accepter ce principe de prudence, une certaine modération à défaut de pouvoir tout savoir pour bien agir ! Tout cela semble enfantin ? Oui, depuis l'enfance, la

peur mêlée à l'ignorance nous porte à chercher des points d'amarrage pour nous sécuriser et donner du sens...

J'ai choisi, en sortie du parc animalier, un masque de Panda, dont le museau se retrousse légèrement quand je souris. On devine alors derrière mon masque Panda, que je souris et surtout, je fais sourire chaque personne qui me voit porter le masque Panda! Alors, si pour lutter contre une pandémie, il me faut porter la « Pandémie », je crois que je suis gagnante! J'aime faire sourire, j'aime les animaux, chaque masque rapporte une somme pour la fondation pour la préservation des Pandas. J'ai transformé mes questionnements : comment trouver des solutions au cœur d'une situation-problème dont la résolution n'est pas de mon ressort, ou très modestement chaque jour? Je regarde plus largement à l'échelle du temps, des espèces, je prends un environnement plus vaste et je développe de nouvelles capacités comportementales. Je m'adapte et je le fais en accord avec mes autres valeurs profondes : respect de la nature, transmission et création...

Et après?

Quand je suis rentrée de cette formidable escapade chez mon amie, et mes nouveaux amis Panda, je savais que j'allais retrouver mes stagiaires en région parisienne et que tous ne seraient pas en accord sur le port du masque en formation. J'ai laissé arriver chacun et écouté comment il se représentait le port du masque. Tous ont validé que le pire était l'ignorance, la difficulté à démêler le vrai du faux. Certains refusaient de se soumettre à des lois « qui manipulent »... peut-être ou pas, là aussi nous sommes ignorants. Alors j'ai amené chacun

à revenir à soi, aux autres dans la pièce et à saisir ce qui était important dans cet environnement précis. Tous étaient clairs : le masque gêne pour soi, et en même temps, le masque peut

protéger soi et les autres. Comment faire un métier de communication avec le masque? En apprenant à communiquer ainsi? Comment aider les autres à porter le masque et éviter une amende? En portant le masque et en adaptant les pauses pour respirer plus largement! Comment travailler au mieux-être de l'humain et ne pas accompagner au port du masque dans les lieux où cela est obligatoire? Là encore, les stagiaires ne sont pas allés au zoo (même s'ils m'ont vue

en panda), n'ont pas visité une amie mais ils ont beaucoup pensé en amont, et chacun est arrivé plein d'ambivalence sur ce qu'il était bien de faire?

La liberté pour tous, quand nous sommes revenus au contexte précis que nous « maîtrisons », ce fut de porter le masque tous ensemble et de mieux comprendre comment faire avec le masque, mieux reprendre le contrôle de sa physiologie en apaisant ses conflits internes, en retrouvant la sagesse du Panda, et en donnant du sens autour de nos métiers d'accompagnants, notamment au port du masque « tous ensemble ». L'esprit d'équipe, la cohérence systémique nous ont aidés à retrouver une cohérence interne et pour chacun même, en toute liberté personnelle, d'imaginer comment rendre le masque plus ludique. Dans un climat plus détendu et apaisant, cela permettra d'aller voir comment le patient le vit, sans faire de projection, mais en aidant à mieux comprendre ce qui se joue en lui. Être libre, c'est démasquer ce qui fait conflit en soi, bien plus que ce qui ferait conflit en extérieur. Être sain et sauf, c'est parfois se priver de certaines libertés pour vivre plus longuement.



