

métaphore

SEPTEMBRE 2021 N°102

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

Associations locales

**La PNL
pour
apprendre,
entreprendre
et évoluer**

Délégations

Collèges

N
L
P N L

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

La PNL au service de l'accompagnement du changement organisationnel

par Michaël AMEYE — 4

L'art de trouver ce qu'on ne cherche pas ! Sérendipité ou générativité ?

par Jean-Luc MONSEMPÈS — 7

UNIVERSITÉ d'AUTOMNE du Collège des Coachs PNL — 10

La Fédération NLPNL — 12

Au fil du temps *par Patrick CONDAMIN — 14*

Retrouver l'intelligence du corps, une urgence dans nos organisations et nos modes de vie

par Ève BERGER-GROSJEAN — 18

Le vagabond chanteur

Texte recueilli par Evelyne LERNER — 23

Métaphore et d'autres informations sur la vie de la Fédération NLPNL sont consultables sur notre site internet www.nlpnl.eu. En vous abonnant à la newsletter vous serez informés des événements à venir. Nous vous invitons également à visiter notre page Facebook <https://www.facebook.com/nlpnl/> pour ne rien rater de notre actualité.

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS

2021

Dimanche 3 octobre 2021 :
Université d'automne du
Collège des coachs PNL
sur le thème : La voix et
le mouvement dans la
relation de coaching

Dimanche 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

Bonjour à toutes et à tous,

La rentrée s'annonce et nous souhaitons qu'elle soit la meilleure possible pour chacune, chacun de vous avec peut-être de nouveaux projets, de nouvelles envies, une nouvelle dynamique...

Le contexte actuel avec les mesures annoncées va nous permettre d'avancer sur les travaux de la Fédération NLPNL.

Les collèges fédéraux préparent leur rentrée avec notamment le collège des Coachs qui annonce son Université en présentiel le 3 octobre 2021 sur le Thème « La Voix et le Mouvement dans la relation de Coaching PNL ».

De nouvelles élections ont eu lieu au collège des Enseignants, j'ai le plaisir de vous informer que Jane TURNER est la nouvelle présidente de la commission du collège des Enseignants. Elle nous fera un retour sur les orientations du collège.

En parallèle, les contacts avec les organisations internationales de PNL se poursuivent avec des réunions prévues en août et octobre 2021, je reviendrai vers vous pour exposer les échanges et partenariats qui pourraient voir le jour.

Les projets ne manquent pas au sein de la Fédération NLPNL, nous allons œuvrer sur la recherche et développement de la PNL, afin qu'elle soit reconnue tant sur le plan personnel que professionnel.

Prenez date dans votre agenda le samedi 29 janvier 2022, nous aurons l'immense plaisir d'accueillir Judith DeLozier et le voyage du Héros... Alors restons en lien !

Bien chaleureusement à vous !

MARINA GANNAT



LE MOT de la responsable de la publication

Avez-vous
un peu de temps ?

Pendant nos vacances, nous vivons un « autre temps » : nous « prenons notre temps », « le temps de nous reposer », nous regardons « le temps qu'il fait »...

Place à la rentrée ! Le temps est venu de passer à l'action. Mais prenons le temps qu'il nous faut pour apporter le changement dans nos vies, nos pratiques, pour bousculer nos habitudes et conjuguer nos activités à tous les temps.

Le temps des vacances est le temps du confort. Le temps du changement nous fait sortir de notre zone de confort.

Michaël Ameye nous guide dans les étapes du changement organisationnel, avec nos outils PNL. Comment passer d'une idée ou d'une stratégie qui naît dans la tête d'un dirigeant ou d'un leader à un changement de comportement durable au niveau des individus ?

Avec son humour habituel, Patrick Condamine nous invite à nous promener « au fil du temps ». Le temps est parfois considéré comme une contrainte réglant impitoyablement notre vie. Nous pouvons au contraire l'habiter, le transformer et en faire un ami.

Et passons un peu de temps pour nous interroger sur « l'art de trouver ce que l'on ne cherche pas en cherchant ce que l'on ne trouve pas » avec Jean-Luc Monsempès.

Ève Berger-Grosjean nous fait découvrir un autre temps : celui de nous relier au mouvement du vivant, dont toutes les potentialités existent dans notre corps, pour y découvrir comment laisser notre singularité croître et se manifester.

Et bonne lecture à tous ceux qui auront le temps de tourner ces pages.

EVELYNE LERNER



La PNL au service de l'accompagnement du changement organisationnel



PAR MICHAËL AMEYSE

IMAGES PAR PIXABAY.COM

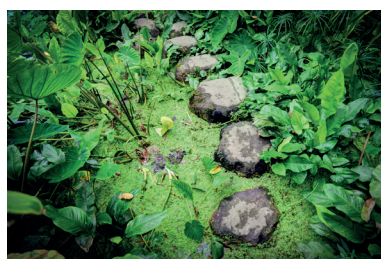


Introduction : Pourquoi accompagner le changement organisationnel ?

Le monde des entreprises est en pleine mutation. Les effets du télétravail généralisé, les réunions à distance, les changements dans les habitudes des clients ou des bénéficiaires provoquent des chamboulements qui peuvent être profonds pour certaines organisations. Les directions doivent parfois prendre des décisions stratégiques qui ont des conséquences importantes au niveau opérationnel. Il n'est pas toujours simple d'implémenter des décisions, même dans de petites structures agiles. Une bonne idée d'un point de vue stratégique peut être vécue très différemment d'un point de vue opérationnel. C'est à ce niveau que se jouent tous les enjeux d'un changement organisationnel. Comment passer d'une idée ou d'une stratégie qui naît dans la tête d'un dirigeant ou d'un leader à un changement

de comportement durable au niveau des individus ? Nous nous trouvons bien dans le champ d'excellence de la PNL... Voyons comment structurer cet accompagnement avec les outils de la PNL. Cela pourrait faire l'objet d'un livre entier, nous nous bornerons donc à esquisser l'essentiel !

Quelles sont les grandes phases d'un changement dans les organisations ?



Tout changement organisationnel devrait passer par 5 grandes étapes :

1. Idéation et stratégie

Durant cette phase, l'organisation va émettre et explorer l'idée du changement. Cela passe par une étape importante de réflexion stratégique sur l'opportunité, la nécessité du changement, sur l'impact du changement au niveau organisationnel et sur l'alignement organisationnel nécessaire pour le mettre en place.

2. Diagnostic et planification

Une fois le changement adopté en tant qu'idée, il sera nécessaire de le planifier comme tout autre projet et, en même temps, avec quelques spécificités propres. Et pour pouvoir le faire, une étape importante, souvent minimisée, consiste à étudier l'ouverture des personnes de l'organisation vis-à-vis de cette transformation ainsi que d'identifier les ressources nécessaires et disponibles pour mettre en place le changement. C'est aussi durant cette phase que vont être définis les indicateurs de mesure de progrès du changement et les rôles spécifiques qui devront être remplis pour assurer le bon déroulement du changement.

3. Préparation et communication

Une fois planifié, le projet de transformation doit passer dans une phase « d'échauffement » dans le sens de rendre le changement désirable et intéressant pour les personnes impactées et de capter l'attention des autres membres de l'organisation sur les enjeux de cette transformation et la manière de soutenir le projet à tous niveaux. C'est une phase de communication et d'interaction collective qui est également souvent un peu négligée. Pourtant, cette étape se révèle



régulièrement critique pour la réussite de la transformation car elle permet de conscientiser des objections et des freins liés à la transformation mais également d'identifier les leviers et les ressources présents pour favoriser cette dernière.

