

# métaphore

SEPTEMBRE 2022 N°106

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

## Création du collège des experts en pédagogie PNL

par Alain THIRY — 4

## Intelligence collective en période de « crise »

par Michaël AMEYE — 5

## La PNL et les verbes d'action

par Azalea BARICHELLO — 8

## Les conversations de vie

par Dina SCHERRER — 14

## Les zones sombres

par Patrick CONDAMIN — 19

## Yalom

Proposé par Chantalle SERVAIS — 22

## L'allégorie des six tailleurs de pierre

Texte proposé 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](http://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

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

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

**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 5 octobre et 7 décembre 2022.

### COLLÈGE DES PSYS

#### LES LUNDIS AU COLLÈGE DES PSYS PNL :

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

**Lundi 21 novembre** : Sexualité et thérapie.

### CONGRÈS DE LA FÉDÉRATION NLPNL

**Samedi 28 janvier 2023** : Congrès NLPNL.

Pour plus d'informations, consultez notre site [www.nlpnl.eu](http://www.nlpnl.eu)



## LE MOT de la Présidente

**B**onjour à toutes et à tous,  
La saison estivale s'achève et laisse place à l'effervescence de la rentrée.

Après le succès et les retours positifs de L'Université d'été du Collège des Formateurs experts en PNL qui s'est déroulée le samedi 2 juillet à Paris, place maintenant au Collège des Coachs PNL qui annonce son Université le samedi 8 octobre 2022 à Paris, en présentiel et à distance, sur le thème « Coaching, sens et essence ». Viendra ensuite le tour du Collège des Psys PNL qui vous propose deux journées à thème les 17 octobre et 21 novembre 2022.

Dans ce numéro de Métaphore, prenez le temps de découvrir la création d'un nouveau collège, le « Collège des Experts de la Pédagogie PNL » sous l'égide d'Alain THIRY.

Les associations proposent également des conférences à thème, des ateliers, des animations, profitez-en pour découvrir les programmes.

Et une nouvelle : Anne est de retour avec son « billet » ! Vous pouvez le lire sur notre site [www.nlpnl.eu](http://www.nlpnl.eu), dans la rubrique « Actualités-Article ».

Les projets ne manquent pas au sein de la Fédération NLPNL et des associations membres. C'est pourquoi nous avons besoin de vous, de votre soutien, pour faire reconnaître la PNL tant sur le plan personnel que professionnel.

La préparation de notre prochain Congrès en lien avec « les domaines d'application de la PNL, la faire découvrir, donner envie... » avance à grand pas. Retenez bien c'est le samedi 28 janvier 2023.

Bonne rentrée à chacune, chacun de vous et au plaisir d'échanger.  
Bien chaleureusement !

MARINA GANNAT



## LE MOT de la responsable de la publication

**C**haud !  
C'est bien le mot qui convient à cet été, et pas seulement côté météo !

Une création de l'été : le tout nouveau **Collège des experts en pédagogie PNL**.

Par ses travaux et sa détermination, Alain Thiry a significativement développé la pédagogie PNL et œuvre, sans répit, à la faire connaître. Ses efforts se traduisent, aujourd'hui, par la création de ce nouveau Collège, qui vient ajouter une branche importante à la fédération NLPNL.

Pour traverser les bouleversements actuels, Michaël AMEYE alimente notre réflexion sur **l'intelligence collective en période de « crise »** : sous pression, que pouvons-nous faire ? Nous sommes tous co-auteurs et co-acteurs de notre monde. En tant que PNListes, nous avons tous les outils qu'il nous faut.

Agir ! Azaléa BARICHELLO développe « **la PNL et les verbes d'action** », exprimés dans le langage ou par nos comportements. La décision consciente d'agir est-elle un effet ou une cause ? À l'heure actuelle, la communauté scientifique semble toujours divisée sur la vision de l'humain en tant que machine biologique ou en tant qu'être libre et responsable !

Dina SCHERRER partage avec nous une partie du secret des **conversations de vie** ! Secret qui passe avant tout par une posture et des postulats de base narratifs qui vont générer des questions puissantes. Plutôt que de traiter le problème, aller questionner les actes de résistance et les apprentissages, afin de donner un autre sens à l'histoire de vie. Vous devenez alors un guérisseur d'histoires.

Dans son texte, « **Les zones sombres** », Patrick CONDAMIN fait un zoom sur les parts de nous-mêmes dont nous avons honte et que nous préférons garder enfouies. Or, prendre appui sur nos zones sombres peut, parfois, aider à devenir meilleurs. Alors « *Attention de ne pas chasser, avec les démons, ce qu'il y a de meilleur en vous* » (Nietzsche) !

Chantalte SERVAIS partage avec nous ce qu'elle a aimé : le livre **d'Irvin D. Yalom, « Thérapie existentielle »**. Elle dit pourquoi elle a aimé ce livre d'un grand érudit, qui éclaire sa thématique existentielle en l'étayant à partir d'œuvres de littérature et en dressant un tableau très complet de la psychothérapie.

Très bonne lecture !

