

Aux Origines de la PNL

par Denis BRIDOUX — 4

Coaching de santé et PNL

par Dr Jean-Luc MONSEMPÈS — 7

Un livre à lire, sur la sagesse

par Chantalle SERVAIS — 11

La Fédération NLPNL Il était une fois...

par Nicole CATONA — 14

Historique de la pédagogie PNL

par Alain THIRY — 16

La PNL dans les organisations, en perspective : passé, présent et futur

par Michaël AMEYE — 19

PNL et Coaching Génératifs – Intelligence Collective

par Elisabeth FALCONE — 22

Le Silence dans la méditation et la relation thérapeutique

par Marc SCIALOM — 25

La route et le rocher

Texte recueilli par Evelyne LERNER — 27

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

2021

■ **25 mars 2021 : Rencontre du Collège des psys**

■ **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**

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

Le congrès NLPNL 2021 en distanciel s'est achevé sur une note de joie !

Nous sommes fiers à la Fédération NLPNL d'avoir su nous adapter à cette situation particulière et de vous avoir proposé des conférences d'une telle qualité.

Vous avez été nombreux ! Un grand Merci à vous pour votre participation !

Vos retours positifs et chaleureux sont encourageants, vos feedbacks vont nous permettre d'améliorer les aspects techniques de cette forme d'évènement afin que nous puissions vous proposer le Congrès NLPNL 2022 en format hybride.

Retenez déjà la date du samedi 29 janvier 2022, car nous aurons le plaisir d'accueillir Judith Delozier et le Voyage du Héros... Je vous en dirai plus tout au long de cette année 2021, alors restons en lien !

Et pour vous en dire plus... Le magazine Métaphore de la Fédération NLPNL fête cette année son 100^e numéro !

Tant de choses et tant d'évènements se sont passés entre le numéro 1 et le numéro 100, la passion de l'écriture est toujours présente au service de la PNL, et tant de personnes se sont investies pour faire de ce magazine Métaphore le journal de référence de la Fédération NLPNL et de la PNL.

Grâce à votre adhésion, vous pourrez le télécharger et retrouver ainsi tous les articles qui vous intéressent ainsi que le calendrier des évènements proposés par les Associations, les Collèges, la Fédération.

Je vous en souhaite bonne lecture.

Prenez soin de vous, vous comptez beaucoup pour nous !

Bien chaleureusement.

MARINA GANNAT



LE MOT des responsables de la publication

Le journal qui s'affiche en ce moment sous vos yeux, a quelque chose de solennel.

Il s'agit du numéro 100 de Métaphore. Cela fait trente ans que la Fédération NLPNL vous offre chaque trimestre une revue de qualité.

Nous remercions chaleureusement Nicole Catona qui, en sa qualité de témoin oculaire de cet évènement, a bien voulu nous raconter la naissance de Métaphore.

Dans l'éditorial du premier numéro, en mars 1991, Mandy Paul a écrit : « Je suis ravie de vous présenter le premier numéro du journal de notre association. Les membres du groupe journal (Pierre Artigues, Anne Louvet, Bredan Flanagan et moi-même – Mandy Paul) se sont réunis le 23 janvier afin de discuter du format du journal et nous souhaitons que vous trouviez ici toutes les qualités que nous avons voulu y mettre. Nous souhaitons vivement que ce journal devienne le lieu où vous pourrez partager tout ce que vous avez à dire sur la PNL. Faisons-en la voix professionnelle, dynamique et élégante de notre association. J'attends avec impatience vos contributions ».

Que de chemin parcouru depuis ce premier numéro de quatre pages en noir et blanc ! Pour vous en rendre compte, nous vous invitons à papillonner sur la page réservée à Métaphore sur notre site : nlpnl.eu.

Comment ne pas saisir une si belle occasion pour faire le point sur la PNL, son présent et son futur, après un regard doux posé par Denis Bridoux sur son passé ? Pour respecter la volonté des fondateurs de ce journal, nous avons à cœur de

continuer à « exposer la grande multiplicité des domaines dans lesquels la PNL a fait ses preuves ». Aussi, vous retrouverez cette diversité dans ce numéro, sous les plumes de Jean-Luc Monsempès (Coaching de santé), d'Alain Thiry (La pédagogie PNL), de Michaël Ameye (La PNL dans les organisations) et d'Elisabeth Falcone (Coaching génératif et Intelligence collective). Ils ouvrent des nouveaux terrains d'exploration pour les PNListes. Mais la partie n'est pas encore gagnée comme le souligne Michaël Ameye qui appelle à « dépasser les erreurs du passé » et à « nous concerter plus largement pour revoir la manière dont nous abordons notre discipline ».

Vous pourrez aussi méditer sur un conte Suisse : « la route et le rocher », ou bien « sur la sagesse », avec Chantalle Servais et les témoignages des passeurs de peuples racines, qui « cultivent au quotidien la gratitude simple d'être en vie » et remettent la beauté et la poésie au cœur de leurs actes.

Et enfin, chut ! Silence ! Respirez. Comme le dit si bien Marc Scialom, « le silence est rare, il est essentiel ». Alors, laissez le silence s'installer et lisez !

Bonne Lecture.

EVELYNE ET EUGÈNE

P.-S. : Eugène vous dit au revoir ! C'est le dernier numéro de Métaphore auquel il participe. Mais il n'est pas exclu qu'il revienne de temps en temps comme contributeur. Un grand merci à lui pour sa précieuse collaboration tout au long de ces quatre années parcourues ensemble.



PAR DENIS BRIDOUX

Aux Origines de la PNL

La Rencontre de Bandler et Grinder

La PNL se présente souvent comme différente de tout ce qui se faisait avant, une rupture avec toutes les approches antérieures de la communication. À en croire certains, la PNL serait sortie toute formée de la cuisse de Jupiter. Ce serait compter sans un enchaînement remarquable de concours de circonstances échelonné sur plusieurs générations, sans laquelle elle n'aurait pas existé, en tout cas pas sous la forme que l'on connaît. Commençons avec le plus connu : si Richard Bandler, un étudiant en informatique à l'université de Santa Cruz qui n'avait pas encore 20 ans, n'avait pas cherché à financer ses études à la fin des années 60 en travaillant pour la maison d'édition Science & Behaviour Books, basée à Palo Alto, jamais la PNL n'aurait vu le jour. En effet, Bandler reçut de l'éditeur Robert Spitzer, au fils duquel, afin de financer ses études, il donnait alors des cours de batterie, la tâche d'aider l'un de leurs auteurs, le psychothérapeute de renom Fritz Perls, développeur de la psychothérapie Gestalt, à finir un livre sous contrat qui était très en retard.

Pour accomplir sa tâche, Spitzer lui suggéra d'effectuer des transcriptions d'enregistrements de formations et de présentations de Perls qui existaient sous forme de films et de bandes magnétiques. Or, Bandler était un imitateur de génie. Sur la simple base de la transcription de ces enregistrements, il s'imbiba littéralement de l'attitude et des méthodes de Perls et devint rapidement capable de reproduire ses résultats avec au moins autant d'efficacité que Perls lui-même. De fait, Perls qui souffrait d'un cancer, décéda peu après et Bandler édita son dernier volume à titre posthume, **The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy** (1973). Il s'offrit alors à son université pour y donner des cours de Gestalt, sur quoi on lui rétorqua qu'il n'était encore qu'un simple étudiant. Sur quoi se basait-il donc pour

oser faire une telle offre ? Cependant, comme il semblait faire preuve d'une compétence indéniable en la matière, et fort des résultats qu'il obtenait systématiquement, il réussit à convaincre de manière spectaculaire le collège des directeurs de l'université de lui donner l'occasion de faire ses preuves. En effet, ceux-ci choisirent pour Bandler, un cobaye sur qui travailler, ce à quoi réussit Bandler. C'est seulement après qu'il apprit qu'il avait en fait accompagné le doyen de l'université ! Le Collège lui octroya sa chance, à une condition : n'étant pas diplômé lui-même, il devrait se faire superviser dans ses cours par un professeur accrédité de l'université. On s'enquit alors de trouver la bête rare qui devrait superviser le jeune génie. Second concours de circonstances : un jeune professeur, tout récemment nommé à la chaire de linguistique, se montra volontaire pour la tâche. Il se nommait John Grinder. Fraichement émoulu de MIT, où il avait étudié avec Noam Chomsky, le grand linguiste et activiste qui avait complètement régénéré la discipline avec sa théorie de la grammaire innée, ou Grammaire Transformationnelle, Grinder se prit d'amitié pour le jeune Bandler.

De leur amitié naquit une équipe qui allait bientôt enfanter de la PNL. Ils emménagèrent bientôt ensemble, avec leurs petites amies respectives, dans une maison qu'ils louèrent à Robert Spitzer. Or, nouveau concours de circonstances remarquable, et ce n'est qu'un parmi beaucoup d'autres, un autre scientifique de renom qui travaillait à Palo Alto, avait loué à Spitzer la maison d'à côté, et il allait devenir leur mentor. Sans sa contribution, rien de ce que l'on appelle la PNL n'existerait.

Le Langage de Précision et son décodage par Grinder

La passion première de Grinder était la modélisation. Il avait, par exemple, appris à



parler couramment le swahili en 6 mois. Il était fasciné par la manière dont Bandler était capable de « devenir » Perls en s'imprégnant de sa méthodologie et, plus particulièrement, de ses tournures de questionnement, ce qui lui permettait de « dénouer » efficacement les problématiques de ses clients aussi bien que lui. Celles-ci lui paraissaient des démonstrations de la théorie de la grammaire transformationnelle, sur laquelle il avait lui-même récemment écrit un livre.

En effet, ainsi que l'avait identifié Alfred Korzybski, l'ingénieur polonais qui avait fondé la Sémantique Générale dans les années 20, chacun de nous a en lui, à un niveau pré-verbal, en amont du langage que l'on emploie au quotidien, un modèle du monde qui lui permet de naviguer dans celui-ci. Il avait d'ailleurs émis le postulat de base que « La carte n'est pas le territoire » pour expliquer comment on transforme un territoire en carte ou un modèle en un autre par des mécanismes universels d'abstraction qui nous font graduellement passer du sensoriel au conceptuel. Ce postulat fondamental, adopté par la PNL et la Neuro-Sémantique, fut emprunté par Michel Houellebecq pour le titre de son roman.

Ce sont ces filtres transformationnels (d'où le titre de grammaire transformationnelle), qui sont innés et nécessaires pour bien fonctionner au quotidien, ces omissions, généralisations et autres distorsions, que Chomsky identifia 30 ans plus tard. La grande majorité d'entre nous savons les appliquer spontanément, mais on sait maintenant que c'est, entre autres, leur mauvais fonctionnement qui fait que les autistes se trouvent en permanence bombardés d'informations sensorielles qu'ils ne savent pas trier et sont incapables de traiter. La grammaire transformationnelle postule que le langage est lui-même un modèle de 2ème ordre, ou *Méta-Modèle*, qui nous permet d'interpréter, de travailler, de communiquer et de partager notre carte du monde avec d'autres. Si nous employons efficacement nos filtres primordiaux, notre langage reflète adéquatement notre modèle du monde et

on fonctionne de manière appropriée dans la vie et avec autrui. Cependant, si ces filtres pêchent, que ce soit par excès ou par défaut, cela induit en nous des erreurs d'interprétation de nos cartes du monde et de raisonnement. Or, Grinder s'aperçut que Bandler, par son questionnement, basé sur sa modélisation de Perls, restaurait le bon équilibre de ces filtres et remettait ses clients en adéquation avec leurs représentations du monde, et donc avec la vie. Les connaissances linguistiques de Grinder lui permirent de codifier les techniques de questionnement de Bandler et de reproduire lui-même, systématiquement, cette compétence. Ils relatèrent leurs découvertes dans leur premier livre, **The Structure of Magic Vol.1**, que Spitzer lui-même publia en 1973.

