

métaphore

JUIN 2022 N°105

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

Associations locales

La PNL
pour
apprendre,
entreprendre
et évoluer

Délégations

Collèges



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

**Et quand ils ne veulent pas...
que fait-on ?
Ou comment amener de la
collaboration quand l'autre partie
refuse le dialogue...**

par Michaël AMEYE — 4

**Modéliser la sagesse des contes au
XXI^e siècle ? - 2^e partie**

par Christiane GRAU MARTENET — 7

**PNL et prévention des
psychotraumatismes :
Savoir dire et savoir faire face aux
épisodes « critiques »**

par Angélique GIMENEZ — 14

**Des conseils en 6 étapes pour
accompagner les enfants et
adolescents en cas de stress,
d'anxiété, et d'hypersensibilité**

par Dorothée BARTHLEN — 17

Forts, métaphores et réconfort

par Patrick CONDAMIN — 20

La petite Vivante

par Christiane GRAU MARTENET — 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 2022

COLLÈGE DES COACHS

**LES LUNDIS AU COLLÈGE DES COACHS
PNL : CONFÉRENCES-DÉBATS**

Lundi 13 juin : PNL & Clean Langage avec Carole HARDY

Lundi 11 juillet : PNL & Approche quantique
avec Bruno ETCHEGOYHEN

Lundi 12 septembre : PNL & Croyances et valeurs
avec Marina GANNAT et Dora PANNOZZO

**Lundi 17 octobre : PNL & Chemin de
Compostelle** avec Marina GANNAT

Lundi 14 novembre : PNL & sous-modalités dans
le cadre du coaching avec Céline DI PIERRO

Lundi 12 décembre : PNL & jeu des parties avec Véronique OLIVIER.

**LES ATELIERS DU MERCREDI : les mercredis
5 octobre et 7 décembre 2022.**

**Samedi 8 octobre 2022 : Université du Collège des Coaches
PNL** sur le thème « **Coaching, sens et essence** » à Paris.

COLLÈGE DES FORMATEURS EXPERTS EN PNL

**Samedi 2 juillet 2022 : Université d'été du Collège de
formateurs experts en PNL de NLPNL** sur le thème « **Le
langage en perspective : la PNL au-delà des techniques** » à
Paris (Institut Repère) en hybride présentiel et distanciel.

COLLÈGE DES PSYS

**Mardi 7 juin 2022 : Échange et
pratique autour de nouveaux
protocoles ou de protocoles peu
connus**, à Paris (Institut Repère)

— **Retour aux ressources primales**
avec Marie-Ange GUILLAUME

— « **Qui parle, à qui et pour quoi
faire ?** » avec Jane TURNER

— **Assouplir nos modes de fonctionnement**
(méta-programmes) avec France DOUTRIAUX

— **Le travail sur un pattern**
avec Pascal SERRANO.

**Lundi 13 juin 2022 : « Quand nous entendons
dans notre cabinet le récit de violences
actuelles, quelle attitude devons-nous
adopter ? faut-il faire un signalement ? »**
avec l'éclairage d'une professionnelle.

**Lundi 17 octobre 2022 : Autour
de l'identité en thérapie.**

CONGRÈS DE LA FÉDÉRATION NLPNL

Samedi 28 janvier 2023 Congrès NLPNL.

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



LE MOT de la Présidente

Chers toutes et tous,

Après un Congrès NLPNL 2022 qui a tenu toutes ses promesses, une journée sur la pédagogie PNL proposée par les collègues de la Fédération NLPNL et animée par Alain Thiry qui a donné envie d'aller plus loin dans ces apprentissages, les universités des collègues se préparent, les animations, conférences se profilent. Regardez dans vos mails, spams, les informations vont arriver très vite.

La Fédération NLPNL regroupe 4 associations locales (Belgique, Méditerranée, Nouvelle-Aquitaine, Paris Île de France) et une délégation en Tunisie, et c'est aussi grâce à ce travail de qualité initié par les Associations avec le soutien de la Fédération qu'en tant que membre adhérent vous pouvez profiter de tarifs préférentiels et participer à tous les programmes qui vous sont proposés.

La Fédération NLPNL remercie sincèrement les présidentes, présidents des associations pour leur engagement au service de la PNL :

Véronique OLIVIER présidente de NLPNL Méditerranée, **Nadine AMOUR METAYER** : présidente de NLPNL Poitou-Charentes Nouvelle Aquitaine, **Marie-Christine CLERC** : présidente de l'Association NLPNL Paris Île de France, **Dora PANNOZZO** : présidente de la délégation Tunisie, **Loïc PANNEQUIN** : le nouveau président de NLPNL Belgique.

La Fédération noue également des partenariats à l'international avec SIC PNL Société internationale des Coachs PNL, EANLP Association Européenne de PNL, GLOBAL BODY Association Internationale de PNL. En ces temps compliqués, la solidarité entre tous est importante.

C'est aussi grâce à votre engagement, cher membre adhérent, que la Fédération NLPNL peut rayonner ainsi. Aussi, je vous invite à renouveler votre adhésion auprès de vos associations ou de la Fédération afin de garder le contact et de pouvoir continuer à nous suivre, à télécharger le Métaphore, à participer tous les événements programmés.

Restons unis, solidaires et à l'écoute de chacun.
Bien chaleureusement à vous !

MARINA GANNAT



LE MOT de la responsable de la publication

Cet été, tombons le masque !

En ces temps d'exacerbation des conflits et des polarités, il est parfois difficile de maintenir le dialogue... surtout quand l'autre partie n'en veut pas ! **Michaël AMEYE** pose la question : Comment amener de la collaboration quand l'autre partie refuse le dialogue...

Christiane GRAU MARTENET nous offre la deuxième partie de son article « Modéliser la sagesse des contes ». Cette fois, elle se penche sur les deux facettes de la posture identitaire du héros, soit la posture de survie et la posture héroïque, avant d'aborder la Quête du Graal qui fait du héros le Magicien de sa posture.

Angélique GIMENEZ développe, elle aussi, un sujet qui est largement d'actualité : savoir dire et savoir faire face aux épisodes « critiques ». Vous penserez peut-être à la guerre, dont chacun peut imaginer la portée « psychotraumatogène », et vous omettrez peut-être de penser à la moquerie dans une cour de récréation, au licenciement d'une collègue, au dernier SMS de votre ami, qui tourne en boucle depuis 8 jours dans votre tête...

Le stress et l'hypersensibilité chez les enfants et les adolescents peuvent avoir des répercussions sur le plan corporel, en générant des tensions, et être aussi responsables de difficultés relationnelles ou engendrer des troubles de l'attention, qui altèrent la confiance en soi, l'estime de soi et la réussite. **Dorothée BARTHLEN** propose des conseils en 6 étapes pour accompagner les enfants et adolescents en cas de stress, d'angoisse, et d'hypersensibilité

Patrick CONDAMIN, quant à lui, a choisi des contes dont une des couleurs éclaire l'enfermement. Lorsque nous sommes bloqués ou avons le sentiment d'être enfermés par un mur, que nous ne pouvons plus avancer, ni même seulement voir l'avenir, lorsque nous avons un sentiment d'impuissance et de solitude, les métaphores peuvent, comme l'eau du torrent, nous sauver.

Et pour finir, restons dans l'univers des contes avec « La petite vivante » ; très beau texte que nous propose **Christiane GRAU MARTENET**.

Très bonne lecture !

ÉVELYNE LERNER



Et quand ils ne veulent pas... que fait-on ?

OU COMMENT AMENER DE LA COLLABORATION QUAND L'AUTRE PARTIE REFUSE LE DIALOGUE...



PAR MICHAËL AMEYE



Photo de Nadine Shaabana par Unsplash

Introduction

En ces temps d'exacerbation des conflits et des polarités, il est parfois difficile de maintenir le dia-

logue... surtout quand l'autre partie n'en veut pas.

Que faire alors ?

C'est la définition même d'une situation de conflit. Un conflit est un désaccord pour lequel le canal de communication est rompu ou en tout cas bien parasité.

Comment rétablir le dialogue ou comment s'accorder au non-dialogue ?

Et quelle est la différence entre une rupture de dialogue entre deux personnes et entre deux groupes de personnes (qui a dit nations ? ;-)) ?

Revenons d'abord aux sources du conflit.



Image de Evie S par Unsplash

Revenir aux sources

Quelle est l'origine du désaccord ?

Quel est le processus qui a conduit à la rupture de la relation ?

En approche stratégique et interactionnelle de Palo Alto, on parle d'escalade symétrique ou antisymétrique dans une boucle interactionnelle. Complémentaire, c'est quand les deux protagonistes gonflent leurs muscles et leur voix de plus en plus. Antisymétrique, c'est quand un protagoniste prend le dessus et l'autre s'écrase, de plus en plus. La boucle interactionnelle, c'est le cycle au cours duquel A émet un message, B le décode (en le déformant à travers ses filtres) et renvoie un

feedback ou un message à son tour vers A qui le décode (en le déformant) et ainsi de suite.

Donc, à un moment donné, A fait ou dit quelque chose que B ne vit pas bien ou pour lequel il ou elle n'est pas d'accord. Nous sommes au stade du désaccord.

Mais pas encore de conflit !

Le conflit commence lorsque le processus de communication se bloque ou le canal est réduit ou rompu.

Quel est le phénomène à l'origine de ce blocage ?

Selon la théorie de Steve Porges, le système nerveux polyvagal dirige nos réactions préconscientes en fonction du niveau de sécurité de l'environnement.

Un désaccord est une source d'insécurité et donc notre automatisme de survie nous branche sur des stratégies qui protègent soit par la colère, le jugement, le rejet soit par la peur, l'évitement, le déni, soit encore par la tristesse, la plainte, la victimisation.