4. Implémentation et suivi

Dans cette phase, les acteurs mettent en place les actions de manière plus ou moins structurée ou agile en fonction du niveau de contrôle et de centralisation de la Direction. Dans les changements qui concernent un grand nombre ou qui se déroulent sur plusieurs mois, il sera important d'avoir, comme dans tout projet, un comité de pilotage et de suivi ainsi que de rapporter à toute l'organisation les progrès et les premiers effets positifs du changement (appelés « quick wins » dans le jargon français). La partie critique de cette phase est la confrontation à la réalité quotidienne, aux conflits de priorités entre l'opérationnel et la transformation, à tous les détails qui n'ont pas encore été envisagés et qu'il sera important d'intégrer. Dans les processus longs de changement ou dans des changements qui s'enchaînent, comme c'est de plus en plus souvent le cas, l'entretien de la dynamique sera également un facteur-clé de réussite.

5. Consolidation et célébration

Lorsque le but est atteint, que les comportements ont changé, il reste encore deux éléments-clés dans le processus :

- Consolider le changement afin d'éviter un retour en arrière : les anciennes habitudes sont souvent très prégnantes et peuvent reprendre facilement le dessus.
- Célébrer les efforts et les résultats : il est vital de remercier les personnes qui sont sorties de leur zone de confort et qui ont souvent dû cumuler leurs tâches et responsabilités quotidiennes avec un surcroît de travail lié à la transformation et toutes les conséquences perturbatrices de cette dernière sur leur réalité opérationnelle.

Une autre forme de consolidation consiste à capitaliser sur l'expérience des projets de changement et de transformation mis en place pour rendre l'organisation de plus en plus agile et plus efficiente dans son approche des changements. Ceci est rendu possible par la mise en place de sessions de réflexion de type « leçons apprises » et « bonnes pratiques ».

Et la PNL dans ce processus ?



Voyons comment, à chaque étape, la PNL peut soutenir le bon déroulement d'un changement organisationnel. La méthodologie de la PNL peut bien sûr être omniprésente dans le processus de transformation : établissement de rapport de confiance, écoute

active, influence positive, etc. Nous allons nous intéresser au(x) point(s) critique(s) dans chacune des étapes et montrer comment la PNL peut amener la différence qui fait la différence vis-à-vis de ces points.

1. Idéation et stratégie

La réussite de cette phase repose sur deux grands axes.

Le premier axe consiste en un alignement systémique du projet dans l'organisation. En effet, un changement a plus de chance de réussir s'il s'inscrit dans la structure organisationnelle actuelle ou si la démarche stratégique pilote l'organisation de manière à l'aligner sur le changement voulu.

La PNL avec un de ses méta-outils les plus génératif, j'ai nommé les niveaux neurologiques de Robert Dilts, va permettre de visualiser cet alignement ou cette absence d'alignement. Et dans le second cas, l'approche par les niveaux logiques est tout à fait soutenante pour conduire une réflexion stratégique d'alignement organisationnel.

Le deuxième axe est d'inscrire ce changement dans une vision « appétissante » pour les membres de l'organisation. En quoi ce changement peut-il faire rêver ou résonner l'organisation ? Et dans cette élaboration de la Vision, nombreux sont les outils génératifs qui peuvent aider. Le langage de Milton Erickson et l'approche métaphorique, les outils de la « PNL Nouveau



Code » et aussi la méthode d'Inter Vision ne sont que quelques exemples de soutien que la PNL peut apporter au développement de cet axe.

2. Diagnostic et planification

Durant cette phase, nous nous intéresserons également à deux aspects critiques : d'une part la qualité du diagnostic de la capacité organisationnelle de mise en œuvre du changement et d'autre part la qualité de la planification.

Le monde du management est rempli de « yaka » et « faukon ». Penser un changement organisationnel et l'aligner sur la structure organisationnelle ou vice-versa n'est pas suffisant. La charge du changement sur le quotidien des membres de l'organisation devrait être analysée, de même que le besoin en développement des compétences ainsi que l'identification des rôles-clés et des facilitateurs/leaders de cette transformation. La PNL avec ses positions perceptuelles permet d'explorer ces facettes soit en interrogeant directement les personnes soit en se mettant à leur place.

La planification, elle, sera importante, tant dans ses activités que dans leur suivi. La stratégie de Disney avec la méthode du Script et du Chemin Critique ainsi que les étapes du Réaliste et du Critique sont autant

d'aides pour la planification et les choix d'opérationnalisation du changement.

3. Préparation et communication

La planification n'est qu'une rumeur tant qu'elle n'est pas rentrée dans le mouvement. Pour cela, il est indispensable que chacun connaisse sa « place » et son « rôle », que les tâches soient communiquées. Et en même temps, cette phase donne l'opportunité d'enthousiasmer ou à défaut de motiver les acteurs de la transformation (les personnes qui vont devoir changer ou qui vont être la cible du changement) à contribuer au projet.

Dans cette démarche, le Rapport PNL dans les interactions avec les parties prenantes peut faire toute la différence. La PNL repose sur la modélisation d'excellents communicants. Intégrer leurs bonnes pratiques a tout son sens dans cette phase du projet.

4. Implémentation et suivi

Et même si la phase de communication et de motivation s'est bien déroulée, il est encore très fréquent de rencontrer des freins et des résistances, des conflits de priorités, de valeurs dans l'implémentation. Les facilitateurs/leaders du processus seront bien aidés s'ils ont dans leur boîte à outils les méthodes proposées dans le livre de Robert Dilts : « La magie du langage ».

Ce qui les aidera également très fortement c'est la reconnaissance et la synchronisation, avec les méta-programmes.

Tout un programme !

5. Consolidation et célébration

Et quand tout est terminé, il n'y a pas d'échec ni de réussite, il n'y a que de l'apprentissage ! Modéliser les succès comme les réponses aux obstacles et aux difficultés rencontrées est aussi vital pour développer le futur. Modéliser l'excellence des personnes qui mettent en place le changement peut faire toute la différence. Et lorsque l'on parle de modéliser, la PNL vient directement à l'esprit vu que cela fait partie de son ADN.

Conclusion



Un changement organisationnel est un processus qui peut se révéler très chaotique et rempli d'imprévus. Pour pallier ces aléas, la mise en place d'un réseau relationnel rapide, la prise en compte des besoins de chacun et l'alignement des valeurs et des comportements sont des éléments-clés de succès pour lesquels la PNL peut apporter une contribution majeure. ■

www.egregoria.be



L'art de trouver ce qu'on ne cherche pas ! **Sérendipité** ou **générativité** ?



PAR JEAN-LUC MONSEMPÈS

La sérendipité est selon Wikipédia « l'art de trouver ce que l'on ne cherche pas en cherchant ce que l'on ne trouve pas ».

La « serendipity » est un mot inventé en 1754 par le philosophe anglais Sir Horatio Walpole, pour qualifier la faculté qu'ont certaines personnes à trouver la bonne information par hasard. Serendip est l'ancien nom du Sri Lanka dans le conte traditionnel persan « Les Trois Princes de Serendip » (les trois princes de Ceylan). Ce conte raconte comment le hasard apportait des solutions aux princes dans des situations fâcheuses dans lesquelles ils tombaient. Pek van Andel est un ex-chercheur de l'université de Groningue aux Pays Bas et un grand « sérendipitologue », car il possède la plus grande collection mondiale de sérendipités. Sur le site « Automates intelligents », il cite des extraits de ce conte persan.