Entre alors, côté cour, le voisin de renom, qui n'était autre que le grand anthropologue Grégory Bateson, développeur de la systémique et fondateur de l'école de Palo Alto, et auteur du remarquable « **Vers une écologie de l'esprit** ». Bateson avait lui-même étudié la sémantique générale avec Korzybski, et il était en contact direct avec les plus grands scientifiques de son époque. Son savoir encyclopédique lui permettait de faire des relations entre des sujets disparates sans lien commun apparent, et il allait le partager sans compter avec Bandler et Grinder.

Bateson : Le grand mentor de la PNL à ses débuts

En devenant le mentor de Bandler et Grinder, Bateson allait leur ouvrir des portes sur l'univers du Mouvement du Potentiel Humain (la psychologie humaniste), la « 3^e force en psychologie », dont Maslow avait été le fondateur avec Carl Rogers, et auquel il allait contribuer à son tour de manière significative. D'origine anglaise, mais naturalisé américain, Grégory Bateson avait épousé en 1936 une autre anthropologue encore plus connue que lui, Margaret Mead, dont il avait eu une fille, Marie-Catherine, qui devint anthropologue elle aussi. De leurs études de cultures de Nouvelle-Guinée



et d'Océanie dans les années 30, Bateson et Mead avait tiré des modèles de fonctionnement de l'être humain qui paraissaient radicalement différents de ceux que l'on connaissait jusqu'alors chez les européens. Ces modèles leur permirent d'émettre des hypothèses sur le fonctionnement de la communication et le rôle de la culture, qui furent validés scientifiquement ultérieurement, tels que la structure du feedback, de la co-dépendance, du cercle vicieux et de la schizophrénie.

Il serait impossible de sous-estimer l'importance de l'anthropologie culturelle américaine dans la compréhension de l'esprit humain au cours de la 1ère moitié du XX^e siècle. Même si cela est encore peu connu, on peut aisément dire que la PNL et, a fortiori, la Neuro-Sémantique, sont tout autant filles de l'anthropologie que de la psychologie. L'anthropologue la plus influente de son époque, Ruth Benedict, qui était le mentor de Mead et l'archétype du « Bon être humain » pour Abraham Maslow, n'avait-elle pas elle-même suggéré que « Une culture est une personnalité écrite en grand » ? Dans son livre, **Le chrysanthème et le sabre**, elle avait argumenté de manière convaincante le danger extrême de juger l'empereur du Japon pour crimes de guerre à la fin de la 2ème guerre mondiale, car tous les japonais se seraient suicidés !

À partir de 1942, ensemble et séparément, Mead et Bateson prirent part à de nombreuses conférences multi-disciplinaires, organisées par Ruth Bénédicte, qui eurent une profonde influence sur l'attitude américaine dans son effort de guerre. Ils y côtoyèrent les plus grands scientifiques de leur époque, parmi lesquels Milton Erickson, Alfred Korzybski, Paul Linebarger, auteur d'un livre fondamental sur la guerre psychologique et aussi de science-fiction sous le nom de Cordwainer Smith par lequel il est mieux connu, Edward T. Hall, George Miller, ainsi que Abraham Maslow, ce qui leur permit de forger de profonds liens professionnels, voire personnels, avec eux et d'établir des ponts cohérents entre des disciplines apparemment très divergentes.

Ce sont de ces ponts que, grâce à Bateson, Bandler et Grinder allaient bénéficier à leur tour. Après la guerre, ces conférences se prolongèrent semestriellement (1946-1953), subventionnées par la Fondation Macy, d'où leur nom de Conférences Macy, et Bateson en fut l'un des organisateurs. Il en émergea les principes et les bases de la systémique, de la cybernétique, des sciences cognitives et de la théorie de l'information, entre autres. On peut donc dire que le monde moderne tel qu'on le connaît aujourd'hui, PNL et Neuro-Sémantique incluses, n'aurait pas existé sans les conférences Macy.

À partir du début des années 50, s'entourant d'une équipe de chercheurs, Bateson fonda l'école de Palo Alto, d'où émergera tout un courant de thérapies basées sur une approche systémique, telles que le constructivisme, la thérapie brève et la thérapie familiale, dont Virginia Satir fut la principale représentante. Plus tard (1954-56), c'est de nouveau la Fondation Macy qui finança le projet de Bateson sur la structure de la schizophrénie. Finalement, à la fin des années 60, Bateson allait devenir le dernier chercheur en résidence à l'institut Esalen de Big Sur, où avaient travaillé Perls et Satir, et où Maslow avait collaboré avec Carl Rogers. Ainsi, sous le mentorat informel de Bateson, Bandler et Grinder allaient pouvoir se connecter à tout un réseau de personnes et de mouvements de pensée dans laquelle la PNL allait pouvoir trouver un terrain très fertile sur la base duquel s'établir, et dont elle allait pouvoir très rapidement s'inspirer. Il allait, entre autres, leur transmettre une série de postulats que l'on appelle maintenant (à tort) les « Présupposés de la PNL » dont la majorité furent émis par Abraham Maslow lui-même, dont la contribution cachée à la PNL mérite un essai à lui tout seul.

Ceci explique en partie la vitesse avec laquelle elle se développa et se répandit au cours de ses premières années. Il n'est donc guère surprenant qu'elle parut sortir tout droit de la cuisse de Jupiter ! ■

db@pnlcoach.com



Coaching de santé et PNL



PAR DR JEAN-LUC MONSEMPÈS

Pour comprendre au mieux ce qu'est le coaching de santé, il est nécessaire de définir l'objet de l'accompagnement, à savoir la santé, les résultats attendus, la nature de la relation entre coach et coaché, les modalités d'intervention et les leviers d'actions.

Selon Hubert *et al.*¹, « La santé est la capacité à s'adapter et à se prendre en charge face à des problèmes physiques, émotionnels et socio-culturels. » Cette définition inscrit l'accompagnement du sujet dans une vision globale et écologique de l'individu qui intègre le monde intérieur (le physique, les émotions) et le monde extérieur (le contexte d'adaptation et l'espace socio-culturel), en tant que processus de résilience (une capacité à s'adapter se traduit par des comportements observables et peut s'apprendre), et qui sollicite la participation et la responsabilité du client (se prendre en charge).

La définition du coaching de santé² apporte plus d'informations sur les résultats attendus et les modalités d'intervention : le coaching de santé est « un processus centré sur le client ou le patient, qui implique le développement d'une relation entre le patient et le coach, qui a pour but le développement d'habitudes comportementales plus saines et un style de vie plus sain, qui s'appuie sur des outils tels que le dialogue sans jugement, la fixation d'objectifs et la responsabilisation du client dans leur réalisation. » Cette définition du coaching de santé prend toute sa valeur quand on sait que 80 % de nos maladies peuvent être prévenues par l'adoption d'habitudes comportementales

1 - Huber M *et al.* Health : How should we define it ? *BMJ* 2011;343:235-7

2 - Wolever RQ, Simmons LA, Sforzo GA, Dill D, Kaye M, Bechard EM, Southard ME, Kennedy M, Vosloo J, Yang N. A systematic review of the literature on health and wellness coaching: Defining a key behavioral intervention in healthcare. *Global Adv Health Med.* 2013;2(4):34-53.

saines (absence de tabagisme, contrôle du poids corporel, exercice et alimentation saine).

Le résultat attendu de l'accompagnement est donc un style de vie plus sain, mesurable par la mise en œuvre de comportements observables, et en adéquation avec des objectifs de santé déterminés avant tout par un client responsabilisé. Le coaching de santé définit ainsi son champ d'intervention, en dehors et en complément de celui des professionnels de santé. Les changements de comportements impliquent qu'on dispose de temps devant soi. Le coaching de santé est centré bien plus sur la personne que sur la maladie, et s'adresse à des personnes souffrant de problèmes chroniques. Les processus sont relationnels et les techniques sont psycho-émotionnelles et motivationnelles pour déclencher un changement de comportement. Le processus implique une formation aux méthodologies du changement comportemental, dans le cadre de problèmes de santé.

Les potentialités de la PNL en matière de santé

Ce préambule permet de comprendre les nombreuses potentialités que la programmation neuro-linguistique (PNL) peut offrir au coaching de santé. La richesse de la PNL réside dans la variété de ses outils et techniques, dans ses stratégies ou méthodologies (relation, motivation, mémorisation, décision, détermination d'un objectif, modélisation, etc.) et encore plus dans les principes ou postulats qui guident la mise en œuvre des stratégies d'intervention. Il est en effet capital pour les partenaires du coaching, de distinguer la carte de la maladie (le sens donné aux causes et aux effets de la maladie, les dangers d'une identification à la maladie, etc.) du territoire de la maladie, qui est du domaine du médical. Il est aussi fort utile de croire que la modification



de nos cartes mentales est susceptible d'avoir un impact sur le territoire de notre biologie, d'aborder les problématiques insolubles du corps par des niveaux de pensée riches de solutions, de considérer la maladie non pas comme un échec mais comme un feedback (une invitation à changer de comportement ou de style de vie), de concevoir le symptôme comme une communication à propos d'un déséquilibre de vie à rétablir, et comme le porteur d'une intention positive (un système de valeurs à respecter) et donc de solutions nouvelles au problème de santé. Croire que nous avons en nous les ressources dont nous avons besoin pour réaliser nos buts de santé est source d'espoir dans des situations de crises où ils font tant défaut.

Pour ma part, je me représente les aspects somatiques (ou biologiques) et cognitifs (mentaux) d'une personne comme les deux facettes d'un même système vivant, deux composantes non séparées mais profondément connectées et intriquées l'une dans l'autre et s'influçant mutuellement. Toute expérience physique s'accompagne de représentations mentales facilitantes ou limitantes. Une altération physique du corps provoque de la douleur mais si le mental y ajoute du désespoir, nous obtenons alors une profonde souffrance psychologique qui va aggraver et entretenir la douleur initiale. Lorsque les composantes physiques et psychologiques collaborent pour guérir au mieux et se mettre au service de buts de vie riches de sens pour l'individu, ce dernier pourra dire qu'il se sent « en bonne santé ». Car il ressent en lui la présence d'une énergie de vie qui circule et qu'il nommera « bien-être » ou « plénitude ». Gardons en tête que, lorsque les solutions biologiques de la médecine moderne s'épuisent (« il n'y a plus rien à faire dans cette situation »), il est important de savoir s'adresser aux autres composantes du vivant, à savoir le mental/psychologique, les énergies des émotions qui circulent en nous, et ce vaste monde de l'esprit auquel nous sommes profondément connectés. Toutes ces composantes sont porteuses de ressources et d'espoirs. Lors de l'annonce de diagnostic de maladies dites « incurables » ou à « pronostic vital engagé », la différence qui

peut faire la différence en matière de santé et de guérison, se trouve dans le niveau d'éveil de notre conscience. « Si quelque chose ne marche pas, tente autre chose » dit un des présupposés de la PNL. Ou si une vérité médicale ne fonctionne pas pour vous, il est temps d'aller rechercher d'autres vérités médicales. Cette absence de flexibilité ou d'ouverture peut être, parfois, mortelle.