Les familiers du triangle de Karpman retrouveront bien sûr deux des positions qui entretiennent les jeux psychologiques négatifs.

Dès que ces processus sont enclenchés, il n'est plus question de fond, du désaccord en lui-même. On est passé au niveau de la relation. Le contenu n'est plus important, c'est le positionnement, la lutte pour sa place qui compte maintenant.

On peut également parler d'identification ou « d'égotisation » de la situation. Je prends personnellement, pour moi, au niveau de mon identité, du sens que j'ai de moi-même ce qui est en train de se dérouler.

On peut également faire le lien avec les positions de vie de Éric Berne, je suis ok ou pas, tu es ok ou pas.

L'essentiel de cette phase est que l'on se sent impliqué dans son être.

Et c'est évidemment un miroir aux alouettes. Ce sont des histoires qui sont inventées par nos stratégies de survie qui décodent la situation en noir et blanc, en j'aime et je n'aime pas, en ce qui est juste et pas juste.

Feu Thich Nhat Hanh nous apprenait à sortir de cette impasse en quatre étapes. Mais nous y reviendrons.

Commençons par une première étape dans notre stratégie.



Photo de Mathieu Stern par Unsplash

Commencer par soi

Si l'on accepte l'hypothèse que nous ne vivons pas dans la réalité mais dans notre interprétation de la réalité et donc que chacun a sa propre version, si l'on accepte que toute communication est constituée par une boucle interactionnelle avec une logique circulaire (A influence B qui influence A en retour, etc.), et si, lorsque le conflit naît, nous acceptons le fait que nous ne sommes plus pleinement nous-mêmes mais que nous fonctionnons en mode « survie », alors il est un premier pas très simple intellectuellement (émotionnellement ce n'est pas aussi évident).

Lequel? La réponse est dans le titre... commençons par prendre soin de nous-mêmes rien qu'avec nous-mêmes.

Comment? Voici quelques étapes-clés d'un processus ou protocole à titre d'exemple.

1. Reprendre contact avec son corps par la respiration et le regard vers le bas (prendre le temps);
2. Installer un état ressource (l'état COACH de Bacon et Dilts par exemple ou un cercle d'excellence) en lien avec la sécurité;
3. Si cela ne fonctionne pas, installer une légère dissociation et vous poser la question de ce qui vous empêche de vous poser dans votre corps et installer un pont de ressource pour passer à l'étape suivante;
4. Se réaligner sur son être profond (avec les niveaux logiques par exemple);
5. De cette position, comprendre ce qui vous touche ou alimente la rupture, le parasitage de la relation;
6. Trouver un moyen de lâcher-prise sur ce qui est « accroché » ou une manière de l'intégrer sous une autre forme qui vous donne plus de liberté (la désintrinsication de McDonald est un outil fabuleux pour cela);
7. Imaginer dans le futur comment vous avez évolué de telle manière que, même si le comportement ou la situation ne change pas, cela ne vous affecte plus;
8. Revenir à l'instant présent et vérifier que vous êtes bien avec la situation quoiqu'il arrive.

Notre structure identitaire ou Ego est complexe et construite sur le passé. Notre conscience profonde, par contre, est intemporelle et constitue un véritable guide pour transcender et se détacher de ce qui nous maintient dans une relation conflictuelle.

L'exercice, qui peut se révéler inhabituel pour certains, consiste à regarder profondément nos réactions émotionnelles ou de survie pour retrouver notre vraie nature. Comme l'enseigne le bouddhisme: « ce à quoi tu résistes persiste, ce que tu regardes en profondeur se dissipe ».

Nous sommes tous capables de dépasser nos difficultés par nous-mêmes. Comme le dit le présumé de la PNL: « toutes les ressources sont dans le système ».

Maintenant, ce n'est pas parce que l'on a lâché-prise que l'on ne doit rien faire de plus. Cette première démarche nous sert juste de « camp de base » pour la suite du voyage au-delà du conflit.

Quelle est l'étape suivante?

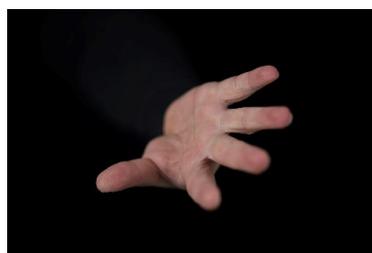


Photo de Engin Akyurt par Unsplash

Tendre la main

Nous sommes prêts à rouvrir le dialogue et rétablir la relation. La méthode la plus puissante que j'ai été amené à apprendre et que j'utilise en médiation est la pratique du Renouveau (ou du nouveau départ) de Thich Nhat Hanh.

La voici résumée:

- 1 - Exprimer son appréciation: malgré ce qui vous sépare de l'autre, il ou elle contribue certainement à des choses positives ou l'a fait par le passé;
- 2 - Exprimer ses regrets: mettre en avant nos propres manquements et limites dans la situation, exprimer notre responsabilité dans le maintien du conflit;
- 3 - Exprimer la difficulté que vous vivez, la souffrance qui vous habite;
- 4 - Exprimer une demande basée sur un vrai besoin (non lié à l'Ego mais bien lié à notre conscience profonde) souvent exprimé sous la forme: « j'ai besoin d'aide pour arriver à ... ».



Un autre enseignement de Thich Nhat Hanh qui m'aide beaucoup dans les situations conflictuelles est : « Les autres sont le chemin ».

Cela met en perspective que le conflit que je porte est une forme d'apprentissage de mes limites et de mes attachements. Si je peux les dépasser, la relation devient plus facile à rétablir ou restaurer.

J'émettrais simplement quelques précautions d'usage dans l'utilisation de ces pratiques. D'abord, cela ne fonctionne pas avec des personnes qui se sont réfugiées derrière des stratégies manipulatoires voire perverses. Il convient de maintenir son équilibre en interaction avec ce type d'interaction. Ensuite, notre premier réflexe est souvent d'entreprendre les démarches de « tendre la main » en espérant un retour positif. Et c'est une erreur. Le fait d'attendre une réponse positive biaise la démarche.

Tendre la main est une démarche purement personnelle et quoiqu'il arrive elle doit vous permettre de vivre en paix intérieure avec vous-même et l'autre ou la situation.

Et si cela ne fonctionne toujours pas ?

La situation a déjà changé parce que vous n'en souffrez plus et que vous êtes en paix avec vous-même. Le conflit n'est pas tenable. La ou les personnes peuvent continuer à agir de la même manière mais votre porte est ouverte, le levier ou le point de résistance n'existe plus.

Ma pratique de plus de trente ans de l'Aïkido, qui est l'art de la fluidité relationnelle et de la non-résistance, m'a appris qu'il est impossible de résister à quelqu'un... qui ne résiste pas.

Il reste donc à être curieux de comment l'autre partie va faire pour vous ramener sur le « ring de boxe » et de rester sur votre position tout en continuant à inviter au dialogue.



Photo de Jason Leung par Unsplash

Et quand il s'agit de collectifs comme... une nation ?

Les collectifs évoluent aussi rapidement que leurs éléments les plus lents !

Nous formons une partie de ces collectifs qu'on appelle na-

tion. Faire partie des personnes éclairées, détachées ne sert à rien si vous n'emmenez pas les autres avec vous.

De mon point de vue, l'identité nationale est une aberration et un égarement du passé. Nous subissons les conséquences de millénaires d'histoire militaire. Les nations sont des nominalisations au service des vainqueurs de guerre du passé. La loi du plus fort prévaut jusque dans les élections. Comme si le plus grand nombre voulait dire la solution la plus intelligente...

La stratégie reste la même. Pour sortir de conflits, commençons par regarder les sources en profondeur afin de nous en détacher, commençons par nous-mêmes. Nous avons une tâche commune qui est d'évacuer les frontières et les identités nationales au profit d'un conglomérat d'identités régionales axées sur le culturel et sans frontières. La Confédération Helvétique est un frémissement dans ce sens (dans le fonctionnement interne car vis-à-vis de l'extérieur ils sont très hermétiques). Les Nations Unies constitueraient un bon exemple si ce n'était pas organisé comme une bureaucratie influencée par les nations les plus puissantes et en même temps une arène politique à des lieues de toute intelligence collective générative comme tout système politique aujourd'hui.

Donc pour œuvrer pour la paix mondiale, ne devrions-nous pas nous poser quotidiennement les questions suivantes (par exemple) :

- Qu'est-ce que je fais ou dit, au jour le jour, qui entretient la notion de nation, au détriment de la race humaine dans son ensemble ?
- Qu'est-ce que je pense, ressens, fais ou dis qui crée une différenciation avec d'autres ?
- Quand est-ce que je blâme un camp ou un autre dans un conflit entretenant ainsi le manichéisme de ma lecture du monde ?
- Qu'est-ce que je fais comme choix qui enrichit les riches au détriment des plus démunis ?
- Qu'est-ce que je fais ou je dis qui permettra à la société humaine de changer de paradigme ?