« Les trois fils du roi de Serendip (mot du perse ancien pour Sri-Lanka) refusèrent après une solide éducation de succéder à leur père. Le roi alors les expulsa. Ils partirent à pied pour voir des pays différents et bien des choses merveilleuses dans le monde. Un jour, ils passèrent sur les traces d'un chameau. L'aîné observa que l'herbe à gauche de la trace était broutée mais que l'herbe de l'autre côté ne l'était pas. Il en conclut que le chameau ne voyait pas de l'œil droit. Le cadet remarqua sur le bord gauche du chemin des morceaux d'herbes mâchées de la taille d'une dent de chameau. Il



réalisa alors que le chameau pouvait avoir perdu une dent. Du fait que les traces d'un pied de chameau était moins marquée dans le sol, le benjamin inféra que le chameau boitait. Tout en marchant, un des frères

observa des colonnes de fourmis ramassant de la nourriture. De l'autre côté, un essaim d'abeilles, de mouches et de guêpes s'activait autour d'une substance transparente et collante. Il en déduisit que le chameau était chargé d'un côté de beurre et de l'autre de miel. Le deuxième frère découvrit des signes de quelqu'un qui s'était accroupi. Il trouva aussi l'empreinte d'un petit pied humain auprès d'une flaque humide. Il toucha cet endroit mouillé et il fut aussitôt envahi par un certain désir. Il en conclut qu'il y avait une femme sur le chameau. Le troisième frère remarqua les empreintes des mains, là où elle avait uriné. Il supposa que la femme était enceinte car elle avait utilisé ses mains pour se relever.

Les trois frères rencontrèrent ensuite un conducteur de chameau qui avait perdu son animal. Comme ils avaient déjà relevé beaucoup d'indices, ils lancèrent comme boutade au chamelier qu'ils avaient vu son chameau et, pour crédibiliser leur blague, ils énumérèrent les sept signes qui caractérisaient le chameau. Les caractéristiques s'avérèrent toutes justes. Accusés de vol, les trois frères furent jetés en prison. Ce ne fut qu'après que le chameau fut retrouvé sain et sauf par un villageois, qu'ils furent libérés.



Après beaucoup d'autres voyages, ils rentrèrent dans leur pays pour succéder à leur père ».

Selon Pek Van Andel et Danièle Bourcier, auteurs de l'ouvrage « De la sérendipité dans la science, la technique, l'art et le droit : Leçons de l'inattendu », la sérendipité est « *Le don de faire des trouvailles ou la faculté de découvrir, d'inventer ou de créer ce qui n'était pas cherché dans la science, la technique, l'art, la politique et la vie quotidienne, grâce à une observation surprenante* ».

De nombreuses inventions et découvertes scientifiques sont liées à la sérendipité. Par exemple : la découverte de l'Amérique par Christophe Colomb alors qu'il cherche les Indes, la découverte de la grotte de Lascaux en 1940 grâce à un chien égaré, les Manuscrits de la Mer morte, la découverte des pulsars, le vaccin de la rage par Pasteur, les anneaux d'Uranus, le site du Machu Pichu...

La sérendipité est une manifestation de créativité qui vient de *l'extérieur*. Une forme de créativité qui nécessite une attitude de réceptivité particulière. Le site *serendipite-strategique*, décrit quatre formes de sérendipité, avec de nombreux exemples.

Sérendipité I

C'est le « fait de trouver (découvrir, inventer) par hasard, ou par accident autre chose et parfois tout autre chose, et même parfois le contraire de ce que l'on cherchait (et de trouver en l'état) ; et de se rendre compte de son intérêt ou de son importance. »

Par exemple : les édulcorants de synthèse (saccharine, aspartam, cyclamate, acésulfame-K, sucralose), le stimulateur cardiaque, des colorants (bleu de Prusse, mauve), des matériaux (téflon, kevlar) et la colle qui ne colle pas.

Sérendipité II

C'est le « fait de trouver (découvrir, inventer) quelque chose que l'on cherchait (objet, solution, etc.), mais à la suite d'un accident plus ou moins malheureux ou d'une erreur, par un moyen imprévu ; et de s'en rendre compte. »

Exemples : l'imprimante à jet d'encre (la Bubble-jet de Canon) ; la pénicilline (A. Fleming ne nettoie pas sa paillasse avant de partir en vacances et laisse sa fenêtre ouverte) ; l'hélice cassée du bateau de Francis Pettit Smith.

Sérendipité III

C'est le « fait de trouver par hasard, par accident ou par chance, une application imprévue à quelque chose ; et de s'en rendre compte. » « On découvre par hasard ou par chance, une application autre que celle à laquelle on pensait. »

Par exemple : la souris d'ordinateur, l'écriture Java (la plateforme de programmation), des médicaments (chloropramazine, Viagra, Botox, Zyban, etc.), le Post-It, la Superglue, le micro-ondes.

Sérendipité IV

« Faculté de trouver par accident, hasard ou chance, l'idée d'une innovation. Elle survient à la suite d'une transposition. La sérendipité n'est pas livrée en l'état mais nécessite une opération cognitive : sagacité, imagination, etc. ».

Exemples : le verre de sécurité (passer d'un flacon de verre tombé d'une table qui ne se casse pas, au pare-brise d'automobile), le procédé Pilkington du verre flottant, le Velcro (l'idée de la fermeture auto-accrochante est venue à Georges de Mestral en 1948, lorsqu'en revenant d'une promenade à la campagne il remarqua qu'il était difficile d'enlever les fleurs de bardane accrochées à son pantalon et à la fourrure de son chien).



Si c'est possible, comment favoriser la sérendipité attitude ?

Il y a certainement des capacités cognitives et somatiques bien particulières à développer. Il y a aussi la créativité qui vient d'une capacité à associer des événements appartenant à des contextes différents. Dans les descriptions qui sont faites de la sérendipité, je retrouve surtout les « schémas du génie personnel » décrits en PNL par John Grinder et Judith DeLozier :

1. La capacité à générer et maintenir un état de ressource, pour guider l'action, même dans les situations d'incertitude. Accéder à un état interne de « non-savoir » (détendu, curieux, ouvert et alerte, avec peu de dialogue interne et une vision périphérique), qui ouvre complètement à toutes les possibilités d'apprentissage. Un état de « non savoir » qui facilite l'ouverture, la curiosité et le questionnement.

2. La capacité à choisir ses filtres de perception et la direction de son attention, ce qui permet de choisir ou diriger sa conscience et ses points d'observation (7 $\pm$ 2 morceaux d'information). Des filtres dirigés vers une expérience externe ou « primaire » ou à l'inverse vers l'expérience interne ou « secondaire » avec ses images mentales construites ou remémorées, des dialogues internes et des ressentis.

3. La capacité à imaginer clairement un but précis ou une vision. Si la réalisation d'un but précis sollicite plus l'esprit conscient, la représentation de la vision sollicite plus l'esprit inconscient, l'imagination et l'utilisation du « cadre du comme si ». L'imagination permet de synthétiser différentes perspectives, et de découvrir de nouvelles manières de les associer.

4. La capacité à utiliser de multiples descriptions ou positions de perception, pour découvrir, maintenir et synthétiser différentes perspectives, dont certaines sont parfois en polarité. Plus ces perspectives sont variées, plus les découvertes sont riches et créatives.

5. La capacité à utiliser les processus conscients et inconscients. Pour G. Bateson, un Maître sait quand utiliser la « pensée étroite » de l'esprit cognitif conscient et quand utiliser la « pensée détachée » de l'esprit créatif inconscient.

6. La capacité à maintenir un équilibre entre pratique et spontanéité. Quand les techniques s'ancrent dans votre corps par la pratique et l'entraînement, il est alors possible de lâcher totalement prise pour agir de façon spontanée et inconsciente. Vous laissez tout aller et agissez de façon spontanée, sans aucune réflexion, avec juste la boucle systémique de la danse avec le monde extérieur.

7. La capacité à modifier les frontières personnelles du « soi ». La maîtrise implique souvent une « expansion du sens du soi » de façon à intégrer d'autres éléments du monde (personnes ou objets). Comme un musicien qui fait corps avec son instrument de musique.