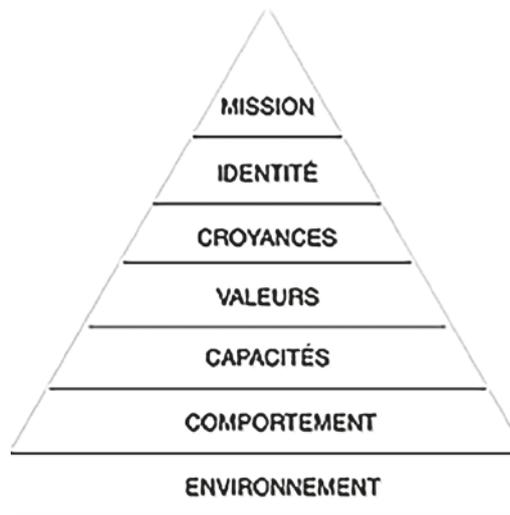
Les pandas mangent à longueur de journée pour rester vivants, de ce fait, malgré un grand parc, ils passent de très longues heures assis au même endroit. Ils sont prisonniers de leur physiologie... Ou bien, sont-ils vivants et chanceux de manger autant ? Sont-ils libres ? Leur liberté est peut-être d'accepter leur condition de vie de Panda. Vous penserez peut-être que les humains ne sont pas faits pour vivre avec un masque ? Ils ne le sont pas plus pour vivre avec de lourdes maladies, sous dépendance, sous maltraitance, ... avec des chaussures ou pas, avec des poils ou pas !

Actuellement, le masque est de circonstance, alors portez-le en choisissant comment l'accorder à vos valeurs, vos valeurs qui sont votre liberté et l'essence même de qui vous

êtes. Évitions de laisser une pandémie détruire notre identité. Pensons plutôt Pandamie 🤔

Plutôt que de faire une « queue leu leu de « que », de tourner en boucle, envisagez de monter les niveaux logiques de Robert Dilts en partant de cet environnement où vous devez porter un masque et voyez comment allier ce nouveau socle avec vos valeurs, votre identité et votre appartenance au genre humain du XXI^e siècle. Et démasquez les enjeux soulevés par le port d'un masque...

Mon histoire n'est pas la vôtre, elle est unique... et la vôtre le sera également. Ce qui sera commun et peut-être durable, ce sont les similitudes dans nos réactions face à l'inconnu. Et ce qui nous rassemblera, c'est une grande histoire commune de port du masque, nouvelle habitude d'un temps... ■



Les niveaux logiques en Pandamie...
il était une fois, une histoire dans
un environnement particulier...

Cabinet ANVISAGE
Econtact@anvisage.fr



La Cithare du Bonheur



TEXTE RECUEILLI PAR
EVELYNE LERNER

C'était un homme droit et sincère qui cherchait le chemin du bonheur et de la vérité. Il alla un jour trouver un vénérable maître soufi dont on lui avait assuré qu'il pourrait les lui indiquer. Celui-ci l'accueillit aimablement devant sa tente et, après lui avoir servi le thé à la menthe, lui révéla l'itinéraire tant attendu :

« C'est loin d'ici, certes, mais tu ne peux te tromper, au cœur du village que je t'ai décrit, tu trouveras trois échoppes. Là te sera révélé le secret du bonheur et de la vérité. »

La route fut longue. Le chercheur d'absolu passa maints cols et rivières. Jusqu'à ce qu'il arrive en vue du village dont son cœur lui dit très fort : « C'est là le lieu ! Oui, c'est là ! » Hélas ! Dans chacune des trois boutiques il ne trouva comme marchandises que rouleaux de fils de fer dans l'une, morceaux de bois dans l'autre et pièces éparses de métal dans le troisième. Fatigué et découragé, il sortit du village pour trouver quelque repos dans une clairière voisine.

La nuit venait de tomber. La lune remplissait la clairière d'une douce lumière. Lorsque tout à coup se fit entendre une mélodie sublime. De quel instrument provenait-elle donc ? Il se dressa tout net et avança en direction du musicien lorsque, stupéfait, il découvrit que l'instrument céleste était une cithare faite de morceaux de bois, des pièces de métal et des fils d'acier qu'il venait de voir en vente dans les trois échoppes du village.

À cet instant, il connut l'éveil. Il comprit que le bonheur est fait de la synthèse de tout ce qui nous est déjà donné, et que notre tâche est d'assembler tous ces éléments dans l'harmonie.

CONTE SOUFI





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



LeDôjo
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 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.communique-pnl.com
contact@communique-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
INSTITUT
(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 Aïn Diab II,
Rue Kergomar, Imm D, Anfa
20180 CASABLANCA – Maroc
Tél: 212 522 79 77 15
iccpnl@pnl-maroc.com
www.pnl-maroc.com

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



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



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



ANDANTE
(Marie et Richard OUVRRARD)
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