Bonne médi(t)ation ! ■

www.egregoria.be



Modéliser la sagesse des contes au XXI^e siècle ? - 2^{ÈME} PARTIE



PAR CHRISTIANE
GRAU
MARTENET

POSTURE IDENTITAIRE DU HÉROS ET MAGICIEN DE SA POSTURE

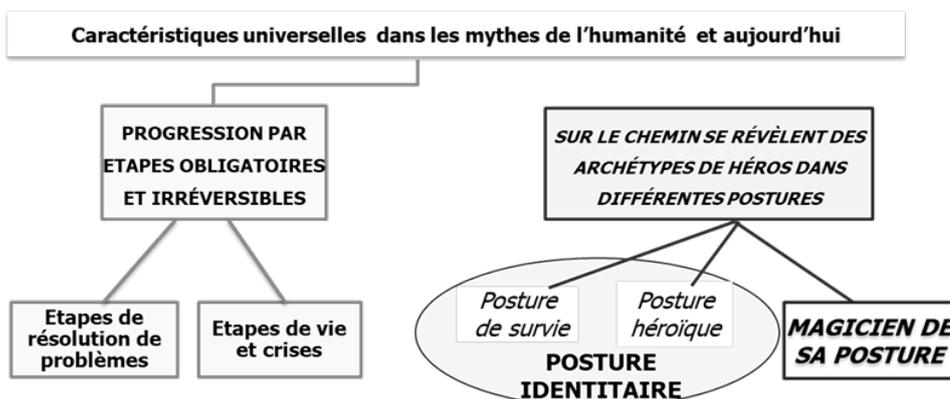
Dans le numéro 104 de *Métaphore* (mars 2022), vous avez trouvé un modèle de résolution de problèmes et les postures archétypales des héros qui se rigidifient au fil du temps jusqu'à devenir identitaires.

Aujourd'hui je vous propose de nous pencher sur les deux facettes de la **posture identitaire** du héros, soit la posture de survie et la posture héroïque, avant d'aborder la Quête du Graal qui fait du héros le **Magicien de sa posture**. Comme résumées sur le tableau ci-dessous, ce sont les quatre applications du monomythe de Campbell que j'utilise fréquemment en coaching et que nous avons développées avec Angélique Wüthrich dans *Managez vos dragons comme les héros des contes. Optimisez votre coaching*¹.

Posture identitaire du héros : de la posture de survie à la posture héroïque

Chaque héros manifeste de manière privilégiée les caractéristiques et stratégies de la posture qui lui est la plus familière : c'est sa personnalité, sa posture identitaire. Lorsqu'il rencontre un dragon, en position de perception *associée*, le héros ré-agit de façon spontanée, étant *peu capable* d'utiliser ses ressources et d'adopter les comportements prenant en compte tous les paramètres en présence. En position de perception *dissociée*, il agit raisonnablement, est capable de potentialiser ses ressources et de développer des stratégies découlant de ses réponses sur les hauts niveaux logiques².

Il s'agit toujours du même héros, montrant alternativement deux visages différents d'un même archétype postural, soit sa réponse spontanée, soit sa réponse idéale. On peut qualifier ces deux facettes de la **posture identitaire** du héros, de *posture de survie* et *posture héroïque*. Les deux **coexistent** dans la vie quotidienne de la personne et s'influencent mutuellement selon les circonstances.



Au fil du temps, le héros rencontre des problèmes à régler et simultanément il est appelé à **grandir** en tant qu'être humain.

□ La **posture de survie** s'exprime donc spontanément, en position de perception associée, en réaction aux contraintes de l'environnement, aux dragons auxquels la personne doit faire face. Elle se structure et se rigidifie progressivement, en miroir ou en opposition

1 - Christiane Grau Martenet et Angélique Wüthrich. *Managez vos dragons comme les héros des contes. Optimisez votre coaching*. Lyon, Chronique Sociale. 2021.

2 - Voir : G. Bateson, *La nature et la pensée*, Édition du Seuil, 1984



aux attentes et exigences du milieu dans lequel la personne évolue depuis sa naissance. Cette posture est adaptative, sorte de masque de résilience qui correspond au SOI réel spontané ou à ce qu'Hélène Roubeix³ nomme le *Moi socialisé*. L'individu en est peu conscient au moment où il agit, ses émotions sont impliquées, son cerveau limbique est souvent saturé et il ré-agit. En *posture de survie*, le héros peut être poussé à se conformer au « socialement désirable », aux normes ambiantes - consommation de biens, pouvoir, facilités diverses et enrichissement des ressources matérielles. Ainsi, il va plutôt vouloir « grossir » que « grandir » selon les qualificatifs très pertinents de Virgile Stanislas Martin⁴.

□ La *posture héroïque* est organisée sur la base des réponses que le héros donne aux questions relatives aux niveaux logiques⁵ du haut. Elle découle de la vision du monde idéal auquel il rêve d'appartenir et de participer. Elle s'inspire des niveaux transpersonnels auxquels il se rattache, de ce qui était avant lui et sera après, et qui lui permet de se définir en tant qu'être humain. La posture héroïque manifeste l'identité particulière de la personne, avec ce qu'elle considère vrai, juste et important, ses valeurs. Elle est l'expression comportementale plus ou moins cohérente et consciente des aspirations du héros. Elle correspond au **SOI idéal**, à ce que l'individu souhaite être. Étant définie dans la perspective du plus haut niveau logique personnel, c'est elle qui va générer des changements aux niveaux logiques inférieurs, donc progressivement nuancer les comportements impulsifs de la posture de survie par des comportements plus librement choisis. C'est elle qui va atténuer la peur fondamentale du héros et lui permettre d'accomplir plus ou moins sa tâche développementale comme illustré sur la figure ci-dessous.

La Quête du Graal

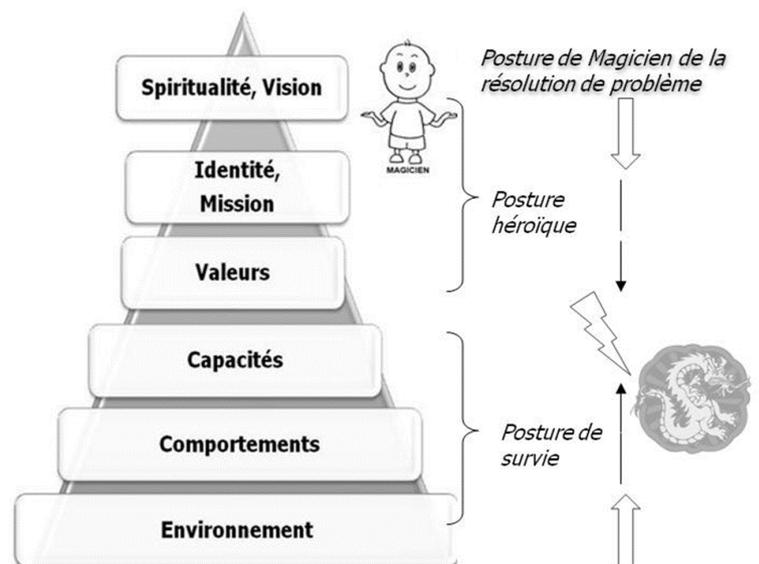
« Un héros est quelqu'un qui a donné sa vie à quelque chose de plus grand que soi. »
Joseph Campbell

3 - H. Roubeix, A la rencontre de soi. Se libérer des rapports de force. Éd. Anne Carrière, 2000.

4 - Inspiré de V. S. Martin, La détermination d'objectif en question, dans *Métaphore*, n°92, mars 2019, p 19-23.

5 - Selon les Niveaux logiques d'organisation mentale Inspiré notamment de R. Dilts, Être coach - De la recherche de la performance à l'éveil, InterÉditions, 2008.

Chacun est appelé à devenir *Magicien de sa posture*. En mobilisant les stratégies et les forces de sa posture identitaire - posture de survie et posture héroïque combinées - il développe des ressources, élargit ses possibilités de choix et devient capable de mettre



en place de nouvelles stratégies face à toutes sortes de dragons. Il est alors fréquemment Magicien de la résolution de problème. Par conséquent, il réalise ses objectifs de façon performante, grandit, réussit sa vie, devient un adulte « consistant ».

Certaines personnes en quête de développement personnel en veulent plus. Elles cherchent le Graal. Le chemin pour le trouver est celui des véritables héros, des héros des grands mythes et légendes. Le parcours s'avère difficile si l'on en croit Jacqueline Kelen⁶ : *L'honneur du chevalier ne consiste pas à tuer l'autre mais à se lancer dans l'aventure, à payer de sa personne*. Pour consentir à cette aventure, il est nécessaire que le héros accède à un niveau spirituel élevé, qu'il cherche la pierre philosophale, qu'il trouve le Graal. Dans les contes et aujourd'hui, la plupart des héros ne sont pas conscients du niveau des difficultés, des blessures auxquelles consentir, même si leur idéal de départ les appelait à aller loin. Dans son ouvrage *La Voie du Magicien*, Deepak Chopra⁷ considère qu'un magicien est un être qui se définit par ses pouvoirs

6 - J. Kelen, Divine blessure, Albin Michel, 2005, p. 51.

7 - D. Chopra, La Voie du magicien. J'ai lu, 2004.



spirituels, par sa capacité à transformer le rapport à la vie et aux dragons qui jalonnent le chemin des humains, plus que par ses pouvoirs magiques.

D'une puissante universalité du Moyen Âge jusqu'à l'aube du XXI^e siècle, la Quête du Graal symbolise cette aventure spirituelle située en dehors du temps et de l'espace. Depuis son apparition dans le cycle arthurien avec Perceval et les héros épiques français, enrichie des influences latines, orientales, germaniques, nordiques et autres, cet archétype présente une transversalité dans ce qu'il se comprend non comme une épopée extérieure à l'être, mais comme une grande aventure spirituelle intérieure, offerte au chevalier. Si le héros entreprend son voyage, s'il répond à l'appel, c'est pour découvrir son Graal. S'aventurer dans cette découverte demande au héros de mobiliser de nouvelles compréhensions de lui et du monde.