Je trouve qu'il y a également beaucoup de similitudes entre la sérendipité et l'état génératif décrit par Robert Dilts et Stephen Gilligan. Selon ces derniers, un état génératif permet d'obtenir quelque chose de nouveau, qui n'existait pas auparavant dans notre champ de conscience et donc que nous ne pouvions même pas imaginer. ■

www.coaching-santé.com



PAR DORA
PANNOZZO



UNIVERSITÉ d'AUTOMNE du Collège des Coaches PNL

« Ensemble, soyons fous de PNL »

Dimanche 3 octobre 2021

CISP RAVEL - 6, avenue Maurice Ravel - 75012 PARIS

« LA VOIX ET LE MOUVEMENT DANS LA RELATION DE COACHING PNL »

Pour le bien-être de tous, le pass sanitaire vous sera demandé à l'entrée.

10h – 10h30 : Accueil des participants et des intervenants de la journée par Dora PANNOZZO, Présidente du Collège et les membres de la Commission.

10h30 – 12h30 : Déborah BACON DILTS

« L'être humain est énergie, vagues, schémas et rythmes ». Gabrielle ROTH

Dans la relation de coaching, nous avons besoin d'accéder à différentes qualités d'énergie pour pleinement saisir les opportunités offertes à chaque instant.

Cet atelier sera l'occasion d'explorer une gamme diverse de rythmes en mouvements corporels, pour élargir notre manière d'être en relation.

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

12h30 – 13h45 : Pause déjeuner

14h00 – 14h30 : France DOUTRIAUX

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

14h 30 – 16h15 : Marc SCIALOM

« Le mouvement et la voix pour accompagner le processus d'individuation »

La voix et le mouvement sont des miroirs de nous-mêmes.

Des exercices faciliteront des prises de conscience sur notre manière d'habiter notre corps et d'être au monde. Des métaphores corporelles et vocales de l'état présent et l'état désiré seront proposées.

Nous explorerons comment le geste juste associé, aux résonances de la voix dans le corps, représente une ressource réelle et un moyen habile pour ancrer nos objectifs.

Des exercices de coordination et d'harmonisation du mouvement et de la voix seront proposés pour faciliter l'unité dans le groupe.

Nous expérimenterons aussi la dimension transpersonnelle de la voix avec le chant harmonique.

16h30 – 17h15 : Échanges avec le public et annonce des dates de l'Université 2022.

17h30 : pot de clôture.



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



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



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

ACCÈS AU CISP RAVEL

6 Avenue Maurice Ravel
75021 Paris par :

• Métro :

- ligne 1 porte de Vincennes
- ligne 8 porte Dorée
- ligne 6 Station Bel Air

• Tramway :

- ligne T3a Montempoivre
- Bus / 29 6 46 6 56

INSCRIPTIONS ET RÈGLEMENTS

<https://www.weezevent.com/universite-du-college-des-coachs-pnl-de-la-federation-nlpnl>

PARTICIPATIONS

Adhérents NLPNL - 20 €

- Non adhérents NLPNL - 40 €
- Membres du Collège des coaches - 10 €
- Membres sympathisants du Collège des coaches - 20 €

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.



PRÉSIDENTE : JANE TURNER
jane.turner@orange.fr

COLLÈGE DES COACHS

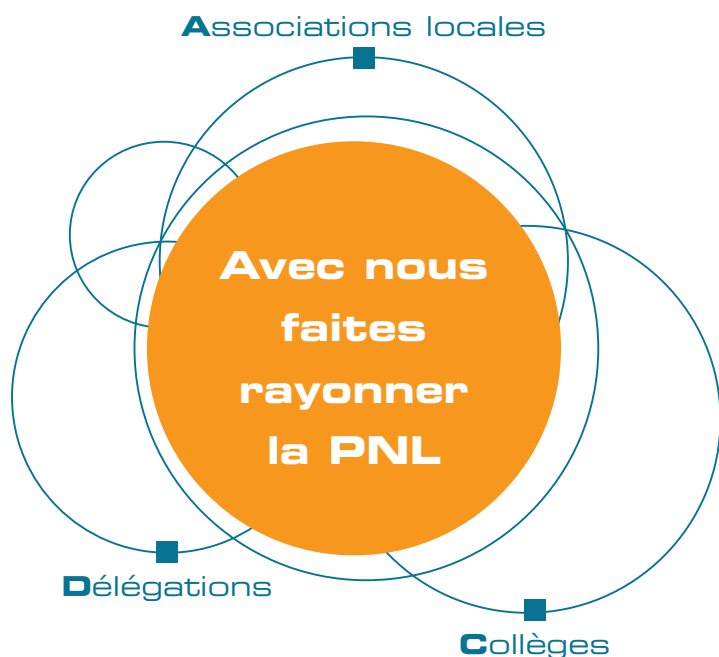
Explorer et promouvoir la position très spécifique de Coach PNL autant dans le domaine professionnel, personnel que social.

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



Au fil du temps



PAR PATRICK CONDAMIN

Atravers quelques histoires, je propose une promenade au fil du temps. Le temps est parfois considéré comme une contrainte réglant impitoyablement notre vie. Nous pouvons au contraire l'habiter, le transformer et en faire un ami. Je m'appuierai alternativement sur nos capacités conscientes et inconscientes. Dans un futur article, j'envisagerai de parler de la ligne du temps, tellement fondamentale en PNL.

Demain est un autre jour

Ce charpentier avait terminé, avec la reconnaissance de ses pairs, le tour de France des artisans. Au cours de ce long voyage plein d'expériences, il découvre le village de ses rêves dans lequel il souhaite s'installer. Il rencontre le financier du village, qui lui prête l'argent nécessaire à son installation. Malheureusement, le village a déjà un charpentier, et les habitants confient par habitude leur travail à ce dernier. Désespéré, il choisit d'en finir avec la vie. Avant de mourir, il décide de se construire un magnifique cercueil. Toutes les nuits, il y travaille dans sa cave. Les habitants qui passent par-là, voient la lumière dans l'entresol, et entendent le bruit continu de la scie, des ciseaux, massettes, rabots et marteaux. Bientôt, ils imaginent que cet homme-là doit être un artisan exceptionnel, car, à peine arrivé, il travaille la nuit pour répondre à la demande. Ils se précipitent chez lui pour passer commande avant

les autres. Le banquier lui-même vient le voir pour augmenter son crédit. Ainsi, le magnifique cercueil est resté dans la cave et ne sera jamais fini...

L'inconscient n'est pas tout-puissant ! Il ne pouvait changer la décision du charpentier. Mais, en lui proposant un autre objectif, et finalement en manipulant le temps, il lui a permis d'y réfléchir.

La jachère

Lorsque Jean-Jacques Annaud parle de son film « Deux frères », il explique l'une des difficultés de travailler avec des tigres. Ces derniers sont extrêmement capables et intelligents, et ils aiment les challenges. Mais ils refusent de travailler plus d'une demi-heure par jour. Il en est de même dans la jungle où le tigre chasse très peu de temps, mais avec une efficacité maximum. Le reste du temps, il apprend de son expérience et la perfectionne mentalement.

Mon père, ingénieur des mines de charbon dans le nord de la France, et peu enclin à la modestie en général, m'a avoué un jour cette histoire : dans le monde des mineurs, les contremaîtres s'appelaient des « porions », mot venant du patois qui signifie qu'ils se tenaient droits comme des poireaux ! Un jour, mon père reçoit l'un d'entre eux - un géant très calme de nature - et lui reproche l'un après l'autre, certain de ses comportements ! Au bout d'un moment, l'homme lui dit avec un grand calme : « Vous



savez monsieur l'ingénieur, on ne peut pas bander tout le temps! » Mon père, stupéfait de son intervention, a enregistré cette leçon de vie et l'a ramenée à la maison !