Champs de conscience et santé

La PNL n'est pas en soi une médecine, ni un traitement, et ne s'adresse pas aux composantes biologiques de la maladie, car ces aspects relèvent strictement du domaine des professionnels de santé et de la médecine conventionnelle. Celle-ci excelle à réparer, et parfois de façon miraculeuse, les désordres du corps afin de permettre au patient de reprendre au plus vite sa vie d'avant. Quitte à méconnaître que cette vie d'avant a contribué à produire sa maladie. Comme dirait Platon « On ne peut soigner le corps sans soigner l'âme ». Donc la santé repose nécessairement sur une complémentarité d'interventions. Comme nous l'avons vu plus haut, tout symptôme physique ou émotionnel est indissociablement associé à un vaste champ de représentations mentales subjectives ou « champ de conscience ». Nous pouvons nous représenter ce champ de conscience comme un cube à expansion infinie dont les trois axes seraient :

- a) l'axe vertical de l'espace de notre activité mentale (ou taille de découpage) symbolisée par les niveaux de pensée de Robert Dilts ;
- b) l'axe horizontal du temps, marqué par les repères temporels du passé, présent et futur ;
- c) et l'axe horizontal des relations, symbolisé par les positions de perception (Soi, autre, observateur, quatrième position).

Chaque changement au sein de ces trois axes de notre activité mentale est susceptible d'impacter notre expérience physique ou biologique. C'est la raison pour laquelle ces trois axes représentent trois puissants leviers d'action pour faciliter les changements de comportements des individus



et adopter un style de vie sain, susceptible de prévenir l'apparition de nombreuses maladies.

Les niveaux de processus de la pensée

Notre pensée est organisée en niveaux de processus, chaque niveau structurant le fonctionnement du niveau du dessous. Tous ces niveaux de pensée peuvent influencer l'obtention du comportement de santé souhaité.

L'environnement matériel, social et économique (lieu de vie, voisinage, transports, espaces naturels, pollutions sonores et atmosphériques, etc.) d'un individu représente un ensemble de facteurs facilitants ou limitants à la mise en œuvre de nouveaux comportements. Il est donc important de définir les contextes les plus favorables à la mise en œuvre des nouveaux comportements.

Les comportements observables: il est utile de pouvoir se représenter de façon sensorielle ce que l'on cherche à obtenir, par la définition du contexte de réalisation (voir plus haut), d'un résultat souhaité mesurable, et dont l'obtention est bien sous le contrôle de l'individu (voir les conditions de bonne formulation d'un objectif).

Les capacités et stratégies: l'obtention du comportement souhaité résulte d'une séquence d'actions ou de représentations que nous appellerons « savoir-faire », « plan » ou « stratégie mentale ». Le coach de santé peut aider son client à mettre en place une stratégie efficace à partir de la modélisation d'expériences personnelles dans d'autres contextes, ou à partir de modèles d'excellence extérieurs.

Les croyances et valeurs: la mise en œuvre des stratégies mentales peut être inhibée ou facilitée par le système de valeurs et de croyances du client. Les valeurs déterminent la motivation à agir. Les croyances déterminent les permissions à agir. Les croyances se rapportent a) à la valeur du résultat

atteint (c'est valable et important pour moi), b) aux moyens à mettre en œuvre (la possibilité d'atteindre ce résultat et l'efficacité des actions), ou à la personne (la confiance en soi à agir, le mérite, le droit et la responsabilité individuelle).

L'identité et le concept de soi: ce niveau d'expérience détermine les frontières de ce qui est moi ou pas moi et la direction (ambition et mission) que nous voulons donner à notre vie. Un nouveau comportement sera d'autant plus facilement adopté qu'il s'intègre dans le concept de soi, ou quand il est l'expression de qui je veux être. Ce qui signifie que le coach de santé doit parfois faciliter l'émergence d'un nouveau concept identitaire pour y intégrer de nouvelles expressions comportementales. Les changements d'habitudes de vie impliquent parfois une évolution ou une transformation d'un projet de vie. L'adoption d'un nouveau comportement peut être aussi l'enjeu de conflits identitaires, entre ce nouveau moi auquel j'aspire vivement et cet ancien moi qui a peur d'y perdre des avantages.

L'identité intégrée et la spiritualité: ce niveau d'expérience se rapporte à ce qui nous connecte au monde auquel nous souhaitons appartenir et qui se trouve au-delà des frontières individuelles de l'identité, à ce qui donne du sens aux projets de vie. L'adoption de nouveaux comportements de santé implique parfois de relâcher notre égo et les peurs qui nous séparent d'un monde de l'esprit si riche de potentialités de transformations personnelles. Les interventions de ce niveau sont particulièrement intéressantes dans des cas d'addictions.

L'expérience du temps

Toute expérience humaine est codée par rapport au temps. Tout symptôme est associé à une recherche consciente ou inconsciente de significations à propos de ses causes dans le passé, par exemple, « Qu'ai-je fait pour avoir ce problème de santé? » ; ou de ses conséquences dans le futur : « Ma vie est foutue ». Le client fait parfois un lien entre l'apparition d'un symptôme et une souffrance psychologique (regrets,



honte, culpabilité, colère, ressentiments, perte, etc.) en rapport avec des événements négatifs du passé. L'événement est lointain, mais sa trace émotionnelle toujours présente dans la vie de la personne est source de stress chronique. L'enchaînement émotionnel aux événements du passé focalise toutes les pensées de la personne qui n'arrive plus à se projeter sur un futur plus positif. De nombreux problèmes mentaux, cardiovasculaires, métaboliques, immunologiques, relationnels, ont pour source un stress chronique. Le rapport au futur peut être source d'anxiété, de peur, voire de panique, car le futur est par principe un espace d'incertitudes. Il n'y a pas d'adoption possible de nouveaux comportements en situation de stress. Le coach de santé doit donc intervenir pour agir sur les sources du stress chronique, liées aux événements du passé (pardon, deuil, phobies, traumatisme) ou du futur (panique, acceptation de l'incertitude, changements génératifs).

La temporalité va intervenir lors de l'annonce d'une maladie dite « grave », ou « invalidante », ou « sans solutions thérapeutiques actuelles ». Dans cette situation l'annonce du diagnostic peut générer soit la vision d'une fin de vie, soit l'effondrement de projets de vie importants. Il est capital de distinguer la temporalité du diagnostic en lien avec le présent du symptôme et ses causes dans le passé, de la temporalité du pronostic en lien avec les conséquences futures du symptôme. Le pronostic médical représente une projection de l'évolution de la maladie, à partir des données statistiques disponibles concernant le taux de morbidité et de mortalité chez des personnes atteintes d'une maladie spécifique. Un pronostic est parfois perçu comme une « malédiction » du professionnel de santé à propos du futur de votre santé. Les statistiques sur l'issue d'une maladie sont le plus souvent représentées sous forme de courbe de Gauss. Or, une personne n'est pas une moyenne ni une statistique. À elle de décider sur quelle partie de la courbe elle souhaite se trouver dans le futur : les 90 % représentant la moyenne, ou les 5 % représentant l'exception qui sont en bonne santé malgré les prédictions médicales. Dans son ouvrage « Soigner envers et contre tout », le Dr Carl Simonton invitait ses patients à accepter le diagnostic médical et refuser le pronostic lorsqu'il rentrait en conflit

avec leur projet de vie. Nous avons en effet un réel pouvoir sur ce que nous allons faire de notre maladie.

L'expérience des relations

Un état de santé peut être influencé par :

- a. la relation à soi (les pensées positives ou négatives à mon propos) ;
- b. la relation aux autres (les pensées de la famille, des professionnels de santé, de la communauté à mon propos) ;
- c. la relation au monde.

Ces différents cadres de référence sont autant de champs d'interventions en cas de maladie. L'optimisme comme l'espoir est un bon médicament, un environnement de soutien relationnel contribue à notre état de santé, et de nombreux travaux scientifiques montrent l'efficacité clinique des guérisons à distance.

Une dynamique systémique de la santé

Le coach de santé accompagne son client dans la mise en place de nouvelles habitudes de vie, celles qui ont le plus de chance d'impacter positivement la maladie, et dans l'adoption de nouveaux comportements de santé. Pour Robert Dilts, trois facteurs fondamentaux vont contribuer à l'ingénierie de la santé :

- d. Une partie « RÊVEUR » pour définir un nouveau but de vie et la motivation à agir. Ce but de vie est la direction nécessaire au réalignement interne et externe, à l'activation de nos capacités d'autorégulation, à la création d'un nouvel état de cohérence et d'équilibre. La définition de ce but ou de cette vision de « qui je veux être dans le futur » implique une formulation sensorielle et une résonance somatique.
- e. Une partie « RÉALISTE » pour définir les relations de soutien interne (relation à soi et création d'un état de ressource) et de soutien externe (coach, famille, communauté, champ de ressources) dont le client a besoin pour dépasser les interférences et obstacles à la réalisation de la vision. La relation est efficace par sa qualité et sa durée.



f. Une partie « CRITIQUE » pour définir les meilleurs ajustements comportementaux à réaliser pour transformer la vision du futur, en réalité cognitive et somatique. L'acquisition de nouvelles habitudes comportementales (alimentation plus saine, exercice, remplacement du tabac, gestion du stress, etc.) implique une pratique quotidienne.

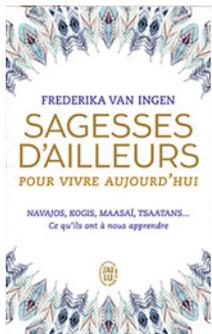
Le coach de santé qui s'appuie sur une approche cognitive (PNL et systémique) de la santé retiendra

que l'adoption durable de nouveaux comportements de santé résulte de la définition d'une nouvelle direction de vie, et d'une forte relation de soutien pour maintenir les efforts exigés malgré les nombreux obstacles internes et externes qui ne manqueront pas de survenir au cours du chemin de guérison. ■

<https://www.coaching-sante.net>

Quand les PNListes prennent la plume

Un livre à lire, sur la sagesse



Sagesse d'ailleurs, pour vivre aujourd'hui DE FREDERIKA VAN INGEN – J'ai lu – 12090

Quand j'étais jeune, j'assistais aux conférences "explorations du monde" qui diffusaient les découvertes de grands explorateurs. Et je rêvais d'aller aussi à la rencontre de peuplades méconnues.

Ce livre m'a comblée et permis d'explorer ces peuples peu connus. J'en suis particulièrement reconnaissante à l'auteur. Ce livre est magnifique de descriptions et de témoignages des passeurs qui ont côtoyé les Navajos, Kogis, Maasaï, Tsaatans... , peuples racines pleinement humains et en lien avec la terre-mère, cultivant la vie.

Parmi les points clés de ce livre, par exemple :

- En Inde, pour retrouver qui l'on est, il faut faire un travail sur la peur, l'excès de passion, sur ce qui nous révolte et sur la haine et l'orgueil.
- Une personne qui n'a pas de vie spirituelle n'a pas de liberté.
- Chez les Kogis, tisser sa vie, c'est tisser le lien avec l'autre, avec la nature, avec l'invisible ; tisser, c'est mettre les choses en accord les unes avec les autres.
- Chez eux, on prend la parole pour remercier, encourager, expliquer et préciser ; celui qui écoute ne la coupe pas, accepte les surprises, participe et contribue à la pensée, accueille sans juger.



PROPOSÉ PAR CHANTALLE SERVAIS

- Prendre soin de soi, c'est prendre soin du lien au collectif et à la terre, et ainsi cultiver l'harmonie.
- Chez les Maasaï, une pensée libre est une pensée libérée de ses angoisses, colères, réflexes, ... et qui peut ainsi entrer dans un mouvement harmonieux.
- Prendre conscience de l'effet de la parole, et aussi de ses vertus lorsqu'elle a une intention constructive, ouvre à d'autres modes de relation.

Grâce aux témoignages des passeurs de ces peuples racines, l'auteur nous guide vers une autre relation à la vie, pleine de miracles. Les peuples racines ont une connaissance des mécanismes de la vie totalement différente de la nôtre. « Ils cultivent au quotidien la gratitude simple d'être en vie » et remettent la beauté et la poésie au cœur de nos actes.