S'il cesse de vouloir tout contrôler, se laisse inspirer et utilise son intuition, il ouvre sa *Conscience Intuitive Extraneuronale*⁸ et peut accéder à un champ d'énergie subtile, de niveau transpersonnel. Progressivement, ses croyances se redessinent alors, à propos du monde invisible, de Dieu, de son monde idéal, de qui il est, du rôle qu'il accepte de tenir pour que son monde idéal se réalise autour de lui, des ressources et capacités nécessaires, disponibles ou à développer. Sur le chemin du Graal, le héros devient *Magicien de sa posture*. En répondant à l'appel, en s'engageant dans la Quête, il permet à sa lumière intérieure de briller en lui et au-delà de lui.

Ainsi, si le *Magicien de la résolution de problème*, combinant efficacement diverses stratégies pour dépasser les difficultés et les obstacles, progresse sur une dimension horizontale (dissociation, analyse, choix de la stratégie la plus performante...), être le *Magicien de sa posture* engage le mouvement sur une dimension verticale de croissance spirituelle dans lequel les capacités d'analyse et de compréhension, de distanciation/dissociation, sont mises au service du *bien commun*. Cela se fait grâce à la confrontation du héros avec **son dragon fondamental**, celui qui crée constamment en lui des conflits.

Lorsque le héros les résout, il cerne de mieux en mieux sa mission de vie. Le brouillard s'estompe, la *tour vermeille* apparaît, le Graal est tout proche. Le *Magicien de sa posture* domine son égo, et non l'inverse. Il tend vers la réalisation de soi, au-delà de l'écart entre le soi réel et le soi idéal, et poursuit la Quête du Graal décrite précédemment.

C'est à sa vision, sa représentation de soi en tant que maillon d'une grande chaîne humaine, que s'accroche le vrai Magicien. Devenir *Magicien de sa posture*, c'est aussi devenir son propre coach, vraiment autonome, détaché de toutes les dépendances. C'est savoir prendre la responsabilité de la réussite de sa vie dans une perspective transpersonnelle. Pour ce faire, il doit se connecter à un champ d'énergie subtile d'un niveau supérieur, relié à un système plus vaste. Il doit découvrir son appartenance existentielle, sa place dans son arbre généalogique et dans la communauté humaine. Dès lors son Soi s'affirme, son identité devient plus consistante et sa mission de vie évidente.

Le rythme de l'éveil varie. Chacun marche comme il peut avec des pauses, des retours en arrière, des bonds extraordinaires. Le héros avance souvent par paliers et lorsqu'un palier est atteint, si l'on en croit Antoine de Saint Exupéry⁹, c'est qu'il a goûté à une autre dimension de l'existence : « ...*Seul l'esprit, s'il souffle sur la glaise, peut créer l'Homme* ». Et il est rare que le héros dégringole et reparte de zéro. Dès lors, lucide et cohérent, le *Magicien de sa posture* peut continuer à courir le monde. Quoi qu'il en soit, le vrai héros demeure stable, droit dans ses bottes. Il a acquis ce que les anciens appelaient *la force d'âme*. Il ne s'émeut pas devant les événements. Il n'est affecté que dans les plans inférieurs de son être.

Comment coacher pour que chacun devienne *Magicien de sa posture*?

Le **Coach de vie** qui tend vers l'éveilleur saura orienter la personne vers un développement vertical. Il doit rejoindre la personne là où elle est, dans l'expression de sa *posture héroïque/posture de survie* pour initier la relation et signer le contrat de coaching.

8 - J.-J. Charbonier, La conscience intuitive extraneuronale : Un concept révolutionnaire désormais reconnu par la médecine, Guy Trédaniel, 2017.

9 - A. de Saint Exupéry, Terre des hommes, Éd. Le Livre de Poche, 1939.



Ensuite, les outils utiles à interagir avec le dragon fondamental constituent un itinéraire puissant, rapide et durablement efficace. Il y a ceux qui privilégient la Conscience Analytique Cérébrale, ce sont par exemple :

- Le Voyage de vie ;
- La Métaphore de vie.

Ceux qui favorisent l'ouverture à la Conscience Intuitive Extraneuronale :

- Le Mandala ;
- La Recherche transdérivationnelle du dragon fondamental ;
- Les Symboles mouvants ;
- La Métaphore de vie sur la ligne du temps, qui convient bien pour terminer le coaching et faire un pont vers le futur.

Les défis de la vie et les caractéristiques des héros d'aujourd'hui sont archétypaux, les enseignements des contes et légendes des différentes cultures à travers les âges sont donc transposables à la réalité contemporaine. ■

Autrement dit : Postures du héros selon son niveau de conscience et de développement personnel

LÉGENDE DE LA FIGURE :

Les socles de conditionnements extérieurs

Comme leur nom l'indique, ils sont constitués des diverses contraintes de l'environnement, des dragons intérieurs et extérieurs que le héros croise sur son chemin et face auxquels il doit réagir.

La posture de survie

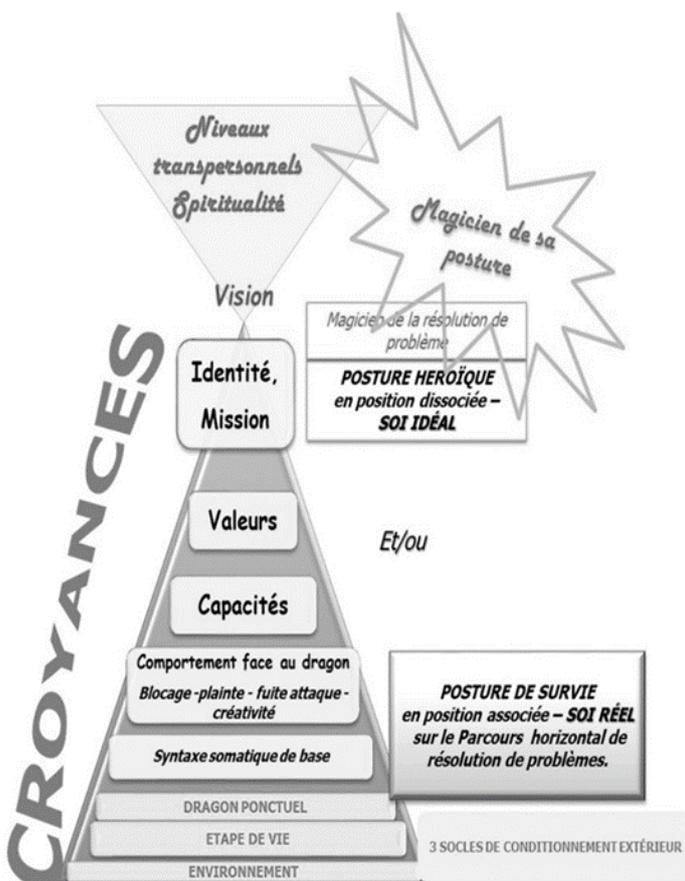
Elle constitue l'une des deux facettes de la posture identitaire du héros. Elle est l'expression comportementale, en position de perception associée, de la manière dont le héros répond aux sollicitations de l'environnement. Les comportements que le héros manifeste dans sa posture de survie sont ceux qu'il a installés neurologiquement face aux premiers dragons rencontrés. Ils sont l'expression première et brute de ses métaprogrammes pivots.

La posture héroïque

C'est l'autre facette de la posture identitaire du héros, elle est l'expression comportementale, en position de perception dissociée, de ce à quoi il aspire consciemment, compte tenu de la représentation idéale qu'il se fait de qui il est, de ce qu'il souhaite faire de sa vie et des valeurs qu'il privilégie. Il est plus libre.

Le magicien de résolution de problème

Il est capable de choisir et mobiliser des stratégies multiples face aux dragons. En *magicien de la résolution de problème*, le héros utilise de manière performante toutes les forces de





sa *posture héroïque*. Il sait modifier sa perception du problème, assouplir ses croyances, penser le sens des démarches à mettre en œuvre sur tous les niveaux logiques. Il est donc conscient de lui, des autres, du système et de ses enjeux, capable de trouver des solutions généralement nouvelles aux provocations les moins prévisibles. C'est quelqu'un d'efficace, de performant, qui sait rebondir sur les stratégies des autres protagonistes de manière créative. C'est celui qui sait repérer la faille du système ou de l'interlocuteur et l'utiliser à son avantage sans forcément être malhonnête. C'est le joueur d'échec qui planifie, prévoit évalue et réajuste en permanence compte tenu de ses objectifs.

« Dans toute la tradition spirituelle,
la mort à soi-même
est l'unique condition pour devenir vivant. »
JACQUELINE KELEN

Le Magicien de sa posture

En chemin vers *le Magicien de sa posture*, le héros affronte et dépasse son *dragon fondamental*, celui qui lui masque le Graal, celui qui freine son ascension verticale sur son chemin de croissance. Devenir *le Magicien de sa posture* implique nécessairement la connexion à un champ d'énergie subtile d'un niveau transpersonnel, facilité par l'ouverture de la Conscience Intuitive Extraneuronale. Il devient un être spirituel qui potentialise ses ressources et en invente constamment pour son évolution et celle de l'Humanité.

ch.grau@bluewin.ch
http://www.etincelle.ch
www.etincelle.ch

La vie des Collèges, des associations

Le langage en perspective :

la PNL au-delà des techniques

UNIVERSITÉ D'ÉTÉ DU COLLÈGE DE FORMATEURS EXPERTS
EN PNL DE LA FÉDÉRATION NLPNL

Le 2 juillet 2022 à Paris en hybride présentiel
et distanciel à l'Institut Repère



JANE
TURNER

COLLÈGE DES ENSEIGNANTS NLPNL
Pour apprendre, entreprendre et évoluer



La PNL, née en Californie dans les années 1970 est parfois perçue comme un ensemble de techniques servant à des applications diverses : la vente, le marketing, la psychothérapie, le coaching, la pédagogie...