EVELYNE LERNER

# Création du collège des experts en pédagogie PNL



PAR ALAIN THIRY



**N**ous imaginons facilement tous, que la PNL puisse être utile aux enfants dans leur scolarité. Les aider à se connecter à des états internes positifs avec des ancrages ou se détacher d'états négatifs par des dissociations, à définir les objectifs, à tenir compte des critères de leurs enseignants, à dépasser leurs croyances limitantes... Nous savons tous faire cela.

Après la modélisation par Richard Bandler, en 1979, d'une stratégie de mémorisation de l'orthographe, plusieurs PNListes se sont succédés pour développer un autre aspect de la PNL : apprendre à apprendre. Robert Dilts en 1982 anime un séminaire au Canada sur comment s'y prendre pour améliorer son apprentissage de la mémorisation, de la compréhension, de la lecture, de l'écriture... En 1987, Mary-Jane Bronwel anime un séminaire dans lequel elle a montré des protocoles très concrets pour installer la stratégie d'orthographe, de compréhension et celle de prononciation. Suite à cela, j'ai développé pendant 30 ans l'application de ses stratégies dans toutes les disciplines scolaires. Effectivement, il ne suffit pas d'installer une stratégie de mémorisation de l'orthographe pour que les jeunes l'utilisent dans tous les cours. Encore faut-il leur montrer concrètement comment l'adapter pour mémoriser une formule de math, une liste de vocabulaire d'anglais ou encore 200 pages de médecine. Il y a chaque fois une petite astuce.

Les outils relationnels et motivationnels de la PNL générale, complétés de ces outils d'apprentissage, forment une pédagogie complète et novatrice. Cela nous amène aux compétences de métier : enseignants, orthophonistes, coachs scolaires. À côté des collèges des enseignants PNL, des coachs PNL et des psys PNL, il était donc cohérent de créer un nouveau collège, celui des experts en pédagogie PNL.

Ce collège poursuit plusieurs objectifs :

- Promouvoir la pédagogie PNL ;
- Rassembler les personnes formées et soutenir leur pratique par des interventions et des mises à niveau ;
- Développer la crédibilité de la pédagogie PNL ;
- Organiser la pérennité de cette formation.

Nous avons un savoir-faire :

- Efficace — en 30 ans, nous avons réalisé de nombreuses expérimentations dont les résultats sont particulièrement positifs ;
- Complet — nous abordons tous les aspects de l'apprentissage : qualité relationnelle à l'enfant, stratégie motivationnelle, 4 stratégies pour apprendre, savoir appliquer dans toutes les notions scolaires et à tous les âges.

Néanmoins, il reste à faire mieux connaître ces savoir-faire, à relier les professionnels déjà formés et à assurer la pérennité de cette formation spécifique. C'est la mission que se donne le Collège des experts en pédagogie PNL. ■

Pour en savoir plus :

Les étapes du coaching scolaire en pédagogie PNL  
<https://youtu.be/Fvd8Pb2Ly8Y> —



mail : [alainthiry@interactif.be](mailto:alainthiry@interactif.be)

Alain Thiry est psychologue, enseignant PNL, président du nouveau Collège des experts en pédagogie PNL.



# Intelligence collective en période de « crise »



PAR MICHAËL AMEÏYE

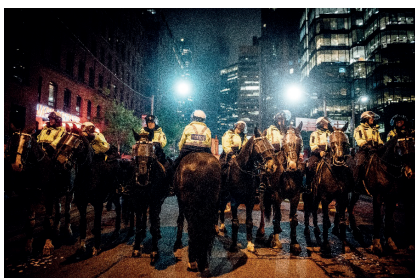


Image de Harrison Haines par pexels.com

## Nous sommes tous co-auteurs et co-acteurs de notre monde

Il est vrai que nous baignons dans un courant alarmiste incluant pandémie, guerre, changements climatiques, grosse inflation, perte de confiance en la politique et ses acteurs, Et en même temps, réfléchissons à notre contribution à cette atmosphère. Que disons-nous et que faisons-nous pour alimenter, entretenir voire diffuser et amplifier ce climat de crise? Pourquoi cette réflexion et ce pré-ambule?

Parce que la peur, l'incertitude, le stress sont des ennemis de notre faculté à trouver des solutions riches en intelligence collective.

Nous avons la responsabilité de maintenir un bon niveau d'intelligence collective surtout en situation de crise. Nous nous trouvons donc dans une situation paradoxale où nous perdons notre plus grande ressource au moment où nous en avons le plus besoin.

Mais pourquoi affirmer que les états de stress diminuent notre capacité à exercer notre intelligence collective?

## Sous pression ?



Image de Pedro Figueras par Pexels.com

Les études du neuroscientifique Daniel Siegel sur la nature relationnelle et incarnée de l'esprit ont mis en évidence le phénomène de neuroception. À tout moment, une partie de notre cerveau scanne l'environnement à la recherche de signaux.

Si le signal est sécurisant, nous activons notre système nerveux relationnel positif et notre capacité à être créatif et inventif. Cette faculté est très étudiée actuellement dans le cadre des traitements sur le Syndrome post-traumatique. Il est montré que la partie verbale de la thérapie n'a que très peu d'effet s'il n'y a pas une composante somatique.