L'attente

Dans le testament de Maître François, François Villon demande de l'argent à un bienfaiteur. Villon propose à ce dernier de lui prêter cet argent en attendant qu'il le rembourse... Personne n'étant dupe de la proposition, il répète à l'envi : « *Payez sans délai ni arrêt, vous n'y perdrez seulement que l'attente* » ! C'est dire avec humour que l'argent, fort utile pour lui-même, ne manquera pas vraiment à son donateur même s'il oublie de le rembourser !

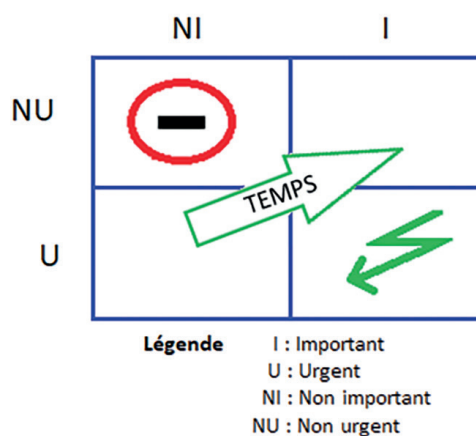
Je me souviens de l'étonnement d'une américaine venant habiter en France : elle manifeste l'un de ses plus grands étonnements : « *Pourquoi les enfants américains sont-ils considérés comme une plaie insupportable dans les restaurants, alors que les enfants français se tiennent beaucoup plus sagement?* » Elle en recherche la cause et finit par proposer une explication : aux États-Unis, lorsqu'un enfant fait une demande, le monde s'arrête de tourner et on cherche à lui répondre et à le satisfaire immédiatement. En France les parents disent plutôt : « *je termine ma conversation et je répondrai à ta question tout à l'heure* ». Même chose bien entendu si l'enfant demande une glace par exemple. « *Tu l'auras après manger!* » Les parents américains semblent redouter la frustration de ces petits trésors. Cette dernière pourrait les faire apparaître comme des parents imparfaits. Ceci sans se rendre compte que de toute façon, cet apprentissage est nécessaire et inévitable.

Une expérience fameuse montre un test de la maturité d'un enfant. On lui propose une friandise tout de suite ou deux plus tard. Le choix de l'enfant permet d'évaluer sa maturité ! Peut-être est-ce également un test de la qualité de l'éducation des parents...

Un temps peut en cacher un autre...

Un tableau fort célèbre, la matrice d'Eisenhower, propose un schéma remarquable de simplicité, ce tableau divise notre organisation en quatre carrés, à partir de la notion important (I), et urgent (U). Cela nous donne quatre cases au nom fort joli : NINU (non important non urgent, INU, UNI, IU). La plupart d'entre vous connaissent ce tableau qui est largement commenté dans Internet.

Tableau « IMPORTANT / URGENT »
d'après EISENHOWER



Bien sûr, deux cases de ce tableau relèvent de l'évidence : la plupart d'entre nous font ce qui est important et urgent (IU). Par exemple on traite immédiatement l'appendicite en priorité lorsqu'elle nous touche ou touche un proche !



Au contraire, nous évitons soigneusement la case NINU : par exemple, l'appel téléphonique indiscret au domicile prétextant une enquête !

Restent donc deux cases plus problématiques.

Notre tendance naturelle est de faire l'urgent même si ce n'est pas important (UNI). En effet, dans ce cas, la gratification est immédiate : Wahou, j'ai traité cent mails ce matin ! Il ne reste plus de place pour INU, par définition non urgent. Selon la présentation du tableau, la flèche indiquant la direction du changement monte ou descend. Or la majorité des gens envisage le futur en regardant en haut à droite. En conséquence, si nous souhaitons inciter à changer quelque chose dans notre vie, où dans celle des autres, mieux vaut mettre la flèche dans la direction du futur. La flèche dans l'autre sens nous invite à reconsidérer notre passé, et peut-être à y rester...

Un exemple professionnel personnel explique l'utilisation de ce tableau :

J'étais responsable marketing à l'époque, et mon patron vient me voir :

- *Patrick, il me faut ton plan marketing annuel.* (Il s'agit d'un document d'une cinquantaine de pages qui structure la stratégie de l'année à venir).
- *Bien entendu, pour quand ?*
- *Dans les 15 prochains jours !*
- *Je ne sais pas si tu te rends bien compte du travail que j'effectue ! Je n'ai pas une seconde à moi dans la quinzaine. Or, il me faut trois jours complets pour écrire ce plan.*
- *Je le sais, et c'est pour cela que je veux ton plan. Tu as automatisé et simplifié un grand nombre de tâches, qui fonctionnent*

parfaitement actuellement. Maintenant que cela marche, tu peux les déléguer à d'autres ingénieurs ou collaborateurs ; je veux que tu te concentres sur les tâches stratégiques pour la société : le développement des nouveaux produits, en collaboration avec les usines d'une part, et les partenariats de l'entreprise d'autre part.

- *D'accord, et je fais comment ?*
- *Si tu es malade pendant trois jours consécutifs, est-ce que la société s'arrête ?*
- *Non bien sûr !*
- *Alors je t'annonce que dans les deux prochaines semaines, tu seras malade trois jours consécutifs. Choisis les jours qui te conviennent le moins mal.*

J'ai donc fait du télétravail avant la lettre, coupé la plupart des communications externes, et en revenant, mon plan a diminué de moitié ma charge de travail. Je pouvais désormais me concentrer sur l'essentiel, comme le souhaitait mon patron.



Le maître des horloges

Notre inconscient dispose d'une capacité tout à fait particulière : il peut manipuler le temps, à savoir l'allonger ou le raccourcir. C'est beau comme de la science-fiction, d'où le titre de ce paragraphe !



Ceux d'entre vous qui se sont approchés de la mort ont peut-être connu ce sentiment de voir toute leur vie se dérouler en un instant.

Je me rappelle un enseignant en hypnose qui racontait qu'un pianiste soliste l'avait rencontré avec une demande précise : « *Je voudrais avoir plus de temps pour réfléchir avant chaque note pour améliorer encore mon toucher* » je ne sais comment ce professionnel a fait, et de toute façon chaque client est différent et une demande est traitée, en hypnose comme en PNL en fonction de la personne. Mais le pianiste fut, paraît-il, ravi d'avoir amélioré son jeu comme il le désirait.

Quant à moi, je me rappelle la voix d'Anne Linden, à la fin d'une démonstration où son sujet est en transe profonde dire : « *Et prenez tout le temps dont vous avez besoin, dans les deux prochaines minutes de temps d'horloge, pour revenir confortablement et agréablement ici et maintenant* ».

Le temps d'horloge est le temps objectif, et le temps de l'inconscient, le temps subjectif.

La rumination

J'ai parlé en détail de ce processus, ainsi que de la manière de le mettre en place dans un article de Métaphore appelé Modélisation (Métaphore n° 75, décembre 2014). Cependant l'idée en était très simple : il y a des tâches et des pensées qui nous encombre et ne veulent point nous lâcher. À tel point qu'elles nous empêchent de penser à autre chose. Or c'est normal, dans la mesure où le conscient ne peut faire qu'une chose à la fois à un moment donné.

Aussi l'une des solutions lorsque nous sommes accablés par l'urgence, consiste à donner cette tâche à ruminer à notre inconscient. Cela a plusieurs avantages :

- 1) pour l'inconscient il s'agira d'une tâche parmi les autres, et cela ne l'empêche aucunement (heureusement !!!) de continuer parallèlement toutes les autres dont il s'occupe.
- 2) d'autre part, l'inconscient peut continuer à travailler la nuit, alors que nous dormons comme des bienheureux !