L'université d'été organisée par le collège de formateurs experts en PNL de la fédération NLPNL se propose d'explorer ce qui fonde la PNL : le langage – en invitant à aller au-delà des techniques de communication et de changement pour entendre et comprendre autrement.

Pendant cette journée, nous vous proposons :

- Une mise en bouche basée sur le « Slight of Mouth » – des patterns d'influence ;

- Les présuppositions, ou l'art de créer des attentes positives de changement - *Marie-Christine Clerc* ;
- De l'importance des verbes moteurs - *Azalea Barichello* ;
- Le charme discret du Milton-Modèle - *Jane Turner* ;
- Une « pochette surprise » de la PNL à découvrir absolument.

OÙ : Institut Repère - 8 avenue du
Général Michel Bizot, 75012 Paris

COMBIEN : Adhérents NLPNL – 20 € ;

Non-adhérents NLPNL – 40 €.

Inscriptions sur nlpnl.eu

La Fédération NLPNL organise

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE DES TEMPS FORTS DE RENCONTRES

- Un congrès national avec des intervenants experts
- Des universités d'été et d'automne
- Des ateliers, des journées à thèmes
- Des publications : Métaphore et NewsLetter



La PNL pour apprendre, entreprendre et évoluer



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

La Fédération NLPNL rassemble :



**COLLÈGE
DES ENSEIGNANTS**

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



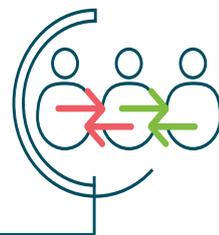
COLLÈGE DES COACHS

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



COLLÈGE DES PSYS

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



**COLLÈGE
DES ENTREPRENEURS**

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

ÊTRE ADHÉRENT, C'EST :



- Avoir un accès illimité à l'espace privé du site,
 - Recevoir en avant-première toutes nos informations,
 - Recevoir à chaque publication Métaphore et la Newsletter,
 - Avoir accès en replay vidéo à tous les congrès,
 - Être invité à participer à tarif préférentiel aux manifestations organisées par la Fédération NLPNL,
 - Rejoindre les collègues de la Fédération NLPNL : enseignants, coachs, psys, entrepreneurs,
 - Figurer* sur l'annuaire en ligne de la Fédération NLPNL,
 - Rencontrer et échanger avec les PNListes adhérents,
 - Contribuer au développement de la PNL pour apprendre entreprendre et évoluer,
- Et bien plus encore...



*à partir du niveau Praticien PNL



La Fédération NLPNL en région et dans le monde :

DYNAMIQUES LOCALES POUR SENSIBILISER PAR DES CONFÉRENCES ET DES ATELIERS ET CRÉER DU LIEN.

NLPNL Méditerranée Provence Alpes Côte d'Azur
Adresse : facebook : nlpnl Méditerranée

NLPNL Paris – Ile de France
Adresse : Facebook : nlpnl Paris Ile de France

NLPNL Nouvelle Aquitaine
Adresse : www.nlpnl-poitou-charentes.fr

NLPNL Belgique
Adresse : www.nlpnl.be

NLPNL Tunisie
Adresse : Facebook : NLPNL Tunisie



La Fédération NLPNL

POUR DEVENIR ADHÉRENT :

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

La PNL, basée sur une éthique, permet de mieux comprendre notre fonctionnement et celui des autres.

Elle facilite les relations et le changement dans tous les domaines de la vie personnelle et professionnelle.

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

14 Avenue de l'Opéra - 75001 PARIS

Association loi 1901 - n° déclaration W751153523



PNL et prévention des psychotraumatismes : Savoir dire et savoir faire face aux épisodes « critiques »



PAR ANGÉLIQUE
GIMENEZ

Ayant récemment fait une visio-conférence sur ce sujet, il nous est apparu intéressant, avec les éditeurs de *Métaphore*, de revenir sur ce sujet qui est largement d'actualité.

Vous penserez peut-être à la guerre, dont chacun peut imaginer la portée « psychotraumatogène », et vous omettez peut-être de penser à la moquerie dans une cour de récréation, au licenciement d'une collègue, au dernier SMS de votre ami qui tourne en boucle depuis 8 jours dans votre tête...

Quelle définition des psychotraumatismes ?

Nous entendons parler très fréquemment des psychotraumatismes et l'actualité des dernières années nous amène à mieux comprendre ce que ce terme signifie... d'ailleurs, avant de lire plus avant, quelle définition en donneriez-vous ?

Vous trouverez encore certains écrits qui parlent d'épisodes ayant suscité l'effroi et le sentiment de mort... Cette définition est en elle-même « non salutogène » car les mots sont à forte connotation morbide, très enclins à susciter une charge émotionnelle et des représentations « graves » !

La définition d'un épisode traumatique est un épisode qui suscite chez la personne le sentiment qu'il y a eu un AVANT et un APRÈS, et qui la laisse en tension d'un type de stress spécifique, dit stress post-traumatique. Nous pourrions dire que la personne a vécu un épisode hors norme, qui lui donne ensuite le sentiment de ne pas se « retrouver », ne pas se reconnaître et ne plus retrouver le cours normal de sa vie, ni son état d'être habituel !

Parfois l'épisode est effectivement hors norme pour tous, c'est un événement grave qui est reconnu par tous au point d'être médiatisé, comme la guerre, un attentat, les dégâts d'un ouragan... Mais il est parfois un épisode hors norme pour une personne, hors de sa normalité, hors de son quotidien uniquement et il n'est pas reconnu par tous comme étant « difficile ». Parfois c'est un épisode de maltraitance répétée qui n'est même plus cité comme un trauma par la personne harcelée car elle s'est habituée à être malmenée et développe une sorte d'insensibilisation apparente. Ce sont les autres qui peuvent alors y voir des traumatismes.

Nous voyons que le psychotraumatisme est aussi délicat à apprécier que peut l'être un traumatisme physique... en sous-couche d'un bleu, parfois se cache une profonde fracture...

Repérer le stress post-traumatique

Un psychotraumatisme est repéré à l'aide des signaux de stress spécifiques qui vont pouvoir être observés après un épisode potentiellement traumatogène, et durer au-delà de 72 heures à 8 jours.

Le stress post-traumatique est semblable au stress dans sa forme « biologique » mais il provoque des signaux spécifiques que l'on peut regrouper en 4 grandes familles : l'hyperactivation physique avec une agitation inhabituelle du sujet, l'hyperactivation mentale avec des souvenirs récurrents, des cauchemars, des flashbacks, ou bien l'évitement « de penser, comportemental » ou l'émoussement émotionnel que l'on peut



apparenter à un évitement de ses ressentis et une dissociation de ses états internes. Chez les enfants de moins de 6 ans, les signaux sont en partie différents et le jeu peut illustrer la scène traumatique.

À tout âge, l'hyper-agitation physique ou mentale peut rapidement laisser place à une hypotonie par épuisement des ressources physiologiques et une déstabilisation du système nerveux autonome. Enfin, le « choc » peut parfois s'avérer si fort que le sujet va se dissocier à plusieurs niveaux neuropsychologiques et se détacher totalement de l'événement en faisant comme s'il était « banal » ou en ne le mémorisant pas (du moins, il ne le mémorise pas dans sa mémoire consciente et déclarative et le garde encodé dans une mémoire implicite non déclarative qui pourra se réactiver ultérieurement et donner lieu à des réactions – dites ab-réactions, hors de propos dans le contexte actuel du sujet).

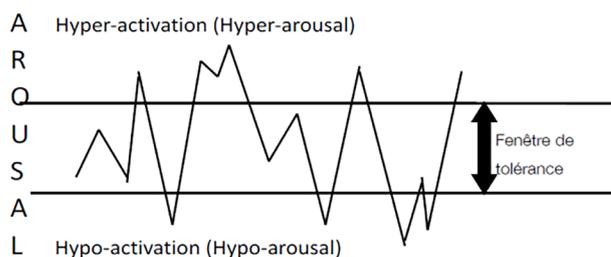
Savoir repérer le stress post-traumatique, c'est avant tout savoir reconnaître les changements chez soi ou les autres.

Les changements comportementaux sont faciles à repérer quand on connaît bien les personnes, beaucoup moins quand on ne les fréquente pas régulièrement. Il est donc fréquent que les praticiens de santé ou du mieux-être ne repèrent pas les épisodes traumatiques, et luttent sans en avoir conscience, contre un stress que les médicaments ou les seules techniques de relaxation/ méditation ne suffisent pas à apaiser.

Un psychotraumatisme nécessite un travail « tête et corps associés », de mettre des mots de façon très méthodique sur des faits, un vécu, un ressenti mal intégré et remettre en cohérence mémoire implicite, mémoire explicite et récit biographique. Ce « raccordage » doit être fait dans un cadre suffisamment sécurisant pour permettre à la personne de parler de façon ordonnée et chronologique en restant calme. Il est inutile de faire parler si une personne

n'est pas stabilisée physiquement car cela ancre encore davantage l'épisode traumatique.

Traiter des épisodes critiques demande donc d'être formé sur le repérage du stress post-traumatique, les techniques de stabilisation, et de savoir instaurer et vérifier la qualité d'une relation sécurisée avec le praticien, praticien qui va devoir s'approcher du « bleu et de la zone douloureuse » sans malmenager davantage. On ne soigne pas le mal par le mal ! On prend soin, on prend le temps de vérifier avec le patient/client sa capacité à tolérer que l'on approche de la zone traumatique. Nous devons travailler dans la fenêtre de tolérance (voir illustration) pour ne pas risquer de retraumatiser la personne.