Dans ces sociétés, vivre est un art...

Ce livre magnifique démontre qu'il y a un autre savoir que celui de la science de notre société, et que la perception du monde est différente. Nous sommes davantage basés sur l'extérieur, et dans l'exclusion, alors qu'eux sont dans l'intériorité et l'inclusion. Nous avons le choix de déconstruire un peu nos schémas répétitifs et automatisés pour nous ouvrir à notre profonde humanité... ■

www.fac-pnl.com

La Fédération NLPNL

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

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

LE COLLÈGE DES PSYS DE NLPNL

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

Notre mission est plurielle :

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



PRÉSIDENTE : FRANCE DOUTRIAUX
francedoutriaux@gmail.com

COLLÈGE DES ENSEIGNANTS de NLPNL

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

La Commission du Collège des Enseignants est chargée de :

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



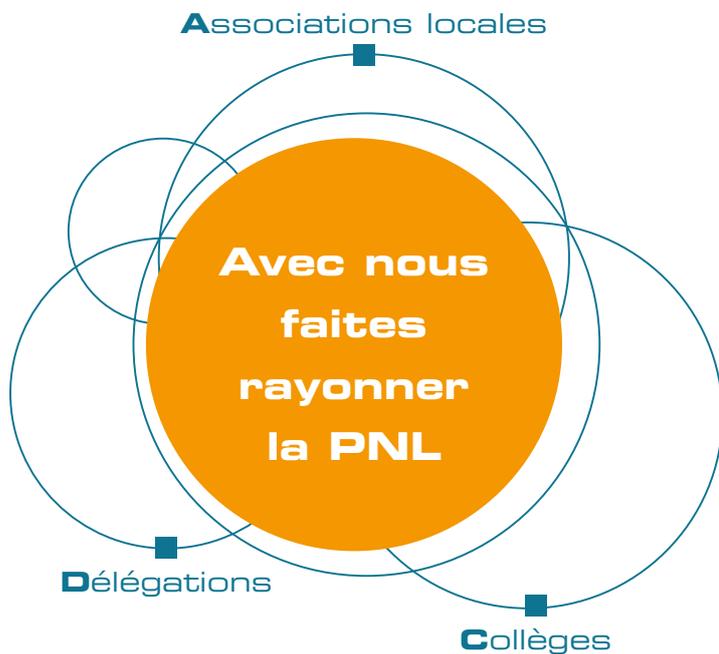
PRÉSIDENT : MOHAMMED BELKAÏD
mohammed.belkaid@gmail.com

COLLÈGE DES COACHS

Explorer et promouvoir la position très spécifique de Coach PNL autant dans le domaine professionnel, personnel que social. Développer, enrichir nos pratiques PNL dans des échanges et des partages entre pairs tout en étant à l'écoute des avancées des neurosciences. S'ouvrir à de nouvelles méthodes ou techniques dans le cadre de la formation ou du coaching et participer ainsi à faire évoluer la PNL.



PRÉSIDENTE : DORA PANNOZZO
dorapannozzo@gmail.com



Les associations

NLPNL Belgique

Président : Étienne DUPONT

NLPNL Île de France

Présidente : Marie Christine CLERC

NLPNL Méditerranée Provence Alpes Côte d'Azur

Présidente : Véronique OLIVIER

NLPNL Poitou Charente Nouvelle Aquitaine

Présidente : Nadine AMOUR METAYER

Les antennes

Antenne des adhésions individuelles

Marina GANNAT, Armelle PAILLIER, Béatrice MANGANI

Antenne Tunisie

Dora PANNOZZO

LA FEDERATION NLPNL

- LES COLLEGES
- LES ASSOCIATIONS
- LES OF (Organismes de Formations)

L'importance de la PNL dans le domaine professionnel n'est plus à démontrer et c'est tout l'enjeu de faire en sorte que la PNL puisse s'adapter au contexte de la formation professionnelle. C'est la raison pour laquelle une synergie se met en place pour :

- décider de créer un pôle professionnel ;
- travailler ensemble sur le projet de professionnalisation ;
- élaborer un/des référentiel(s) de compétences transversales/complémentaires ;
- demander une reconnaissance nationale des formations, des référentiels de compétences ;
- renforcer l'attractivité de la Fédération auprès des adhérents, des partenaires, des publics ;
- donner une visibilité forte de la Fédération NLPNL et des OF dans le domaine de la formation.

ADHÉRER

Être adhérent, c'est :

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

Et bien plus encore...

Vous n'êtes pas encore adhérent

Pour adhérer :

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



PAR NICOLE CATONA

Il était une fois...

...dans les années 70-80, plusieurs explorateurs intrépides, Nicole et Claude, Josiane, France, Brian, et d'autres, qui, bien que ne se connaissant pas du tout, explorèrent des contrées lointaines : **la péhenayle, les ryckessonnes et la Bathésonne, régions baptisées très vite par Dominique, l'un de ces explorateurs.** Ils découvrirent, indépendamment les uns des autres, quelque chose comme une nouvelle civilisation. Chacun d'eux la trouva particulièrement intéressante grâce à des indigènes qui avaient décodé les grands principes régissant l'exploration de la communication interhumaine efficace, des expériences subjectives, donc uniques, des relations avec soi-même et entre les humains. Quelque peu enthousiastes, ils revinrent dans leur propre pays avec ce nouveau savoir **auquel ils donnèrent un nom rappelant l'une des régions explorées : « PNL ».**

Bien entendu, il leur devint rapidement évident qu'il fallait partager ces connaissances et chacun de son côté proposa des conférences, des séminaires, des formations dans lesquels ils exposeraient ce nouveau modèle.

Hélas, dans le contexte de ces années-là, dans leur pays, comme dans beaucoup d'autres, cette approche suscita la méfiance voire des accusations d'appartenance aux mouvements sectaires.

Nicole et Claude comprirent et purent constater très vite, en l'expérimentant, à quel point des changements profonds

pouvaient se faire à travers ce modèle. « Il faut unir nos forces et donc nous regrouper avec les autres, pour travailler sur les meilleurs moyens de développer ce modèle et ses applications et le faire connaître le plus largement possible! ». Et d'envoyer à travers la France des messages à tous ceux qui pouvaient être intéressés. Plusieurs répondirent à cet appel : les explorateurs, mais d'autres aussi : Paul, Jane, Jennifer, Françoise, Dominique, Pierre, Mendy, Anne, Brendan... Le schéma d'une association naquit alors.

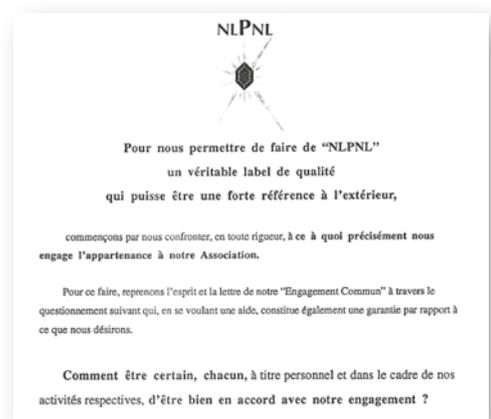
Son NOM ?

« La PNL vient des États-Unis : gardons le sigle comme à son origine : NLP! »
 « NON! Ne restons pas dépendants des USA : en France disons PNL. »
 Premières discussions animées qui aboutirent à la création du sigle : NLP qui devint NLPNL.

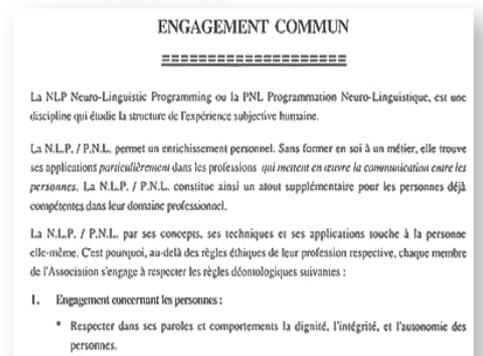
Puis officialisation de l'existence de cette « **Association Francophone des certifiés en Programmation Neuro-Linguistique** » devenue en 2000 « **Fédération des Associations Francophones des certifiés en Programmation Neuro-Linguistique** ». Des présidents extraordinaires de dynamisme, reflétant totalement les présupposés de la PNL, se succédèrent : Nicole DEBACKER (1990-1993), François BALTA (1994-1996), Jean-Gérard BLOCH (1997-2000), Arnaud ROCHETTE (2001-2004), Jean Claude N'GUYEN (2005-2008), puis Guy LE GOUGE (2009-2011), Dominique ROBERT MARQUIS (2012-2014), Philippe POPOTTE (2015), Anne Brigitte LUBREZ (2016-2019), Marina GANNAT (2020).

« Il faut que notre association soit un PÔLE DE RÉFÉRENCE »

« La PNL est critiquée, attaquée? Créons un LABEL DE QUALITÉ! »



S'en suivit la rédaction d'un ENGAGEMENT COMMUN



Suite au rapport de la Miviludes de 2002, de nombreux enseignants et professionnels, utilisant la PNL, ont rédigé un texte situant clairement leur approche et leur déontologie, afin de le proposer comme élément de débat pouvant donner la parole à tous les points de vue.

« Il faut FAIRE CONNAÎTRE LA PNL et notre ASSOCIATION NLPNL »

« Renforçons notre image avec un logo, une tête, un journal, des manifestations... »



Un JOURNAL

« Indispensable!!! » dirent-ils, pour développer l'esprit PNL, et exposer la grande multiplicité des applications de la PNL (apprentissage, psychothérapie, enseignement, coaching, etc.), tout en ouvrant les pages à d'autres approches.

« Ha ha ! et comment allons-nous l'appeler ce journal ? »

Milton Erickson, le grand maître du modèle « hypnose » qu'il créa, donnait aux métaphores une place et une efficacité majeures.

« Métaphore ? »

Aussitôt dit, aussitôt adopté!



Courageusement une équipe pris la responsabilité de faire paraître ce journal ! : Première rédactrice en chef: Mandy PAUL.

1 - Directeurs de publication : Nicole DEBACKER, puis François BALTA, puis tous les présidents de NLPNL. Les équipes de rédaction sont restées stables plusieurs années: Dans les années 90, Philippe GONIN, Dominique PATUREL, Nicole SOL-HEILLAC, Andrée ZERAH. D'autres équipes se sont formées au fur et à mesure.

Équipe de rédaction : Pierre ARTIGUES, Brendan FLANAGAN, Anne LOUVET. La quête d'auteurs d'articles s'avéra souvent difficile: le numéro 3 parut avec seulement une première et une dernière page, sans aucun texte à l'intérieur ! (Ce fut la seule fois car bientôt le format passa de 3-4 pages à une vingtaine de pages, aujourd'hui encore).

Et de grandes et belles manifestations ? Pourquoi pas un CONGRÈS !!!

Et des SOIRÉES...

Les soirées sont organisées depuis 1993, et à ce jour encore, tous les 15 jours, par une Andrée ZERAH enthousiaste, dynamique, créative, persévérante au-delà de ce qui est imaginable, acharnée à trouver des conférenciers de valeur.



Et les premiers livres...