Afin de rester dans le concret, je propose de décliner mes suggestions dans l'écriture de cet article :

- 1) j'ai choisi d'écrire cet article à la place d'autres tâches moins prioritaires (la lecture du Monde par exemple), et cet excellent journal a survécu à cet abandon provisoire !
- 2) Comme le tigre, j'ai travaillé cet article relativement peu de temps chaque jour.
- 3) Comme la vache, j'y repense le soir et le confie à l'inconscient pour avancer et ruminer la rédaction du lendemain.
- 4) Parfois, l'inconscient me réveille la nuit avec une idée intéressante. Je me lève et consigne l'idée en une phrase pour le lendemain. Sinon la pensée se perd et je l'oublie.

Et je remercie l'inconscient de sa contribution, ce qu'il est préférable de ne pas oublier... ■

patrickcondamin@gmail.com



Retrouver l'intelligence du corps, **une urgence dans nos organisations et nos modes de vie**



PAR ÈVE
BERGER-
GROSJEAN

Les modifications continues des modes de vie et de travail, accélérées par la crise sanitaire mondiale, nous poussent à une évolution radicale de posture, à un changement de paradigme.

La vie même de notre espèce est aujourd'hui menacée, et notre rapport au vivant en est profondément interrogé.

C'est pourquoi être accompagnateur de transformations individuelles et collectives exige désormais de prendre en compte les liens fondamentaux existant entre les individus, leurs organisations sociales et le vivant dans son ensemble.

C'est ici que notre corps, par son incroyable intelligence directement issue du vivant, joue un rôle de premier plan : tout à la fois socle de notre incarnation individuelle et collective, premier organe de perception (hélas celui que nous utilisons souvent le moins), lieu primordial de notre résonance avec le monde, communauté cohérente et unifiée sachant distribuer les rôles et répartir les forces, c'est un véritable maître en matière de coopération et de mutualisation, porteur de qualités, de savoir-faire et de savoir-être dont notre monde a grand besoin ! Alors, dans cette société qui le façonne et le pressurise, comment faire de notre corps un partenaire, un modèle inspirant et un appui concret dans nos vies et dans nos métiers ?

Voici la proposition qui est au centre de mes différentes activités (accompagnement, formation, supervision, conférences, écriture), et qui s'adresse à toute personne qui veut enrichir son champ de conscience et de

compétence pour incarner et transmettre activement les principes du vivant dans son environnement personnel et/ou professionnel.

Notre vie extérieure commence à l'intérieur du corps

Si les sensations corporelles ont été pour moi intenses et porteuses de sens dès l'enfance, un événement majeur de mon parcours fut la découverte du *mouvement corporel interne*, quand je me suis formée à l'âge de 20 ans à la *fasciathérapie*¹. Cette thérapie manuelle, fondée au début des années 80 par le Pr. Danis Bois, repose sur la capacité de percevoir la mouvance des fascias² et de libérer ses blocages.

Cette mouvance est une sorte de tonus actif, invisible à l'œil nu, caché à la conscience habituelle, insoupçonnable sous la peau... C'est ici, au cœur de notre chair, que s'initient nos mouvements, nos actions, notre vitalité et nos émotions, nos idées et nos désirs, nos paroles et nos projets. Même le geste le plus quotidien

1 - <https://fasciafrance.fr/fascia-la-fasciatherapie/>

2 - Les fascias sont de fines membranes translucides, présentes absolument partout dans notre corps (elles représentent environ 20% de notre poids), qui enveloppent et relient entre eux tous les éléments de notre organisme, de la tête aux pieds et de la périphérie à la profondeur. Contractiles, riches en récepteurs sensitifs, ils participent à la perception de notre position, de nos mouvements et de nos états internes. Très réactifs aux agressions physiques, psychologiques ou biologiques, ils répondent au stress en se rétractant et en s'immobilisant, expliquant ainsi certaines de nos douleurs. Totalement intriqués à tous les autres tissus qui nous constituent, omniprésents, ils forment une véritable matrice qui sert de support à tout l'organisme, garantissant le maintien de notre forme corporelle et l'équilibre des tensions qui s'exercent dans le corps.



(attraper un verre, tendre la main) n'est possible que grâce à une mobilisation subtile de notre intériorité corporelle : le tonus s'organise, les fibres musculaires anticipent les contractions nécessaires, des émotions subtiles et des pensées d'arrière-plan se tissent silencieusement...

Percevoir et écouter cette dynamique corporelle interne ne nécessite pas de matériel sophistiqué. Juste suspendre, pour un moment, les activités quotidiennes et se tourner vers son corps sans focalisation, sans concentration, sans pression, sans attente, avec ouverture et curiosité, disponibilité et bienveillance. Fermer les yeux pour mettre entre parenthèses les sollicitations extérieures, s'installer dans la position de son choix, accueillir avec bonheur l'immobilité qui nous repose déjà de l'agitation habituelle..., confier son poids aux zones de contact avec le sol, avec l'assise..., donner le temps à notre attention et à notre présence de rejoindre notre corps, de se diffuser lentement dans l'ensemble de notre volume interne..., laisser vivre la perception non seulement d'avoir un corps, une enveloppe, mais *d'exister dans ce corps*, dans un espace présent, plein, « substantiel », vivant.

Philippe, dirigeant d'une unité américaine d'un grand groupe industriel européen, m'écrivait après être entré en relation avec son intériorité corporelle pour la première fois : « Durant la séance j'ai visualisé l'intérieur de mon enveloppe corporelle et je commence à prendre conscience qu'elle n'est pas vide. La prise de conscience de cette présence en moi me rassure et m'apaise. Je garde la prise de conscience d'un corps dans un corps, de son rythme singulier, si apaisant, comme un cœur qui bat lentement. J'ai particulièrement aimé sentir ce second corps se déployer si calmement, le lent ressac en profondeur. »

Un espace de ressources et de ressourcement

Le premier effet de cette rencontre, pour la personne qui la vit, est souvent un relâchement profond. Notre corps est comme soulagé de retrouver – que *nous* retrouvions – la conscience de sa plénitude. Un appui, un matériau consistant, un volume plein, qui nous appartiennent et nous constituent. Cette détente n'est pas seulement physique, elle s'accompagne d'une dilution de tensions mentales dont on n'était pas forcément conscient. On a le sentiment de s'étaler de l'intérieur, de se poser, de se déposer en profondeur, de se déplier, de se déployer, de se réunifier. Notre corps devient le lieu où contacter le calme et la vitalité mêlés, où puiser de la puissance quand on faiblit, de la réassurance quand la pensée doute, du recul quand la nervosité guette.

Catherine est une jeune avocate déjà en stress dépassé et en route vers un épuisement grave après seulement une année et demie dans un grand cabinet. Le jour où elle ressent pour la première fois le mouvement du vivant dans son corps, elle me dit, avec un sourire qui était autant de joie que de soulagement : « Mais alors, il y a en moi quelque chose en quoi je peux avoir confiance... ? ». Ce terme, « quelque chose », et le ton sur lequel elle l'avait prononcé, plein d'espoir et de respect mêlés, avaient longtemps résonné en moi... Elle semblait prendre conscience que ce quelque chose pouvait devenir un appui interne, un socle de solidité, une aide, presque un interlocuteur.

Un temps d'écoute de son corps sur ce mode n'est pas une simple pause : cela comprend un processus actif (et responsable) d'auto-



dynamisation, un véritable point d'appui³ à sa vitalité interne, pour mobiliser des ressources dormantes, voire inconnues.