Ogden and Minton

La psychotraumatologie demande de savoir agir avec méthode et avec précaution pour ne pas risquer de renforcer la croyance assez répandue que la personne traumatisée est « ingérable ». Beaucoup de personnes traumatisées se sentent anormales, se sentent fautives, peuvent éprouver de la honte et un profond sentiment de solitude, d'incompréhension ou se dire que personne ne peut les aider ! Le praticien doit donc faire preuve de doigté et savoir s'excuser s'il occasionne des perturbations supplémentaires !

Plusieurs phases d'action

La psychotraumatologie comporte plusieurs phases d'action, allant de la prévention par une action quasi-immédiate en cas d'épisodes difficiles, au moment même où la personne a besoin de soutien,



de reconnaissance, à des protocoles simples en post-immédiat et jusqu'à 3 à 8 jours, puis des techniques plus poussées en cas d'installation avérée de stress consécutif à un événement précis. L'idéal serait de pouvoir rester sur des techniques préventives et éviter de devoir « traiter ».

Prévenir est aussi élémentaire que de savoir sourire et apporter du CARE (du soin, un mot et un regard au moment difficile, une disponibilité pour l'autre), mettre des mots simples et demander de quoi la personne a besoin. Le pire est souvent l'absence de soutien psychosocial ou les mots et regards jugeants ou maladroits. Plus que la chute de vélo ou l'agression en question, le pire, c'est l'absence de reconnaissance par l'autre et d'engagement social en allant vers autrui avec de simples mots : bonjour, regardez-moi, comment allez-vous, de quoi avez-vous besoin ?

Une autre maladresse serait de faire répéter plusieurs fois à une personne ce qui vient de lui arriver alors qu'elle reste émotionnellement « chargée » et en difficulté à garder son calme. L'OMS reconnaît comme une erreur des thérapeutes le fait de faire parler sur des épisodes difficiles sans avoir d'abord stabiliser la personne physiologiquement...

Quatre réactions possibles

Face au stress, et à tout épisode « hors norme », l'humain a 4 réactions possibles : fuir, combattre, s'inhiber ou chercher du soutien en accrochant le regard d'un autre humain.

Notre système nerveux autonome, système lié à nos réflexes de survie, est constitué d'une branche dite « vagale ventrale » (je vous invite à lire sur la théorie de Stephen PORGES) qui nous permet de nous réguler et d'éviter l'enclenchement de la branche archaïque du nerf vague qui nous « fige » ou nous mène jusqu'au malaise vagal (inhibition) ou l'accélération du système sympathique qui nous pousse à fuir ou combattre. Il est évident que c'est parfois la bonne option, mais il arrive

fréquemment que les humains oublient que chercher de l'aide, et donc pouvoir en recevoir, est aussi une réaction adaptative possible.

La psychotraumatologie

La psychotraumatologie, c'est avant tout une discipline qui nous rappelle combien la mise en relation faciale par un sourire, un mot, avec un ton contenant et contenu, peut soulager et éviter de se retrouver piégé dans une zone « à risque ». Le risque est de développer dans les jours suivants des signaux de stress post-traumatiques et parfois un syndrome au long cours qui aide à développer des croyances limitantes sur soi, et aussi sur les autres dont on finit par s'écarter, et de la vie dont on perd le sens. Le trauma ébrèche également nos valeurs et fait perdre le sens de notre vie, et de ce qui fait sens dans la vie.

Savoir aider une personne, c'est l'aider à s'auto-réguler physiquement et émotionnellement, l'aider à comprendre et donner du sens à son vécu. La psychotraumatologie est donc une discipline très en lien avec de nombreuses bases de la communication et la relation, et la PNL. Elle demande une posture de leading car le praticien/aidant sert de tuteur, de moi auxiliaire temporaire et la relation est légèrement asymétrique car l'un vient donner du support à l'autre. Le praticien est un pilier de sécurité momentané qui doit savoir faire face au stress autant qu'il sait communiquer. Il devient le « régulateur d'autrui » au travers de la relation, et la prothèse corticale passagère pour que la personne puisse retrouver ses esprits et réorganiser sa mémoire des faits pour en faire un récit ordonné et cohérent, admissible en l'état en attendant de pouvoir ensuite, au calme, y donner du sens.

La qualité primordiale du débriefeur est sa directivité bienveillante 😊.

En PNL, cela se traduit par « leader les idées » avec le sourire 😊.

Fenêtre de tolérance : travailler dedans 😊. ■

Cabinet ANVISAGE
contact@anvisage.fr



Des conseils en 6 étapes pour accompagner les enfants et adolescents en cas de stress, d'angoisse, et d'hypersensibilité



PAR DOROTHÉE
BARTHLEN

Le stress et l'hypersensibilité chez les enfants et les adolescents peuvent avoir des répercussions sur le plan corporel, en générant des tensions, et être aussi responsables de difficultés relationnelles ou engendrer des troubles de l'attention, qui altèrent la confiance en soi, l'estime de soi et la réussite.

Les bons conseils ne suffisent pas toujours, car le problème n'est pas seulement la compréhension ou la compétence de l'enfant ou de l'adolescent, mais aussi sa capacité à prendre du recul, à s'adapter et à se recentrer en vivant une expérience riche de sens.

Comment lui apprendre à se réconcilier avec tout ce qu'il ressent, à apprivoiser ses sensations corporelles même quand elles sont désagréables ? En lui proposant de vivre une expérience corporelle et sensorielle en mouvement.

À cet effet, j'ai développé *Silence on bouge!* une méthode qui allie 3 outils : la méditation, le mouvement sensoriel issu de la fasciathérapie (méthode Danis Bois) et des clés de communication non violente. On y développe de nouvelles compétences, une forme d'intelligence qui se muscle par une pratique régulière et facile à réaliser. L'outil : un accompagnement en six étapes : un format simple et ludique sous forme d'audio de méditations guidées.

1^{ère} étape : Apprendre à ressentir

Inciter le jeune à ressentir son corps et à décrire ses sensations physiques comme la

faim, la soif, les tensions corporelles, la gorge qui se serre, le cœur qui s'accélère...

Puis les valoriser en décryptant les besoins significatifs : la faim lui indique par exemple que son corps a besoin de nourriture pour bien fonctionner ; le froid, qu'il doit se couvrir pour ne pas s'enrhumer... son cœur qui s'accélère peut indiquer qu'il a peur, qu'il y a un danger et qu'il doit être vigilant.

Si certains se sentent seuls face à leur stress, au souci ou à l'agacement, vous pouvez les rassurer en symbolisant l'émotion par une vague. Il y a un début et une fin. Ouf ! Généralement, les émotions désagréables ne durent pas longtemps. Dans un monde parfois très exigeant, toutes ces sensations physiques viennent donc délivrer un message pour savoir où il en est. En incitant le jeune et l'enfant à ressentir leur corps, vous les aidez à s'adapter et cela favorise le processus homéostatique.

2^e étape : Comprendre la différence entre émotion et sentiment

Dans la conversation, demandez-lui quelles sont les 6 émotions primaires et en quoi ces émotions, même si certaines sont désagréables, peuvent être des alliées.





Avoir une vraie conversation et valoriser chaque émotion (joie, colère, peur, tristesse, dégoût, surprise).

Il comprendra que contrairement aux sentiments, l'émotion, même si elle est désagréable, est toujours positive. La peur est une alliée qui aide à fuir, en cas de danger par exemple. Le sentiment de frayeur, celui qui envahit, sans raison rationnelle, la personne hyper émotive et qui peut susciter blocages, insomnies et crispations, est une émotion colorée par notre façon de fonctionner, nos habitudes, notre éducation, nos blessures. Ces réactions vont s'amplifier si la personne alimente, rumine et entretient sa peur. Le stress, quant à lui, peut être positif (Eustress). Il nous aide à sécréter les bonnes hormones, dont l'adrénaline nécessaire pour nous mettre en mouvement et nous investir dans nos projets. Lorsque notre faculté d'adaptation est mise à l'épreuve, le stress devient handicapant (Distress) mais il existe des solutions concrètes pour le réguler et la méditation en fait partie.

3^e étape : Se rassurer grâce à une expérience sensorielle

Proposez-lui de faire une méditation *Silence on bouge!* en période houleuse (stress, surcharge émotionnelle, tensions corporelles associées). Le biomimétisme et les mouvements facilitent l'accès à la méditation. Avant la méditation proposez-lui d'exprimer ce qu'il ressent.

À la fin, questionnez-le sur ses ressentis corporels. Demandez-lui si quelque chose a changé au niveau de ses sensations et de sa météo émotionnelle. S'il apprécie l'expérience, il prendra conscience que ce moment en lien avec ses sens, sa proprioception et un doux mouvement, l'apaise. Peut-être ressentira-t-il plus de stabilité, d'ancrage, de chaleur, de douceur à l'intérieur de lui ou peut-être deviendra-t-il conscient de sensations jusque-là non perçues qui demandent à être verbalisées et accueillies. Cette expérience, il peut la répéter à chaque fois qu'il en ressent le besoin pour mieux vivre avec

tout ce qu'il traverse. Ces clés le rassurent, il ne se sent plus impuissant face à ce qu'il ressent.



4^e étape : Exprimer ses besoins

Grâce aux 3 premières étapes, il comprend que c'est son rapport à une situation, qui l'angoisse. Il apprend à prendre du recul, à s'auto-réguler grâce à la méditation. Petit à petit, l'angoisse s'apaise, se dilue et peut même devenir une alliée, un garde du corps (au même titre que la faim) qui l'aide à savoir où il en est et ce dont il a besoin. Il apprend à prendre du recul, à s'observer « penser ». Il comprend que tout ce qui lui passe par la tête n'est pas forcément rationnel et le dessert parfois. Petit à petit et à son rythme, il fait le lien entre ce qu'il vit et ce qu'il ressent. Son corps devient une boussole, une antenne qui l'aide à répondre à ses besoins et à s'orienter dans la bonne direction.