Les explorateurs et bien d'autres personnes ont écrit de fabuleux ouvrages expliquant avec clarté et concrètement, ce modèle de la PNL. Et que dire de personnalités comme Monique ESSER, scientifique de haut niveau, qui a écrit des ouvrages de référence mettant en lumière les qualités de la PNL. Nos explorateurs, pétris d'intelligence, de persévérance et d'une conviction profonde de la valeur de la PNL, ayant bien œuvré, ont continué, pour la plupart, à soutenir l'association, devenue Fédération, et la PNL. Ce fut une belle aventure qui se poursuit, aujourd'hui encore, avec tous les bénévoles qui font vivre la Fédération NLPNL. ■

ncatona@gmail.com



Historique de la pédagogie PNL



PAR ALAIN THIRY*

Les bases

Dès les années 1970, les prémisses de la constitution d'une véritable pédagogie étaient présentes. Le métamodèle publié en 1975 est le premier outil PNL qui permet d'améliorer la compréhension des cours. Il devrait donc être enseigné à tous les enfants. D'un autre côté, « s'accorder puis guider », ainsi que les présupposés de la PNL, ont donné la logique relationnelle vis-à-vis de l'éducation des enfants. Et la notion d'objectif a instauré l'idée de « progression constante » et sous le contrôle de l'enfant lui-même. Les bases de la PNL ont donné un substrat sur lequel une pédagogie novatrice a pu s'appuyer.

Les stratégies d'apprentissage

En 1979, Bandler et Grinder publie une retranscription¹ de la modélisation de la stratégie de mémorisation de l'orthographe d'une personne. Celle-ci était de revoir le mot (Vr) et juste après de ressentir si elle le sentait (K) comme juste. Cela a ouvert tout un champ nouveau, celui d'explorer les stratégies des élèves brillants et par contraste ceux d'élèves en difficulté. Mais cela ne s'est pas fait tout de suite. En 1982, Robert Dilts et Todd Epstein animent un séminaire à Vancouver sur les stratégies d'apprentissage, qui sera retranscrit et publié². Ils y décrivent la stratégie d'orthographe, ainsi que la manière d'acquérir du vocabulaire, taper au clavier, ou encore développer la lecture ou la rédaction. En 1987, Mary-Jane Brownwel anime en Belgique un séminaire sur les stratégies PNL d'apprentissage. Elle avait créé, aux États-Unis, le « New Learning Pathways », un institut qui s'occupe d'enfants en difficulté scolaire

1 - Bandler et Grinder, Frogs into Princes, Real People Press, 1979.

2 - Dilts et Epstein, Dynamic Learning, MétaPublications, 1995.

et y a développé une pratique très concrète, et cette fois avec beaucoup de précision, sur la manière d'installer une stratégie de mémorisation, d'entraîner la stratégie de compréhension (Visuel construit analogique) ou de prononciation (Vr-Ar-Ac-K). Le domaine de l'apprentissage scolaire devient un véritable domaine concret d'application. En 1988, j'ai commencé à non seulement pratiquer avec des jeunes mais aussi à redonner en formation (3 jours), à des enseignants, ce que j'avais appris de Brownwel.

Validation scientifique

En 1985, François Loisel réalise au sein de l'Université de Moncton (Canada) une expérimentation scientifique qui valide l'impact des accès oculaires sur la performance orthographique. Dilts cite également une autre expérimentation par Thomas Malloy, du département de psychologie de l'Université de l'Utah, dans laquelle il valide l'usage positif d'un entraînement visuel sur un auditif, avec des classes entières. Cela valide l'usage de nos stratégies PNL d'apprentissage.

Le piège des « styles d'apprentissage »

Parallèlement à cette démarche, particulièrement dans les années 1990, plusieurs auteurs PNListes ont défendu l'idée que certains enfants seraient « visuels », « auditifs » ou « kinesthésiques » et qu'en conséquence l'enseignant devrait s'adapter à chaque enfant. Il faudrait respectivement leur montrer, leur expliquer, ou leur faire manipuler les notions à apprendre. Les problèmes d'apprentissage étaient ainsi mal conceptualisés.

* psychologue, Enseignant certifié en PNL, directeur du centre de formation InterActif.



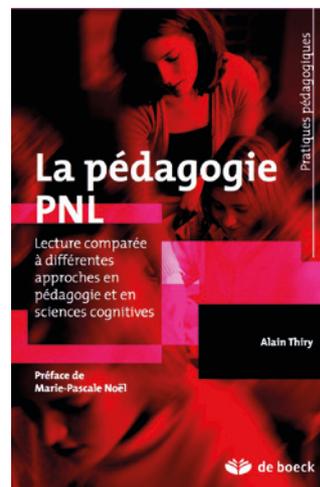
En effet, nous devons choisir si nous considérons un problème d'apprentissage comme dû à l'usage d'un mauvais métaprogramme ou au contraire d'une mauvaise stratégie cognitive. Les styles d'apprentissage nous invitent, à tort, à penser que puisqu'un jeune est plus à l'aise avec un métaprogramme, alors on pourrait faire un effort pour lui rendre l'apprentissage plus facile en adaptant nos explications à ses préférences cognitives. Ce sera plus de travail pour l'enseignant, mais là n'est pas le plus grave. Cela confortera le jeune dans son habitude cognitive et le maintiendra limité dans les autres aspects. Par exemple, à un « kinesthésique », il ne sera pas facile de lui « faire manipuler » des concepts philosophiques, de là à dire qu'il n'aura jamais accès à la philosophie il n'y a qu'un pas. Un pas de trop, évidemment. D'autres « styles » ont été également proposés : être « global » ou « détail » ; « procédure » ou « option » ; « cerveau gauche » ou « cerveau droit »...

Les styles d'apprentissage deviennent des excuses pour certains jeunes à renoncer à certaines disciplines. Pourtant la modélisation d'élèves brillants montre que ceux-ci utilisent toutes les opérations mentales. Une pédagogie devrait donc proposer d'apprendre à tous les jeunes de faire le minimum dans chaque discipline et le cas échéant de se spécialiser ensuite. Ce que permettent les stratégies PNL d'apprentissage. Il est important d'abandonner la conception des styles d'apprentissage, qui finalement limite le jeune, aux bénéfices des stratégies PNL d'apprentissage, qui elles, lui rendent accessibles tous ces choix.

Les développements d'InterActif

Comme les jeunes et les enseignants me posaient des questions auxquelles mes formateurs n'avaient pas donné d'infos, j'ai commencé, dès 1990, à faire de la recherche-action, en testant, dans des classes de tous âges (maternelles, primaires, secondaires, supérieures), l'usage des stratégies PNL d'apprentissage, sur des notions de toutes les disciplines (français, maths, histoire, géographie, biologie...).

J'ai modélisé la 4^e stratégie d'apprentissage, celle sur la réflexion, avec, notamment, la distinction de 4 niveaux de connaissance, ainsi que 2 autres facettes de la stratégie de compréhension. J'ai aussi trouvé la manière d'utiliser la stratégie de mémorisation dans les différentes disciplines. En effet, jusque-là, nous savions comment mémoriser un mot d'orthographe, ou la compréhension d'un texte, mais pour mémoriser une formule de mathématiques, ou une liste de vocabulaire de langue étrangère ou encore d'apprendre 200 pages de médecine cela restait un peu léger. Par exemple, un jeune pouvait mémoriser une formule de math et néanmoins ne pas savoir l'appliquer dans un exercice concret. Aujourd'hui, les petits « trucs » très spécifiques que nous avons trouvés font que ces tâches scolaires n'ont plus aucun secret pour nous. Pour les formules de mathématiques, leur mémorisation doit être dynamique, c'est-à-dire comme un swish avec l'usage de sous-modalités spécifiques.



À côté de ce travail de 30 ans de recherche, nous avons commencé à communiquer nos « trouvailles ». La formation de 3 jours s'est enrichie au point de nécessiter 16 jours. Des publications chez des éditeurs pédagogiques de renom, des articles, ainsi que des vidéos ont rendu l'existence de la pédagogie PNL connue d'un large public. Comme certaines notions scolaires sont essentielles, au sens qu'elles sont des



prérequis pour la suite (système en Base 10, tables de multiplication,...), nous avons commencé à créer des outils pédagogiques pour favoriser leur intégration facile par les jeunes et nous les vendons sans bénéfice sur une boutique en ligne.

La première école primaire à pédagogie PNL

En 1991, Marie-Dominique Hillewaert a créé une école primaire en Belgique qui récupérait des enfants en difficulté scolaire, au point d'avoir été renvoyés des autres écoles de la ville. Suite à la formation complète sur les stratégies PNL d'apprentissage à InterActif de 4 institutrices, la pédagogie PNL y est employée à toutes les heures de cours. Alors que ces enfants étaient réputés incapables d'apprendre, dans cette école, grâce à la PNL, ceux-ci réussissent. Les statistiques officielles des examens du système d'éducation belge en fin primaire l'attestent largement, ce qui donne une validation par l'épreuve de la réalité du terrain. Par exemple, en 2010, 18 enfants de l'école sont envoyés à l'examen du CEB (fin primaire) et le plus mauvais résultat a été au-dessus de la moyenne de la région francophone. Ils ont donc pris les « plus mauvais » de la ville et les ont amenés parmi les « meilleurs » de la région.

Les grandes règles de la pédagogie PNL.

- Toutes les opérations mentales (V, A, K, Di) sont utiles dans une seule heure de cours.
- Le jeune doit adapter les opérations mentales à l'objectif cognitif du moment : du Visuel analogique pour la compréhension, du Visuel remémoré et du Kinesthésique pour la mémorisation, du Di pour la réflexion, de l'Auditif remémoré et construit pour l'expression.
- On utilise des tâches scolaires qui ne nécessitent qu'une seule stratégie pour installer celle-ci, comme par exemple : les dictées pour la mémorisation.
- Dès que les 4 stratégies sont intégrées, on peut enfin s'occuper de tâches scolaires qui nécessitent plusieurs stratégies en même temps, par exemple : la grammaire nécessite de pouvoir mémoriser

les exemples-types d'une règle, de comprendre la phrase que j'écris et de faire des liens (réflexion) entre cette phrase et les exemples-types.

- Les révisions ne sont pas à négliger et nécessitent une organisation spécifique.

Les perspectives d'avenir

1. La pédagogie PNL est déjà très développée, mais pas assez connue. Elle nécessite une formation spécifique et conséquente, complémentaire (et différente) des formations classiques de praticiens et maître praticiens. Certains se limitent à lire un de mes livres et pensent que c'est suffisant. Nous n'avons malheureusement pas assez de professionnels qui soient complètement formés dans les stratégies PNL d'apprentissage pour atteindre une masse critique qui donnerait une notoriété crédible de la pédagogie PNL aux yeux de l'éducation Nationale.
2. Par ailleurs, il serait intéressant de réaliser des expérimentations validables scientifiquement sur l'impact de l'usage des stratégies PNL d'apprentissage dans des disciplines spécifiques. Le problème majeur étant les moyens en temps.
3. Nous pourrions continuer l'exploration de l'enseignement de notions spécifiques. Pour l'instant, nous travaillons particulièrement sur la grammaire.
4. Un risque important reste la pérennité de l'enseignement des stratégies PNL d'apprentissage. Lorsque la retraite sonnera, qui prendra le relais de cet enseignement ? ■

POUR EN SAVOIR PLUS :

- www.interactif.be – formation complète sur les stratégies PNL d'apprentissage. – info@interactif.be.
- <https://boutique.interactif.be> – boutique pour du matériel pédagogique.
- www.WikiPNL.fr – présentation de la pédagogie PNL (domaine d'application).
- Livres : « Apprendre à apprendre avec la PNL », « ça y est, j'ai compris ! », « La pédagogie PNL ».
- Youtube – chaîne « Alain Thiry » : vidéos liées à la pédagogie : « Stratégies apprentissage PNL », « Metamodelle », « Comprendre la négation », « Les 4 types de pédagogies », « Lecture et PNL ».

www.interactif.be



La PNL dans les organisations, en perspective : passé, présent et futur



PAR MICHAËL AMEYS



par pixabay.com

Avez-vous été visiter la page Wikipedia consacrée à la PNL ? Si vous n'avez pas tenté l'expérience, je ne vous la conseille vraiment pas ! Par curiosité, j'ai consulté la page anglaise et je suis arrivé au même constat.