Prévenir corporellement le stress et le burn-out

Cette nouvelle capacité de perception est aussi une nouvelle source d'informations : nous pouvons saisir les moments où notre corps devient moins malléable, moins mobile, moins porteur que d'ordinaire ; où sa mouvance interne est plus faible, moins active. Former au décodage de ce genre de sensations pourrait (devrait ?) être un acte fondateur de la prévention du stress et du burn-out, qui se résume trop souvent à une approche théorique et cognitive du problème. Or le stress est, avant toute chose, un ensemble de réactions du corps ; c'est donc dans le corps que l'on peut accéder aux signes avant-coureurs qui indiquent le dépassement des capacités d'adaptation. Quand les manifestations de fatigue intense sont déjà claires, il est souvent bien tard, alors qu'il était tout à fait possible d'intervenir en amont ! À partir de l'écoute de l'intériorité corporelle, nous pouvons non seulement capter les signaux faibles d'une fatigue profonde en train de s'installer mais aussi, et c'est le plus intéressant, offrir immédiatement à notre corps (et donc à nous-même) l'occasion de reprendre son souffle, de se déposer pour prendre le temps de retrouver un nouvel élan.

Agir « à la source » pour ouvrir le champ des possibles

Mais si la matière corporelle est animée de la force du vivant, elle est également un matériau à mémoire, contraint et orienté par la biographie individuelle et la culture collective : la vie a

3 - Terme spécifique de la fasciathérapie, désignant un geste manuel technique du praticien par lequel il offre une résistance constructive à la dynamique interne du corps, pour solliciter son potentiel d'auto-guérison.

sculpté dans la profondeur de notre corps des zones pleines de vie qui nous portent avec vitalité et générosité, et d'autres qui, par leurs tensions ou restrictions, peuvent nous restreindre à notre insu. Un peu à la manière d'un vêtement qui, par le degré de fluidité de son étoffe, autoriserait des gestes – mais aussi des actes, des paroles, une présence, des projets et même des rêves – plus ou moins libres et amples. Sauf qu'ici, le vêtement est intérieur !

Nous ne pouvons faire et être au dehors que ce que nous sommes capables de faire et d'être au-dedans. C'est pourquoi, en libérant les mouvements de l'intériorité corporelle, il est possible d'ouvrir le champ de nos possibles et même de développer de véritables innovations dans nos manières habituelles d'être, d'agir et d'entrer en relation.

Car au-delà du geste proprement dit, tout mouvement porte et permet d'incarner un comportement ; le sens d'un mouvement n'est pas seulement sa direction, c'est aussi sa signification. Un mouvement vers le haut ne signifie pas, ne raconte pas, la même chose qu'un mouvement vers le bas ou vers l'avant. Et notre façon de nous engager dans cette orientation donnée – avec plus ou moins d'aisance, de fluidité, d'amplitude, de vitalité, d'élan, d'envie ou, au contraire, de retenue, de peur, d'hésitation, de timidité, de frein – parle de nos possibilités (à cet instant T en tout cas) d'incarner ce comportement, de le mettre en œuvre quand la situation le nécessite.

Une étoile de mouvements et de nouveaux possibles

Dans les six directions de l'espace, se juxtaposent ainsi, le réel et le symbolique. Par exemple, le mouvement vers l'avant est globalement le mouvement d'aller vers : vers ce qui nous attend, vers ce qui vient à nous. C'est donc celui qui permet de poser un objectif, de



s'engager dans l'action, de se projeter dans le futur, d'aller à la rencontre d'autrui.

Le mouvement vers l'arrière est celui du laisser venir, de la prise de recul quand c'est nécessaire. C'est aussi dans le recul que l'on peut accueillir et recueillir les fruits de nos actions et de nos engagements, et prendre appui sur le passé, sur l'expérience acquise.

Yohann, de nature introvertie, vient d'être nommé pour la première fois à un poste de management. Son entreprise lui a prescrit un coaching pour l'aider à affirmer ses capacités managériales.

Il est très heureux de cette promotion mais rencontre en effet, dans cette nouvelle situation, de grandes retenues, notamment dans la relation avec son équipe. Il se sent emprunté, a peur du regard des autres, perd sa facilité habituelle de communiquer...

Nous commençons à explorer ses différentes orientations de mouvements: il est très à l'aise vers l'arrière mais a du mal à s'engager librement vers l'avant: sa tête est tendue en avant mais son dos retient le mouvement et le tire en arrière. C'est ce tiraillement, vécu comme une contradiction, qu'il ressent en premier lieu: « Je veux y aller, dit-il, mais en même temps je ne veux pas. Et je ne sais pas pourquoi. »

Nous prenons le temps, pendant deux ou trois séances, d'appriivoiser une nouvelle globalité dans cet axe approche/retrait: il apprend peu à peu à emmener toutes les parties de lui en même temps, dans la même direction (l'avant ou l'arrière selon la phase du mouvement). Au fil des séances, il gagne en aisance et en fluidité vers l'avant et cette globalité qui émerge, certes dans une amplitude encore restreinte et de façon très prudente, fait progressivement fondre la contradiction.

Un jour, pour la première fois, Yohann ressent qu'il s'engage totalement vers le monde. Très ému, il me confie: « C'est fou, ma peur est toujours présente mais là, je sens aussi à quel point j'ai besoin des autres. J'attends

toujours qu'ils viennent à moi et là, je réalise que c'est moi qui ne vais jamais vers eux. Et pourtant, j'en ai tellement envie! ».

Au fur et à mesure que le tiraillement s'estompe, Yohann et moi comprenons comment celui-ci s'était construit. Chaque gain de fluidité et de liberté lui fait réaliser un peu mieux combien il avait composé avec cette retenue toute sa vie, et comment il peut aujourd'hui découvrir une vraie relation avec les autres. Il pourra ainsi prendre sa place dans son nouveau poste et, bien plus largement, dans le monde.

C'est là que se situe le plus extraordinaire: en nous reliant au mouvement du vivant dont toutes les potentialités existent dans le corps humain (et que le nôtre connaît donc), nous pouvons découvrir comment laisser notre singularité croître et se manifester; nous pouvons amener au grand jour un nouveau futur possible.

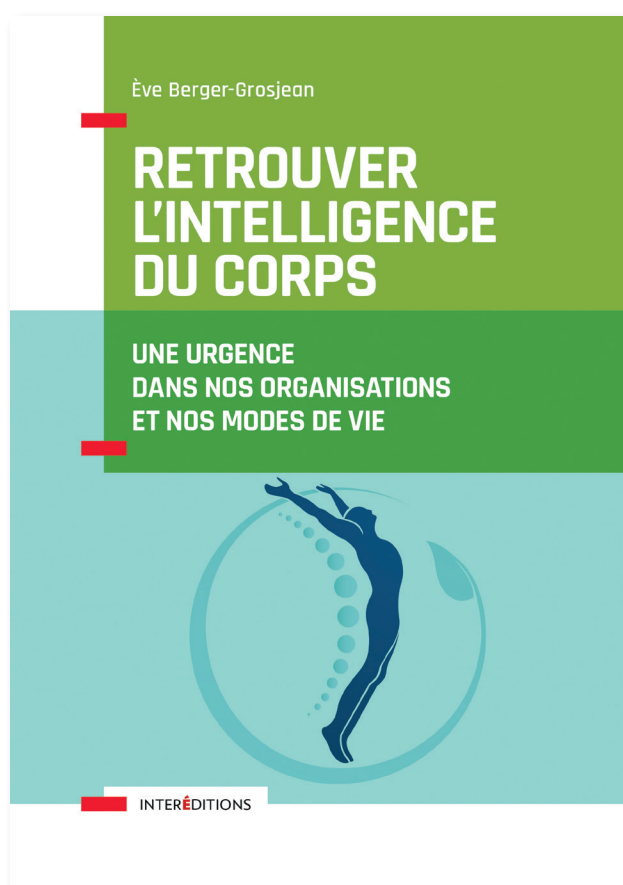
Si l'avenir du monde repose bien (comme tout l'indique) sur notre capacité à nous relier aux principes du vivant et à les diffuser dans nos environnements, en incarnant sans réserve nos propres potentiels singuliers et en les mettant en dialogue créatif avec ceux des autres, dans le respect de l'humain et de la nature, alors la matière de nos corps est l'une des sources où nous pouvons faire exister la possibilité de cet avenir.