5^e étape : Être pilote à bord

Une fois qu'il vit l'expérience de s'adapter et de s'auto-réguler, le jeune peut prendre conscience qu'il a désormais la ressource pour mieux vivre tout ce qui le traverse. Il comprend que c'est une part de lui qui réagit face à ce qu'il vit : une part qui a faim, une part qui angoisse, une part qui stresse, une part blessée dans le passé qui refait surface et que tout cela n'est pas toujours rationnel. Il met de la distance, il défocalise et apprend à accueillir « ses parts » comme s'il accueillait un ami. Il commence à entretenir un rapport plus bienveillant avec tout ce qu'il ressent. Il fait la différence entre lui, sa personne et ses ressentis. Quand il ressent un stimuli corporel, un indicateur interne s'allume dans son



tableau de bord pour lui proposer de faire une pause, pour verbaliser ce qu'il ressent et se mettre en mouvement (un mouvement haut bas par exemple, où il fait escale en lui) et aller à la rencontre de ses besoins. (De tout petits mouvements sont proposés, très simples et très faciles à faire pour cela.)

C'est à cette étape que l'on peut l'aider à comprendre qu'il est seul maître à bord pour s'adapter et se sentir en paix. C'est son rapport singulier à une situation qui réveille en lui une émotion, un stress ou une tension corporelle. C'est donc à lui de se mobiliser et de mettre en place ses propres stratégies pour devenir pilote à bord et pouvoir ainsi mieux gérer ses émotions et son stress.

6^e étape: Se découvrir en mouvement et mieux se connaître

Les neurosciences démontrent que nous avons besoin de mouvement et de bienveillance pour favoriser notre joie, notre développement cognitif et notre attention.

Le principe de la méthode *Silence on bouge!* est de ralentir... d'apprendre à bouger dans un rythme lent qui est physiologique (rythme des tissus conjonctifs - fascias). La personne apprend à dénouer ses tensions corporelles seule, grâce à un mouvement qui tient compte de la loi de la biomécanique articulaire et tissulaire. Cette méditation en mouvement est une aide précieuse pour prendre du recul, se déployer dans certains axes de mouvements jusque-là peu habités. Cela peut l'aider à trouver en lui l'impulsion, l'engagement et le ressort pour changer et s'améliorer. L'enfant et le jeune vont pouvoir travailler des thèmes variés comme: l'engagement, la confiance, l'estime, le recul, l'assurance, l'attention, la concentration, la stabilité, l'écoute, le rapport aux autres, l'empathie... Cette capacité s'approprie, se muscle grâce à une pratique régulière. ■



Dorothee Barthlen travaille en séance individuelle, accompagne jeunes et moins jeunes à mieux vivre avec tout ce qu'ils ressentent. Elle forme aussi des professionnels de l'accompagnement: enseignants, surveillants, éducateurs, psychologues, orthophonistes, psychopédagogues... à sa méthode pour qu'ils puissent faire vivre aux enfants et adolescents ces 6 étapes et intégrer la pratique de la méditation en mouvement à leurs séances individuelles ou en groupe. Elle a créé des outils pédagogiques, des coloriages, des emojis, pour aider ce processus. Elle propose aussi les audio de méditations

Silence on bouge! qui se téléchargent sur le site <https://www.silenceonbouge.com>. Ils permettent d'accompagner, par l'expérience, les 6 étapes et de cheminer jour après jour. 3 méditations sont offertes sur le site dans l'offre découverte.



<https://www.silenceonbouge.com>



Forts, métaphores et réconfort



PAR PATRICK CONDAMIN

Selon un proverbe chinois, l'eau est plus forte que la pierre, le mou plus fort que le dur. En effet, le torrent repousse lentement la pierre qui gêne son cours, jusqu'à la mer.

Lorsque nous sommes bloqués ou avons le sentiment d'être enfermés par un mur, que nous ne pouvons plus avancer, ni même seulement voir l'avenir, lorsque nous avons un sentiment d'impuissance et de solitude, les métaphores peuvent, comme l'eau du torrent, nous sauver. Les mots parlent en anglais : hopelessness, helplessness, worthlessness (désespéré, seul, inutile).

La marathonnienne

Lorsque je travaillais en entreprise, une de mes collègues s'entraînait tous les jours pour réaliser son projet : participer au marathon de New York et passer la ligne d'arrivée. J'attendais son retour avec impatience, voici ce qu'elle m'a raconté : « Lorsqu'on court le marathon, il y a toujours un moment où l'on a envie de tout abandonner avant la fin : cela s'appelle « LE MUR » ! En fait, à ce moment-là, le corps ne génère plus assez d'endorphine pour avoir le courage de continuer ». Ma collègue ressent cela à New York, et se dit qu'elle va être obligée de s'arrêter. Au détour de la rue, elle voit un immense immeuble dont un mur complet était peint en blanc. En regardant mieux, elle aperçoit une petite porte dessinée au bas du mur, et une légende : « WALLS HAVE DOORS ». Les murs ont des portes ! Cela lui a permis de retrouver les forces nécessaires pour terminer le marathon et réaliser son souhait.

Je raconte souvent cette histoire aux personnes qui se trouvent à un moment donné, enfermées dans leur existence. Et la plupart du temps, cette histoire leur fait du bien.

Tu es aussi un saint...

Robert Dilts, l'un de mes mentors, nous enseigne un exercice : par groupes de deux, il s'agit de demander à son binôme d'identifier une de ses difficultés du moment en une phrase. Ensuite, Robert nous demande de répéter trois fois lentement le problème exposé par la personne, en la regardant vraiment (calibration). Puis de laisser venir la métaphore dont nous pensions qu'elle pouvait alléger son problème. Mon binôme me dit : « J'ai entrepris un grand nombre de tâches en même temps, et aujourd'hui j'ai peur de me noyer sous la charge ». Comme demandé, je répète trois fois très lentement en regardant mon binôme : « Tu as entrepris un grand nombre d'actions, et aujourd'hui, tu as peur de te noyer ». Et je termine par l'image qui me vient : « Tu as peur de te noyer ET, pourtant, tu es si belle quand tu nages ».

Après l'exercice, nous avons fait le point : « ce que tu m'as dit a dénoué ma peur. Mais comment savais-tu que j'étais vraiment une excellente nageuse ? » Bien sûr, je ne le savais pas, mais mon inconscient avait découvert l'image qui résonnait avec son problème !

Pendant les questions, quelqu'un a demandé à Robert Dilts : c'est bien Robert, mais que dirais-tu à une personne qui te dit : « je suis un criminel » ? Robert répondit : « Bien entendu, il faudrait que j'aie cette personne devant moi, mais je pourrai dire par exemple : « Tu es un criminel (trois fois). Et tu es aussi un saint » ! La salle est restée silencieuse et réfléchie.

Elvire met le cap sur le futur...

Une des grandes découvertes de la PNL est la ligne du temps. Le principe de base est très simple : nous ne pouvons concevoir le temps (passé, présent, futur) qu'en le rapportant à une autre dimension. En général, nous posons notre temps sur une géographie, un espace. Pour faire simple, notre futur se trouve souvent



sur une ligne devant nous et à notre droite, notre passé soit derrière, soit devant à gauche. Ceci est bien trop schématique (j'envisage d'écrire prochainement un livre sur la ligne du temps).
Voici cependant un exemple d'application thérapeutique :

Elvire, la jeune fille et la mort

Je reçois, au début de ma carrière, une jeune fille de 18 ans, Elvire, qui vient de faire deux tentatives de suicide après plusieurs années de psychanalyse. Remuer son passé n'est sûrement pas la priorité. Je dessine sa ligne de temps, classique : le passé est derrière elle à gauche, parfaitement accessible ! Le futur, devant à droite. Elvire m'explique cependant qu'elle ne peut en aucune façon prévoir ce qu'elle fera demain, dans un an, ou dans 20 ans. Qu'est-ce qui l'empêche de voir ce futur ? C'est comme si un nuage opaque ou un brouillard impénétrable l'empêchait de voir dans cette direction. Nous tenons la métaphore ! Je lui demande si, en hypnose, elle serait d'accord pour que nous propositions à son inconscient de reculer ce nuage de deux jours, ce qui lui donnerait 24 heures de visibilité future. Après un travail classique en hypnose, l'inconscient donne son accord pour reculer le nuage, et puis ma cliente sort de transe. Avant son départ de mon cabinet je lui demande :

- Peux-tu décider ce que tu vas faire ce soir ?
- Je ne peux pas, c'est le futur !
- Bien sûr que si, tu peux décider ce que tu veux dans les deux prochains jours puisque ton inconscient est d'accord ! Alors tu vas décider maintenant : tu vas au restaurant, au cinéma ou tu prévois un câlin avec ton copain, mais tu décides de ta soirée, maintenant !
- Je peux vraiment ?
- Fais-le !

La semaine suivante, je lui demande si elle a passé une bonne soirée. Elle me fait un sourire jusqu'aux oreilles ! Je sais que nous avons gagné ! Nous proposons à l'inconscient de reculer le nuage obscur progressivement (un mois, un an, etc.) jusqu'à ce que la ligne soit entièrement visible.

Et nous nourrissons en même temps la ligne du futur de quelques projets agréables pour elle.



Après que son futur soit bien visible, Elvire m'a donné une leçon de vie !
« Vous savez monsieur, j'ai compris pourquoi j'ai fait des tentatives de suicide ! Mon inconscient avait si peur que je mette fin à ma vie qu'il voulait me cacher mon futur ! Maintenant que je le vois, je sais que ma mort est très loin, et pas vraiment effrayante ».