Il m'arrive régulièrement de faire appel à cette « encyclopédie » en ligne pour avoir un tour d'horizon généraliste à propos d'un concept ou pour avoir un aperçu de l'historique de quelqu'un ou de quelque chose. Je n'ai pas fait exception en abordant la préparation de cet article.

J'ai été choqué par l'imprécision, le manque de structure de l'article et surtout par la proportion quasi égale du texte consacré à la présentation du sujet par rapport aux références des détracteurs de notre discipline.

Par comparaison, la page consacrée à l'Analyse Transactionnelle (pourtant autant décriée par la MIVILUDES) ne contient que quelques lignes pour la partie critique).

Nous, PNListes, savons que la valeur de la communication se mesure dans la réponse du récepteur... Il nous incombe dès lors de nous poser les questions suivantes :

- « Comment en sommes-nous arrivés là ? »
- « Qu'est-ce qui a provoqué chez le ou les chroniqueurs de Wikipedia un tel besoin de mettre en garde et de référencer les détracteurs de notre discipline ? »

Malgré plus de vingt ans de pratique et d'enseignement des outils de la PNL, je n'ai pas de réponses précises à ces deux questions.

Par contre, je sais que nous avons collectivement les moyens de corriger ce biais. Une initiative a été lancée par Alain Thiry avec WikiPNL, nous pouvons y contribuer.

Et il me semblait important dans cette perspective consacrée à la PNL dans les organisations, de montrer les implications du passé et du présent pour aborder l'avenir.

La raison principale est que lorsque nous présentons notre approche aux décideurs organisationnels, ils peuvent avoir lu ces pages ou décider de les lire suite à notre interaction.

Il serait d'ailleurs intéressant d'entreprendre des actions correctrices par rapport à ces pages, mais il s'agit d'un autre sujet ou débat.

Héritages du passé



par Pixabay.com

Une des manières de présenter l'historique de notre discipline est de parler de 3 générations.

La première génération couvre le développement de la PNL et son application dans le champ thérapeutique. Alors qu'ils sont tous les deux des universitaires, les fondateurs Grinder et Bandler semblent avoir développé leur approche en réaction avec ce milieu. Ils s'inscrivent

en marge, voire en contre, de la méthode scientifique, l'opposant à un pragmatisme fonctionnel.

Richard Bandler semble s'être par ailleurs davantage inscrit dans une démarche entrepreneuriale de développement d'un produit et d'une marque, comme la suite de l'histoire le démontrera.

Cette première génération ne concerne pas vraiment les organisations puisqu'elle se concentre dans le domaine des thérapies brèves.

Par contre, la deuxième génération de la PNL va la propulser dans d'autres domaines comme la santé, l'enseignement et la conduite des affaires. Et cette deuxième phase de développement va amener la PNL dans les organisations.

Cette discipline va être développée par des individus passionnés. Chacun va appliquer et affiner les techniques de première génération à des domaines qu'il ou elle a à cœur.

Le résultat est un développement à la fois très riche et à la fois « chaotique ».

Une des approches qui a apporté beaucoup et également fait beaucoup de tort à la PNL est l'approche de la performance.

En appliquant ou adaptant des méthodologies issues de la thérapie aux difficultés professionnelles, les PNListes de seconde génération ont vendu du « rêve » et de la « magie ». Les protocoles se concentrent principalement sur la performance de l'individu et sur ses mécanismes d'excellence et de résilience.



L'utilisation des croyances comme outil de développement de la confiance a fait fureur aux Etats-Unis puis en Europe et maintenant encore en Asie. En très fortement résumé, la croyance « Si je crois que je peux le faire, je le ferai » a permis des succès retentissants comme des échecs très lourds.

La différence entre les deux vient de l'écologie interne et externe. C'est ce qu'introduit la troisième génération.

En effet, la troisième génération va intégrer de manière plus active la notion de système. Tout changement comportemental comporte des impacts sur le système intrinsèque à l'individu (sa psyché) mais aussi sur son environnement.

La prise en compte des effets systémiques dans le développement professionnel et organisationnel vient compléter et renforcer la puissance de notre discipline.

La méthodologie est suffisamment solide pour aborder énormément de situa-

tions professionnelles et organisationnelles. Cette diversité est à la fois une force et une faiblesse. Les développeurs du passé ont en effet développé des méthodes et des outils performants mais ont également manqué de collégialité, ou d'intelligence collective. La PNL n'a pas encore acquis ses lettres de noblesse dans certains milieux.

La PNL dans les organisations au présent:

Les applications de la PNL en entreprises sont extrêmement variées. Grâce aux apports de la 3^e génération, les PNListes disposent d'une méthodologie riche, accompagnée de nombreux outils qui permettent d'aborder des problématiques dans un éventail assez large de domaines présentés en bref ci-dessous.

Cette liste n'est, par ailleurs, pas exhaustive et peut être représentée de diverses manières.

Chaque branche, du schéma heuristique pourrait faire l'objet d'illustrations concrètes.

Néanmoins, nous pouvons retenir que la PNL permet de développer non seulement les personnes dans les organisations mais également les collectifs (équipes, équipes de projet, département, voire l'entièreté de l'organisation). De plus, les compétences acquises par l'apprentissage de la PNL permettent d'enrichir et d'étayer les capacités des personnes qui prennent un rôle d'accompagnant des organisations.

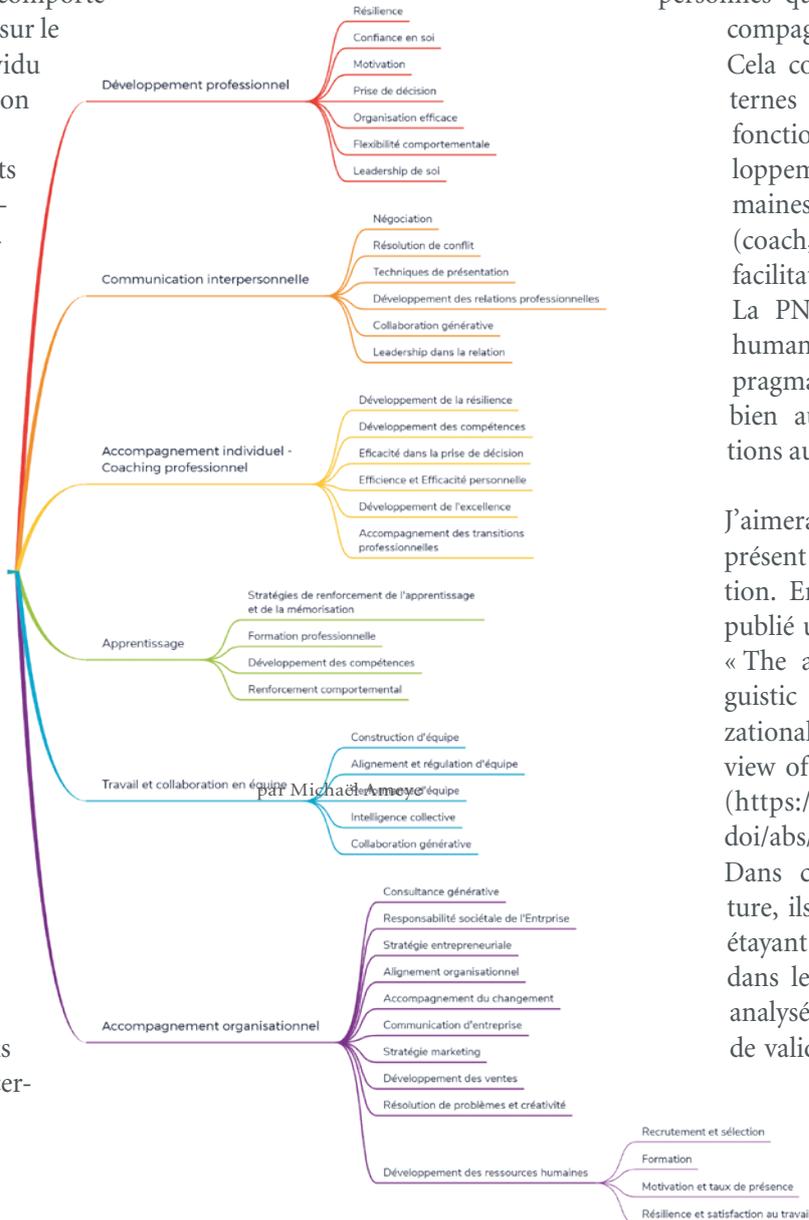
Cela concerne tant des rôles internes (fonctions managériales, fonctions transversales, développement des ressources humaines,...) que des rôles externes (coach, formateur, consultant, facilitateur).

La PNL apporte une approche humaniste, constructiviste et pragmatique qui convient très bien aux besoins des organisations aujourd'hui.

J'aimerais clôturer l'analyse du présent en regard de l'introduction. En 2018, Kotera et *al.* ont publié une revue de la littérature: « The applications of neuro-linguistic programming in organizational settings: A systematic review of psychological outcomes » (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/hrdq.21334>).

Dans cette revue de la littérature, ils ont recherché les articles étayant les applications de la PNL dans les organisations et les ont analysés au regard des méthodes de validation statistiques utilisées pour rendre la recherche « inattaquable ».

Les applications de la PNL dans les organisations : Tour d'horizon





Sur 952 articles trouvés, ils n'ont pu en retenir que 7 valables de ce point de vue :



FIGURE 1 PRISMA flow diagram of the article selection process

Quel dommage! Avoir autant de publications et d'énergies déployées pour renforcer la validation de nos méthodes pour aussi peu de résultat.

Ceci m'invite à aborder l'avenir.

Les perspectives de la PNL dans les organisations



par Pixabay

La plupart des dirigeants choisiront des intervenants qui parviennent à les convaincre du bien-fondé de l'approche par rapport au résultat visé.

Peu d'entre eux, voire aucun, ne fera une revue de la littérature telle que présentée ci-dessus.

Les intervenants PNListes, s'ils ont un bagage professionnel de base (managers, responsables des ressources humaines, coaches, consultants, formateurs, etc.), sont capables de comprendre une situation en profondeur, de pointer les enjeux et les leviers de cette situation et de soutenir une transformation en profondeur.

La PNL leur permet de favoriser l'adoption durable de comportements mais aussi de développer individuellement et collectivement un état d'esprit visé.

Le monde organisationnel a besoin d'accompagnateurs (internes ou externes) qui lui per-

mettra de s'adapter à des situations de plus en plus complexes.

La PNL n'est certainement pas la seule compétence à acquérir par ces « accompagnateurs » mais elle offre un ensemble méthodologique riche pour étayer leurs actions et renforcer l'efficacité et l'efficience de ces actions.

Pour augmenter la portée de notre discipline, il serait important de dépasser les erreurs du passé.

Pour cela, il est vital de nous concerter le plus largement possible pour revoir la manière dont nous abordons notre discipline.

Selon moi, il y a quelques leviers importants à utiliser :

1. Renforcer notre assise dans la sphère académique :

Il serait intéressant de renforcer les articles qui montrent la différence qu'apportent la méthodologie et les outils de la PNL dans la résolution de problématiques sensibles dans les organisations :

- Le stress et la résilience
- L'efficacité professionnelle
- Le travail en équipe en intelligence collective
- La résolution de conflits
- La résolution de problèmes.

Ce genre de problématique occasionne énormément de coûts cachés dans les organisations. Dès lors, si des recherches pouvaient étayer l'apport de la PNL dans la gestion de ces problématiques, cela renforcerait la position de notre discipline.

2. Revoir la structure de la PNL pour l'aligner sur les problématiques des organisations.

Dans différents métiers comme la gestion de projet, la facilitation, la consultance financière, etc., il y a des manuels de référence.