Quand nous donnons à l'universalité de l'humanité une réalité de chair et une place concrète dans nos organisations de vie et de travail, elle devient un socle de confiance perceptible, tangible et incarné, qui invite puissamment l'expression et la participation des voix les plus singulières aux projets et enjeux du groupe, décuplant les processus d'intelligence collective et de co-création solidaire. ■

eveberger.com



Retrouver l'intelligence du corps une urgence dans nos organisations et nos modes de vie



Tout apprentissage, toute interaction, tout processus d'évolution et de transformation **s'initie et s'incarne dans le corps. Or nous ne savons plus entendre son langage.** Burn-out et somatisations à répétition, mal-être collectifs, frénésie et essoufflement des structures et des organisations, voire de la société entière : nous devenons des corps, individuels et collectifs, malmenés, niés, épuisés, réclamant d'urgence une véritable attention.

Cet ouvrage lance un cri salvateur pour nous reconnecter à l'intelligence fondamentale de notre corps, d'autant plus essentielle à qui occupe un poste à responsabilité et/ou d'encadrement, un métier de l'éducation ou de l'accompagnement. C'est en redonnant au corps son rôle central, vital, dans nos vies, que nous serons en mesure de relever les défis que le siècle met – et mettra – sur notre chemin : **l'énergie, le souffle, la créativité, l'extraordinaire adaptabilité de l'homme et de la femme naissent dans des corps reconnus, écoutés, épanouis.**

Ève Berger-Grosjean est coach et formatrice. Psychomotricienne d'origine, docteure et chercheuse en sciences de l'éducation, professeure associée en université, elle a été dirigeante de PME pendant 16 ans et a fondé Via Corpo pour apporter son expertise aux personnes et aux organisations qui, conscientes de la mutation du monde, cherchent à allier performance, créativité et développement durable en prenant soin des individus et des équipes.

www.viacorpo.fr



TEXTE RECUEILLI PAR EVELYNE LERNER

Le vagabond chanteur



Un soir, un petit villageois alla puiser de l'eau dans un vieux puits à l'entrée du village.

En remontant le seau de bois, il vit quelque chose briller au fond. C'étaient des pièces percées, ces monnaies anciennes qu'autrefois on appelait des sous. Depuis longtemps elles n'avaient plus cours mais le soleil couchant les teintait de nuances d'or. Le gamin redescendit le seau et, à plusieurs reprises, en remonta de nouvelles. La somme était modeste. Pourtant c'était la première fois qu'il voyait autant d'argent. Émerveillé, il saisit une pièce entre ses doigts, mais elle glissa et tomba. En touchant le sol, elle se changea en un petit serpent aussi beau qu'un bijou. Dressé comme une épée sur sa queue, il dit :



« Tu m'as délivré d'un mauvais sort et cela mérite récompense. Cette nuit, va enterrer ton argent dans le champ du puits, car je veux faire de toi l'homme le plus riche de la région.

Quand tu seras grand, le jour où tu voudras partir vivre ta vie, tu creuseras la terre et tu trouveras à cet endroit un trésor. Mais n'en parle à personne ! »

À la nuit tombée, muni d'une bêche et cachant ses sous dans ses poches, l'enfant courut vers le champ du puits.

Dans sa hâte, le garçon n'avait pas remarqué que ses poches étaient percées. À mesure qu'il courait, toutes les pièces s'en échappèrent. En chacune d'elles se cachait l'âme d'un petit serpent. Dressés comme une épée sur leur queue, ils s'en allèrent par les rues du village raconter toute l'histoire.



Devenu grand, le jeune homme chercha du travail dans les commerces et les fabriques. Mais il était maladroit et tout lui échappait des mains. Il cassait les objets, les renversait, si bien qu'aucun patron ne voulut le garder. Il n'aimait pas non plus le travail de la terre et ne voulut jamais devenir paysan.

Il n'était doué que pour le chant. Il composait des poèmes et sa voix était magnifique, mais on se moquait de lui parce qu'il n'avait pas de vrai métier.

Une nuit, désespéré, il retourna près du vieux puits et trouva, appuyée contre la margelle, une mystérieuse boîte noire. Elle contenait un violon. Dès qu'il posa l'instrument sur son épaule et prit l'archet, celui-ci se mit à jouer tout seul une danse endiablée. Quel était ce miracle ? C'était la première fois qu'il avait un violon entre les mains et il savait en jouer ! Plein d'espoir, il s'en alla sur le ruban sans fin des routes et des chemins.

Contre quelques pièces que lui jetaient les passants, il chantait des airs de danse. Sa musique avait le pouvoir de guérir tous les maux du corps et de l'esprit. Au son des danses endiablées, les mal aimés retrouvaient l'amour, les vieillards leur jeunesse, les malades la santé, et tous se mettaient à sauter et danser. Tous les matins, dès que le vagabond saisissait l'archet entre ses doigts malhabiles, le violon l'entraînait jusqu'au cœur des villages. Alors l'âme des gens, parfois si alourdie des peines de la vie, se soulevait de joie le temps d'un air de danse. Jusqu'à son dernier jour, le musicien parcourut la terre entière en semant des notes de bonheur sur son passage.

En revanche, il ne réalisa jamais ses rêves de richesse. Fut-il heureux ? Qui sait ? Un violon enchanté, c'est un trésor plus grand que quelques sous percés ! ■





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



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



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
jverger@efpnl.fr
www.efpnl.fr



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



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



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

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



FRANCE PNL
(Robert LARSONNEUR)
73 Bd De Magenta
75010 Paris
Tél.: 09 52 04 95 14
contact@france-pnl.com
www.france-pnl.com



PROGRESS
(Geneviève HAIIZE)
02 35 07 70 89
71 bd Charles de Gaulle
76140 Le Petit Quevilly
www.pnl-communication.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



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



LE DÔJO
(Jane TURNER)
3 rue des Patriarches 75005 PARIS
Tél.: 01 43 36 51 32
contact@ledojo.fr
www.ledojo.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



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



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



ÉCOLE DE PNL HUMANISTE
(Hélène ROUBEIX)
5 bis rue Maurice Desvallières
77240 Seine-Port
Tél.: 01 64 41 95 98
www.pnl-humaniste.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



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



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



INTERACTIF
(Alain THIRY)
200, rue de Loncée 5030
Gembloux [Belgique]
Tél.: 0032 478 380 335
alainthiry@interactif.be
www.interactif.be



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



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



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



INSTITUT DE FORMATION PNL
(Olivier ZENOUDA)
159 avenue du Maréchal Leduc - 33130 Bègles
Tél.: 05 56 85 22 33 – Fax: 05 56 85 44 11
contact@pnl.fr
www.pnl.fr



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



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



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



ANVISAGE
(Angélique GIMENEZ)
270 chemin du PUTS
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
(Saïd 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



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:
evelyne.lerner@free.fr

SIÈGE SOCIAL ET CORRESPONDANCE

Fédération NLPNL
14 rue de l'Opéra, Paris, France
DIRECTEUR DE LA PUBLICATION:
Marina GANNAT
COMMISSION PUBLICATION:
EVELYNE LERNER
metaphore@nlpnl.eu

métaphore

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