Elvire n'a plus jamais fait de tentatives de suicide !

Un cadeau de Robert Dilts

J'adorais discuter dans les formations avec Robert Dilts, car j'avais l'impression imaginaire de continuer un dialogue qui avait commencé pendant ses exposés. Je ne sais plus ce que je lui ai demandé ce jour-là, mais je lui ai sans doute parlé d'une situation personnelle bloquante. Robert savait que j'étais conteur, et que j'adorais le désert. Voilà ce qu'il m'a dit :

Il était une fois un émir qui avait deux fils. À sa mort, un seul de ses fils devait lui succéder. Peut-être parce qu'il les aimait autant l'un que l'autre, il inventa un curieux procédé de sélection : une course de chameau où le vainqueur serait celui de ses deux fils dont le chameau passerait le dernier la ligne d'arrivée. Voyant qu'évidemment les deux cavaliers n'avançaient guère, et qu'ils préféraient griller sous le soleil, on fit appel au chaman d'un village voisin. Ce dernier comprit la situation, et se mit entre les deux concurrents. « Je peux résoudre votre problème si vous acceptez ma médiation ». Il reçut évidemment l'accord inconditionnel des deux participants épuisés et ravis de l'aubaine. « Je compte jusqu'à trois, et à trois vous sautez sur le chameau de votre frère ». La course reprit un cours normal et fut vite terminée...

Commentaire : Ce conte du désert commence par un mirage : nous sommes aveuglés par la pensée habituelle qu'un cavalier fait un avec sa monture. Nous devons, comme dans la vie, recadrer notre



vision. Parfois, en ayant l'humilité de faire appel à une aide extérieure. C'est le rôle du médiateur.

Le Pardon

Dans le château en haut de la colline, le Calife dort mal. Son corps athlétique semble frappé d'une langueur mortelle. Il sait que la colère fut mauvaise conseillère lorsque, dix ans auparavant, il fit tuer le fils de Mustapha, qui l'avait insulté. Maintenant, le Calife a peur. Il fait entourer son château d'un fossé profond. Des pointes tournées vers le haut sont enduites d'un poison mortel. De dangereux serpents évoluent parmi elles. Le Calife fait des cauchemars pendant ses rares instants de sommeil : un des serpents, prisonniers du fossé, s'est échappé et a sifflé à son oreille : « Va voir Mustapha, demande-lui son pardon, puis, en remerciement de mes conseils, libère mes frères serpents ». Alors le Calife fait porter en cadeau son beau fusil de parade à Mustapha. Et il lui fait savoir qu'il viendra le lendemain chez lui sans armes et sans serviteurs. Le jour dit, le Calife frappe à la porte de Mustapha, demande son pardon et promet de payer les études de chacun des autres fils de cet homme pauvre. Mustapha dit alors : « On ne peut effacer dix ans de haine avec une promesse, des paroles et de l'argent. Moi aussi je te fais un don, mais c'est un cadeau dangereux. Si ta démarche est aussi pure que tu le dis, tu survivras et tu trouveras une force nouvelle. Si tu n'es pas prêt, tu mourras ; mieux vaudrait alors refuser ma proposition et repartir dès maintenant avec ton pardon et tes cadeaux ». Le Calife accepte la proposition. Mustapha défait alors la pierre transparente qu'il portait au cou, et la tend au Calife : « Cette pierre porte toute la haine que j'ai accumulée dans l'espoir de te tuer un jour. C'est une pierre dangereuse. Porte la maintenant si tu veux. Calife, si tes intentions sont pures, alors tu vivras. » Le Calife est un homme courageux. Il a déjà choisi son destin. Aussi il noue sans hésiter le cordon de cuir à son cou. Il tombe aussitôt dans une fièvre terrible au contact de la pierre. On le ramène chez lui. Dix jours et dix nuits, il reste entre la vie et la mort, mais défend qu'on lui arrache la pierre. Le sorcier qu'on convoque déclare que c'est une affaire entre lui et les dieux, et qu'on ne doit pas intervenir dans ces choses-là.

Au terme de dix jours et dix nuits de cauchemars et de souffrances, le Calife revient à la vie, comme détaché et libéré de ses peines. Il va sans escorte et sans armes prier à la mosquée. Il fait combler le fossé autour de son domaine après avoir pris soin de libérer les serpents selon sa promesse. La nuit suivante, il rêve que son messenger, le serpent, est revenu siffler à ses oreilles un chant de paix : « Va, ne crains rien ». Depuis ce temps, dans le village, on voit bien que le Calife ne porte plus le beau fusil ouvragé qui ne le quittait jamais. Et chacun se demande pourquoi un homme aussi riche garde autour du cou cette modeste pierre transparente que l'on trouve au hasard, en marchant dans le désert. Mais en voyant la mine détendue et le visage pacifié du Calife, on devine que la pierre est magique. Porter une pierre transparente nouée autour du cou est devenu la coutume des hommes de ce village.

Commentaire : J'ai écrit ce conte il y a longtemps en revenant du désert ; il y a beaucoup des thèmes des contes précédents : l'enfermement, le conseil d'un médiateur, l'épreuve acceptée. Et puis la libération.

Les métaphores les plus efficaces sont celles qui dénouent si élégamment un problème qu'on a oublié qu'il existait. Reste la manière, que j'ai le plaisir de partager ici avec vous...

Le prisme

D'une manière générale, un conteur n'explique pas un conte. Sinon ce n'est pas un conteur ! La raison en est qu'un conte ressemble à un prisme, qui décompose la lumière du soleil. Chacun reçoit un élément du prisme, une des couleurs de l'arc-en-ciel, qui le touche personnellement à un temps et un moment donné. Dans cet article j'ai simplement choisi des contes dont une des couleurs éclairait l'enfermement. Chacune de ces histoires est riche d'autres lumières, qui sans doute, aujourd'hui ou demain, résonneront particulièrement avec certains d'entre vous. C'est la beauté du conte ! ■

patrickcondamin@gmail.com



PAR CHRISTIANE
GRAU MARTENET

La petite Vivante

Propulsée par un cœur déjà brûlant, la vie emmène l'enfant solitaire au-delà des territoires balisés, hors du regard vigilant de maman qui voudrait protéger, qui prescrit le droit chemin et contrôle la dimension des pas. Pas grave la petite Vivante vit.

Émerge du plus profond d'elle le sentiment d'être soi, unique, avec quelque part une toute petite graine d'infini, de l'Infini dont elle se sent confusément dépositaire et doit prendre soin pour, pour... accomplir une grande mission si bien cachée qu'elle ne ressemble encore à rien.



La petite Vivante vit. L'héroïne en herbe sait que le temps travaille pour elle. Elle grandira. Donc, pour l'heure, elle s'entraîne seule, circonstances obligent, à tous les possibles jusqu'au moindre recoin de la montagne où elle grandit seule. Les enfants sont toujours seuls, les héros aussi.

Elle se sent libre. Tout est possible. Au-delà du territoire connu, il y a les autres, les gens, ceux avec qui elle va partager les plus folles aventures. Tous ont des rêves qui s'emboîteront automatiquement avec les siens.

Certitude d'avoir entre ses mains les clés mystérieuses du soleil qui fera pousser la graine. La petite Vivante vit.

L'espace immense de la nature sauvage constitue le monde de ses jeux symboliques. Dans l'espace salon de coiffure, elle tresse, coiffe les longues herbes sauvages des trois têtes de ses clientes.

Dans son hôtel sur le grand rocher plat, aïrelles, myrtilles ou baies de genièvre et bois gentil constituent les mets colorés, régulièrement préparés pour les hôtes de passage. Les chambres décorées de gentianes et de rhododendrons sont prêtes.

Le chantier de construction de la grande route progresse grâce au petit camion jaune, déjà bien utilisé par son premier propriétaire, qui transporte courageusement la terre d'un bout à l'autre.

En alternance avec les moutons et autres marmottes, chaque jour elle parcourt à grande vitesse, plusieurs fois, tous les chemins, évitant quelques vipères par le miracle du charbon bénit, auscultant chaque parcelle de sa ville entre les quatre points de guet. Le territoire est sécurisé.



Tout est prêt pour la Vie. Elle répond à l'appel, c'est décidé. ■



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



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



LE DOJO
(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



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)
178 Av. du Gal. Michel Bizot – 75012 Paris
Tél: 01 43 46 00 16
formation@institut-repere.com
www.institut-repere.com



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



INSTITUT FRANÇAIS DE PNL
(Françoise DUCREUX)
21 rue Sébastien Mercier – 75015 Paris
Tél: 01 45 75 30 15
Fax: 01 40 58 11 60
info@ifpnl.fr
www.ifpnl.fr



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



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



EFPNL (ECOLE DE FORMATION PNL)
(Jean-Jacques VERGER)
9, rue Montorge – 38000 Grenoble
1770, ch. de la Blaque – 13090 Aix en Provence
Tél: 06 34 48 11 91
jjverger@efpnl.fr
www.efpnl.fr



S.CO.RE
(Dominique de VILLOUTREYS)
La Colline – St-Etienne
81310 Lisle-sur-Tarn
Tél. 05 67 11 29 86
- 06 77 13 58 43
score-pnl@wanadoo.fr
www.score-pnl.fr



COMMUNICATION ACTIVE
(France DOUTRIAUX)
27 rue aux coqs - 14400 Bayeux
francedoutriaux@gmail.com
www.communication-active-normandie.fr



GROUPE MHD-EFC
(Marie-Hélène DINI)
266, avenue Daumesnil – 75012
Paris – (Métro 8: Michel Bizot)
Tél.: 01 80 49 04 16
contact@mhd-efc.com
www.mhd-efc.com



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



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 Loncée 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



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:
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