Dans notre discipline, nos manuels ne sont plus à jour. Si l'explication des techniques est toujours aussi valable, la contextualisation et la structure des outils et des protocoles pourraient bénéficier d'une révision salutaire.

En premier lieu, nous avons besoin de nous structurer, sur base d'un référentiel méthodologique. Dans la formation de praticien, il y a des journées consacrées à « que faire quand ». C'est largement insuffisant.

Pour étayer l'application de la PNL dans les organisations, un lien doit nécessairement être

établi entre des problématiques concrètes et des approches méthodologiques.

L'inconvénient de notre discipline est qu'elle peut aborder tellement de domaines que le travail de synthèse est très complexe.

3. (Re)créer un référentiel de compétences aligné sur les besoins organisationnels.

La PNL permet de développer des compétences qui sont étayées de manière académique dans le domaine de l'Intelligence Émotionnelle.

Pourquoi ne pas faire un lien entre ce référentiel et celui qui serait développé pour la PNL dans les organisations. Cela permettrait de rendre plus lisibles les apports de notre méthodologie aux compétences nécessaires dans les organisations.

Cela permettrait également de « profiter » du travail de pionnier des développeurs de l'Intelligence Émotionnelle qui ont validé leur approche tant d'un point de vue scientifique que dans les organisations.

Conclusion

Il existe encore beaucoup de confusion entre l'utilisation de la PNL en thérapie et son application au monde de l'entreprise. Les outils et les méthodes permettent d'accompagner des personnes dans les deux sphères.

Les PNListes, à l'instar des fondateurs, ont un côté très entrepreneurial qui leur permet de vivre de leur passion et qui donne lieu à des développements très riches.

Ceci mène à beaucoup d'enjeux contradictoires et de chaos. De grands noms dans la PNL ont essayé d'unifier le champ de la PNL sans y parvenir.

Cela reste pourtant une étape indispensable à la survie à long terme de notre discipline dans le domaine organisationnel.

Le risque existe sinon que les méthodes et les approches se morcellent et « s'individualisent » tellement que le « chapeau » global devienne une « origine perdue ».

Assurons-nous au contraire de construire une méthodologie solide, structurée et étayée par des résultats publiés.

A chacun d'apporter sa contribution à cela! ■



PNL et Coaching Génératifs – Intelligence Collective



PAR ELISABETH FALCONE¹

Nous en avons parlé il y a quelques temps déjà, un mouvement émerge à l'heure actuelle, lié à l'approche générative.

Disons en tout cas qu'il est de plus en plus visible. Et il touche aussi bien la dimension individuelle que collective. Logique me direz-vous : un collectif ne pouvant exister sans la reconnaissance et le développement de chacun des individus qui le composent, la relation de l'un à l'autre doit bien apparaître quelque part. Si cela était vrai avant le 1^{er} confinement, avant la phase de transition majeure que nous traversons, c'est encore plus vrai aujourd'hui : il devient **vital** – j'insiste sur le mot – que **chacun de nous s'éveille et grandisse dans son unicité pour se nourrir au sein des collectifs épanouissants et porteurs, et les nourrir en retour**. Ce n'est pas de moi, vous l'avez perçu. Un Grand Homme l'a dit bien avant moi : *« Seul l'individu peut penser, et ainsi créer de nouvelles valeurs pour la société, voire établir de nouveaux standards moraux auxquels la vie de la communauté se conformera. Sans personnalité créative, pensant et jugeant de manière indépendante, le développement ascendant de la société est impensable, comme l'est le développement de la personnalité individuelle, sans le terreau nourrissant de la communauté ».* Albert Einstein.

La question fondamentale est alors « Comment faire pour que cela se produise ? Et si cela avait dû se réaliser grâce à tout ce que nous avons déjà fait en matière de développement individuel, comment avons-nous pu arriver à la situation actuelle ? Comment nous sommes-nous débrouillés pour en arriver là ? »

Revenons à nos fondamentaux 😊!

« Génératif » fait référence à quelque chose qui n'a jamais existé avant. Vous pourriez me dire que dans tous ces cursus de développement

personnel, qu'il s'agisse de PNL ou d'autres approches, nous avons forcément grandi, évolué, « changé ». Et je vous dirais que quelque part vous avez raison. Cela faisait sans doute partie de notre Chemin. Nous avons bien adopté des *comportements* différents, acquis certaines *capacités*, travaillé sur quelques *valeurs*, nous sommes libérés de quelques comportements limitants, mais avons-nous vraiment changé notre **état d'esprit** ? Avons-nous vraiment travaillé sur notre égoïsme ? Avons-nous évolué en **Conscience** ? Chaque apprentissage, chaque découverte, est fondé dans un contexte social, économique, temporel et a du sens dans ce cadre-là. Néanmoins nous n'avons pas eu conscience du « tout ». Le changement étant inhérent à toute vie, si ces niveaux de découverte et d'apprentissage étaient nécessaires, ils ont évolué et continuent d'évoluer. Ce qui a suffi à une époque, dans un contexte, n'est plus suffisant aujourd'hui. Je généralise bien sûr.

Certains avaient eu ces prescences. Certains agissaient autrement et nous ont, au fil des ans, éveillés. Je trouve cela absolument passionnant ! Gratitude à tous ces grands hommes et femmes qui ont eu l'intuition de phénomènes dont certains sont prouvés aujourd'hui par les neurosciences notamment. Et parmi ces

1 - Elisabeth Falcone est enseignante certifiée Society of NLP et Maître-enseignante NLPU.

Certifiée également en Success Factor Modeling par le Dilts Strategy Group elle fait partie de la Leadership Team de Robert Dilts à un niveau international.

Co-auteur de PERICEO « Équipes et organisation, développez vos capacités d'Intelligence Collective avec Robert Dilts – Gilles Roy et Isabelle Meiss.

Co-auteur de « Generative Consulting - Des outils pour la créativité, la conscience et la transformation collective » (sous peu en français).

Fondatrice de l'Institut de PNL Humaniste : www.institutdepnluhumaniste.com et de l'approche « Vers la Meilleure Version de Soi » : www.verslameilleureversiondesoi.com.



phénomènes, dans les domaines de la PNL et du coaching Génératifs – développements actuels - **la réintroduction du corps et de la relation pour favoriser l'émergence de quelque chose qui n'a jamais existé avant.**

Dans ces approches, le corps a une place de premier choix, le corps sait bien souvent avant la tête. Et nos filtres sont loin de se limiter au cognitif. Ces émergences-là, de par la reconnexion en outre de nos multiples intelligences, nous font accéder à un autre niveau de conscience. Car c'est bien ce qui émerge dans notre société actuelle : nous changeons de niveau de conscience, dans un contexte que nous n'avons jamais connu avant. Et ce qui nous a emmenés là ne nous emmènera pas plus loin. Si nous continuons à nous comporter « comme nous l'avons toujours fait », avec des capacités « que nous avons toujours eues », ou à évoluer simplement à ce niveau-là (les *niveaux logiques*, vous connaissez n'est-ce pas?) eh bien nous allons perpétrer encore et encore le même niveau de dysfonctionnement... tant que la possibilité nous en sera donnée, s'entend!

Dans la dimension – et l'approche! – générative, existe un autre aspect que je n'ai trouvé nulle part ailleurs : **réintroduire nos « ombres », nos « obstacles », nos difficultés, comme autant de ressources possibles.** La difficulté n'est pas sur le chemin, elle « est » le chemin. Et là, quand on en arrive à vraiment le percevoir, dans son corps, dans son cœur, et non uniquement comme une idée cognitive « fun » à partager, wow... quelle différence, quel déclencheur ! Imaginez que vous mettiez toute l'énergie que vous consacrez à vous juger, à ne pas voir ce que vous n'aimez pas en vous,

ce que vous essayez de maintenir bien à l'écart de votre « chemin », de vos « visions positives », imaginez toute cette énergie et ces ressources réintégrées dans votre vie et sur votre Chemin, comme porteuses de solutions et de messages... C'est absolument extraordinaire!

Et lorsque nous effectuons ce travail à un niveau individuel, imaginez alors le potentiel des collectifs auxquels nous appartenons... Imaginez un travail individuel fait en PNL générative (reconnexion corps-cœur-tête et la part d'ombre que nous portons tous en nous), imaginez un tel travail sur soi apporté en « cadeau » à un collectif... Je dis bien

« cadeau » ; car s'il est tout d'abord pour chacun de nous, individuellement, s'il nous emmène « vers la meilleure version de nous-même », ce « cadeau » débarrasse au fil du temps les collectifs de tout égoïsme destructeur pour laisser la place à des « egos »

porteurs du champ collectif et sains.

Le **coaching génératif** permet alors d'intervenir sur les problématiques qui le nécessitent avec la même approche, le même état d'esprit, les mêmes possibles émergents. Le coach, sensibilisé, éveillé à cette approche, ayant parcouru le chemin pour lui-même, voit son corps devenir son outil de résonance premier, le champ d'interaction avec le coaché devenir un trésor de ressources en émergence, où la réintroduction des obstacles avec le jeu des archétypes, notamment, aide à démultiplier le potentiel du coaché et lui permettent d'accéder à un autre niveau de conscience. L'exemplarité, la façon d'être dans la relation, éveillent et « libèrent » le coaché en le faisant accéder à un potentiel insoupçonné. Cela





a l'air « magique » ? Sans doute... Mais ne nous y trompons pas : le travail est immense, le passage à la réalité exigeant. Avons-nous le choix ? Je ne le pense pas. N'oublions pas que nous vivons au cœur de collectifs qui, en ces temps mouvementés, nous renvoient directement nos propres « ombres ». Car s'il est dans l'air du temps de parler « intelligence collective », le corollaire, « l'ombre » directement liée, en est la bêtise collective... Mais là, elle est moins souvent évoquée n'est-ce pas ?

De par ce qui a été évoqué précédemment, j'imagine qu'il est « évident » désormais que si nous emmenons, dans un collectif, nos ombres, nos égocentrismes, nos dysfonctionnements respectifs, eh bien ledit collectif... ressemblera de près ou de loin à ce que nous traversons à l'heure actuelle au niveau mondial, ne pensez-vous pas ? Intervenir dans les collectifs avec cette approche liée à la générativité, avec le savoir-être, plus que le savoir-faire, qu'elle entend, intervenir avec cette exemplarité auprès d'un collectif, quel qu'il soit, permet alors des émergences, des rencontres, de la Joie, des possibles, que je n'ai jamais vus ailleurs. Oui bien sûr des processus d'accompagnement collectifs existent, qui vont jouer leur rôle et susciter des prises de conscience. Et les groupes vont grandir. Oui. Sauf qu'à un moment donné, à un palier, si ce travail individuel n'est pas fait, en développement personnel ou en coaching, le groupe va se scinder et ne pourra plus avancer ensemble, en harmonie. Un autre moyen de favoriser ce « grandir ensemble » va être de créer des groupes de soutien, des groupes de « Mastermind génératifs », qui vont soutenir chacun, au cœur de collectifs porteurs.

Vigilance donc à ce que nous entendons par « Intelligence Collective », car au-delà des mots, très peu de véritables « émergences » existent et jouer aux apprentis sorciers peut s'avérer destructeur.

La clef ? L'authenticité, l'exigence, envers Soi d'abord et envers ledit Collectif ensuite.

Résumons 😊! Pourquoi l'approche générative aujourd'hui ?

Parce que si nous nous remettons dans une perspective d'évolution historique, sociale, industrielle, digitale, bref, si nous réalisons que nous évoluons aujourd'hui dans un monde VUCA¹, ce qui était juste hier a nécessairement évolué, et nécessite le même niveau d'agilité, de réactivité, d'émergence que celui du Monde dans lequel nous nous trouvons. Et il est clair désormais que ce qui nous a emmenés jusque-là ne nous emmènera pas plus loin. **Nous avons besoin d'agir à un autre niveau de conscience. Cet autre niveau de conscience est porté par l'approche générative**, qui non seulement nous permet de **reconnecter nos multiples intelligences**, mais au-delà, de créer le contenant nous permettant **d'accueillir et de transcender notre part d'ombre...** Intéressant non ? Enfin, **cette approche nous permet de nous développer à la fois individuellement ET collectivement**, l'un alimentant l'autre en un cercle vertueux !

Puissions-nous vivre cela ENSEMBLE, puissions-nous avoir cette FORCE et en ressentir la JOIE incommensurable. Je ressens une gratitude infinie pour tous ceux qui nous ont ouvert la Voie, car oui, nous nous trouvons sur les « épaules des géants ». ■

1 - NdR: Volatility, Uncertainty, Complexity and Ambiguity

www.institutdepnlhumaniste.com
www.verslameilleureversiondesoi.com



Le Silence dans la méditation et la relation thérapeutique



PAR MARC SCIALOM¹

Le silence est rare, il est essentiel.

Le silence devient aussi rare que l'obscurité disparaît dans les villes. Pollutions lumineuses, pollutions sonores... Certains citadins vivent des angoisses lorsque, partant en vacances dans la nature, ils rencontrent le silence. Cette perte du silence n'est pas un accident – certains citadins ont fini par craindre le silence parce qu'il déchire le voile de distraction que crée le bruit. À la radio ou à la télévision, le silence n'est pas accueilli, il doit être vite comblé car il représente une baisse d'audimat. La norme du journaliste compétent est celui qui délivre le maximum d'informations dans un minimum de temps... Pour beaucoup de personnes, le mode de communication des médias est devenu la norme dans le dialogue, la relation.

Donc, lorsque nous nous formons à la relation d'aide, nous avons à nous défaire de ce conditionnement. C'est le silence qui donne de la valeur à l'empathie. Nous connaissons tous, une certaine pratique de l'écoute active, de la reformulation, qui vient d'une posture formatée, intellectuelle, empreinte d'agitation mentale. Exposés à ce type d'écoute, nous pouvons nous dire: « Tiens, cette personne reformule bien tout ce que j'ai dit. Néanmoins, je ne me sens pas écouté. Pourquoi? » L'agitation mentale du praticien – préoccupé par son devoir de reformuler – est perçue par celui ou celle qui est écouté. Cette pratique superficielle de l'écoute (qui toutefois

est mieux que rien du tout), ne permet pas l'instauration de la confiance ni de la profondeur dans l'alliance thérapeutique. Elle ne permet pas l'empathie et nous percevons bien ce qui fait défaut. Le silence n'est pas seulement les intervalles ou les espaces entre les phrases ou les mots. Il est la vacuité à l'intérieur des mots et des phrases. Cette vacuité ou disponibilité donne une dimension supplémentaire à la parole de l'autre, celle du sens, du vécu partagé. C'est le silence au cœur des mots et de la reformulation qui fait ressentir à celui ou celle qui est écouté, l'intensité de la présence.

Dans l'hypnose, c'est le silence qui offre à l'esprit ou l'inconscient (au sens *ericksonien*) de la personne de procéder aux réorganisations, aux transformations des expériences de vie.

Le silence vécu est pleine disponibilité à la relation.

Cette vacuité est vécue curieusement aussi comme une plénitude.



1 - Je reçois des personnes, des couples et des familles en psychothérapie et pratique l'Hypnose thérapeutique (François Roustang et Milton Erickson sont mes sources d'inspiration principales), la PNL, l'Analyse Systémique. Enseignant PNL (NLPNL), je donne des formations en PNL et en Hypnose dans différents instituts. Je conduis, principalement en été, des

stages de méditation, en pleine nature, qui associent de manière intégrative un travail énergétique (yoga du Cachemire, Qi Gong, Sons), l'écoute, l'auto-accompagnement, l'éco-spiritualité. L'intention est de faciliter l'intégration entre l'ouverture spirituelle et le nécessaire travail d'individuation. Participer à une synthèse entre l'Orient et l'Occident a été la trame de mon chemin de vie.



L'intimité avec le silence : un entraînement à la méditation

C'est l'entraînement à la méditation qui nous permet une intimité avec le silence intérieur.

Voici un exercice de Pleine Conscience :

1. Être conscient des pensées qui nous traversent ;
2. Prendre conscience de l'attachement émotionnel à des situations pour lesquelles nous croyons que nous devons penser quelque chose ;
3. Suspendre ces trains de pensée en donnant de la place au souffle, aux sensations corporelles ;
4. Laisser se présenter ces situations dans le souffle, dans une qualité de silence.

Et pourquoi pas, pratiquer cet exercice, ici et maintenant pendant la lecture ?

Lire ces lignes tout en étant présent au souffle, au corps. C'est possible ?

La relation à ce qui est écrit, aux associations que les phrases génèrent, à nos pensées deviennent différentes.

Un peu comme dans cette métaphore visuelle : les pensées sont les montgolfières, l'espace et le ciel sont le silence. Le véritable silence est concomitant à l'activité mentale.

La pensée change de nature...



La pratique de la méditation peut être formelle (temps d'assise ou méditation marchée) ou informelle par exemple, entre deux activités, dans les temps de transition, en voiture, dans le train...

Dans ces moments-là, j'aime bien faire appel à un mantra, comme un jeu avec moi-même.

Je me pose la question : « Ici, maintenant, cette pensée est-elle bien nécessaire ? ».

Très souvent, la réponse est non.

Alors je reviens à l'intimité, au souffle, aux sensations corporelles et énergétiques.

Le silence permet aussi de nous dépouiller des préoccupations excessives liées au rôle de psychothérapeute ou de coach, comme celles de vouloir prendre en charge le problème de l'autre, ou de trouver des techniques, des trucs pour le changement. Et pourtant, le silence est paradoxalement le sésame qui ouvre les portes de la vulnérabilité, de la transformation, le sésame à l'intuition et à la créativité.

Les techniques de changement découlent de cet état d'être. Elles deviennent alors singulières, et non le déroulement d'un protocole uniforme.

Pour comprendre vraiment ce que dit une personne, nous devons entendre ce qui se dit à travers le silence.

Dans cette qualité d'attention, le silence met en valeur la parole qui se présente alors, à la fois comme riche et fragile. Par une posture thérapeutique où le silence est incarné, l'écoute est profonde et une relation d'inconscient à inconscient ou d'âme à âme s'instaure.

Le changement, quand il a lieu, n'est pas vu par le thérapeute comme le résultat d'une technique ou d'un outil qu'il a utilisé mais comme l'incarnation d'un sens nouveau que la personne s'est approprié.

Le thérapeute, certes, utilise tout ce qu'il a appris (langage de l'hypnose, techniques PNL,...) mais la posture juste du thérapeute est celle du témoin émerveillé de l'émergence du sens, toujours singulier, chez la personne.

Redonner au sujet la cause du changement.

Valider la personne dans sa propre verticalité, celle de son évolution. ■

contact@pleineconscienceintegrative.com

Marc Scialom conduira deux stages de méditation de Pleine Conscience Intégrative en juillet et en août 2021. Toutes les informations sont sur le site suivant : www.pleineconscienceintegrative.com.



TEXTE RECUEILLI PAR EVELYNE LERNER

La route et le rocher

C'était une petite route courageuse. Étroite et sinueuse, elle avançait résolument, traversant forêts, plaines, déserts et montagnes, reliant villes et campagnes, régions riches et ingrates. Elle savait bien que, grâce à elle, les habitants voyageaient davantage, apprenaient à se connaître, faisaient du commerce et profitaient de la prospérité grandissante.

Ce fut la fête lorsque, se faufilant au creux d'un val étroit, elle arriva au village de Montana. Les habitants allaient pouvoir se rendre au marché autrement que par les sentiers muletiers, avec des chars débordant de marchandises. Dès que la route se sentit reposée, toute guillerette des festivités dont les villageois l'avaient abreuvée, elle leur dit : « *Je dois maintenant poursuivre mon chemin pour vous relier à vos voisins de l'autre côté de la montagne. Si je réussis à passer au bord du grand ravin, vous serez chez eux en une heure, alors qu'il vous en faut quatre, en grim pant par les cols enneigés.* »

Les villageois l'aidèrent si bien qu'à deux lieues de chez eux, elle commença à longer la faille qui jusqu'alors les coupait de cette partie du monde. Elle avançait lentement, contournant les masses rocheuses qui encombraient les prés lorsqu'elle se trouva soudain face à un énorme roc qui surplombait le ravin. S'il ne bougeait pas, son aventure à elle était terminée. Elle lui raconta sa longue histoire, lui vanta son projet et lui demanda de bien vouloir se reculer à peine, juste assez pour la laisser passer. « *Je ne bougerai pas d'ici, répondit le rocher. Je suis là depuis des siècles, c'est ma place.* »

La route eut beau supplier, expliquer l'importance de sa mission, il restait inébranlable. Les villageois qui le connaissaient de longue date, se mirent de la partie mais rien n'y fit. Ils en étaient pourtant familiers et avaient coutume de se reposer à son ombre, de trouver là refuge contre la pluie et le vent, et même de faire grimper leurs enfants sur son dos pour leur apprendre l'escalade. Son obstination vint à bout de leur patience, et ils finirent par lui crier des injures.

Oubliés, les bons moments passés auprès de leur rocher ! Chaque fois qu'ils devaient à nouveau gravir les sentiers de montagne pour passer au-delà du ravin, ils le maudissaient et crachaient sur lui. Ils finirent par amonceler leurs détrit us contre ses parois et firent de ce lieu maudit un dépotoir nauséabond. Quant à la route, elle s'en était retournée, impuissante, en amont, vers les villes et les villages qu'elle avait désenclavés.

Le rocher, lui, vivait assez mal sa réclusion. Sous son masque insensible, il souffrait de la hargne des habitants. Les odeurs pestilentielles de leur décharge l'incommodaient. Il finit par se confier à la montagne qui le surplombait. Elle lui répondit : « *Interroge le vent, le soleil, la neige et la pluie, ils ont tous le même secret pour toi.* »

Le rocher goûta la fraîcheur des pluies, la brûlure du soleil, les frissons du vent, la démangeaison des écailles de pierre que le gel faisait éclater sur son écorce rugueuse mais ne trouvait pas de remède à son désappointement. Il se résigna à questionner à nouveau la montagne, qui finit par répondre : « *Depuis des millénaires, les forêts ont poussé sur mes flancs, la pluie et la fonte des névés ont dénudé mes arêtes et creusé des sillons le long de mes pentes, les hommes ont labouré mes prés pour leurs plantations et jeté des passerelles sur mes torrents. Je suis toujours là mais je change sans cesse, parce que je ne suis pas seule. Nous faisons bon ménage : les hommes, les animaux, les saisons et moi. Nous bougeons ensemble en nous accommodant les uns des autres.* »

Le rocher finit par demander aux villageois : « *Si je vous laissais me creuser pour laisser passer votre route, pousseriez-vous dans le ravin les ordures que vous avez déversées ici et reviendriez-vous vous abriter du soleil et de la pluie ?* »

C'est ainsi que, réconcilié avec le village et avec les habitants de la région, il laissa passer la route jusqu'au pays de Transmontana.

CONTE SUISSE



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 – 75 012 Paris
Tél: 01 43 46 00 16
formation@institut-repere.com
www.institut-repere.com



PROGRESS Formations
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



PAFEPi.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.: 0032 478 380 335
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 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



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



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



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

CONTACTS NLPNL

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