Le système nerveux ayant activé, suite au trauma, une routine de protection et de réaction face au danger qui est surdimensionnée par rapport à la « réalité », la victime de ce syndrome ne peut revenir à un état équilibré que via la mise en place d'un contexte neuroceptif de sécurité (Gerge, 2020).

Quel est le lien avec notre sujet?

Nous sommes tous « touchés » par ce qui se passe dans notre monde environnant. Ce que les études sur les grands traumatismes révèlent, ce sont nos mécanismes de défense exacerbés. Et, en même temps, **ce sont** nos mécanismes de défense.

Les études sociologiques montrent que les troubles anxieux ont augmenté de 50 % durant les dernières décennies (Cambridge University Press, 2021). Le nombre de cas de stress, dépression ou anxiété par 100 000 habitants au Royaume-Uni est passé de 1 600 au début des années 2000 à environ 2 500 en 2020/21 (HSE Grande-Bretagne, 2021). Je ne peux m'imaginer que ce soit très différent en France ou dans le reste de l'Europe.

Nous subissons une pression de plus en plus forte collectivement. Notre « système » s'exprime par ses éléments les plus sensibles.

Le sentiment d'insécurité et d'insatisfaction est globalement de plus en plus perceptible.

## Comment notre système nerveux central gère-t-il cela ?

### Activation du système nerveux ortho et parasympathique



Image de Tima Miroshnichenko par Pexels.com

Nous activons notre physiologie en conséquence. Que **le danger soit réel ou virtuel** n'a pas d'importance pour une partie de notre fonctionnement « automatique ».



Notre fonction « scan » relève un tas de signaux négatifs, du danger pour notre équilibre et nos routines. Cela met en œuvre des mécanismes de défense (lutte ou fuite).

Pour nous défendre, nous avons besoin de 5 choses :

- de l'énergie (sucre/glycogène) pour activer nos muscles ;
- de l'oxygène pour brûler les sucres et libérer l'énergie ;
- du sang pour faire circuler le sucre et l'oxygène et les amener là où le corps en a besoin ;
- des fonctions de coordination motrice pour bouger efficacement ;
- des fonctions sensorielles exacerbées pour s'adapter à l'évolution du danger.

Ce phénomène que nous appelons stress est une réponse adaptative automatique qui génère à terme une série de désordres. Car, si cette réponse est utile dans une forme instantanée (éviter une voiture ou un vélo qui nous fonce dessus), elle devient délétère lorsque le corps l'utilise de manière prolongée. (Dr K N Sheth, 2016).

Ce que vous ne lirez pas dans la liste ci-dessus, ce sont les fonctions :

- d'empathie ;
- d'ouverture au changement ;
- de créativité.

Il n'est en effet pas très utile d'être empathique face à un fauve qui vous charge...

## Dangers virtuels ?



Image de Petr Ganaj par pexels.com

Oui, nous subissons des alertes incessantes dans notre quotidien :

Via notre ouïe :

- bruits soudains ;
- proximité dans les transports urbains ;
- cris d'enfants ;
- klaxons ;
- alertes et notifications de nos smartphones ;
- nouvelles à la radio ;
- discussions avec d'autres relayant de « mauvaises nouvelles » ;

Via notre vue :

- journaux télévisés ;
- infos écrites dans les journaux ou les médias sociaux ;
- films violents ou troublants ;
- comportements agressifs dans notre entourage ;
- conflits divers et variés ;

Certains contextes sont également violents pour nos sens kinesthésique et olfactif.

Tout cela alimente notre sphère de préoccupation et surcharge notre neuroception de signaux « danger ». Le souci, c'est que nous nous désensibilisons progressivement à ces « alertes » dans notre conscient mais que notre inconscient continue de « trinquer ».

*Quelles sont les conséquences de tout cela pour notre intelligence collective ?*

## États internes ennemis de l'intelligence collective



Image par Bert via pexels.com

Entendons-nous bien ! Dès qu'il y a un collectif, il y a une forme d'intelligence collective. Nous distinguons trois niveaux de qualité de cette intelligence collective.

La plus basse est celle qui nous rapproche des animaux, la survie.

La plus haute est ce qui fait de nous des êtres humains en pleine capacité collectivement : la générativité.

Entre les deux, un niveau qui résiste au temps, l'intelligence collectée.

Qu'est-ce qui permet de monter dans les niveaux et qu'est-ce qui fait que nous descendons ?

Sur base des études du MIT (Woolley, 2010), de Google (Project Aristotle, Re: Work), et de Microsoft (Art of Teamwork, 2014), nous avons modélisé les 6 conditions qui permettent de développer l'intelligence collective.

*La première est la sécurité psychologique !*



Sans cette première condition, nous restons dans les deux premiers niveaux qui nous rendent, en fait, **incapables de gérer des problèmes complexes et systémiques à grande échelle** comme les problèmes sociétaux et environnementaux auxquels l'humanité doit faire face aujourd'hui. Et cela va très loin! Lorsque nous manifestons notre « Ego », notre individualité, sous un mode « je m'impose » ou « j'essaie d'avoir ce que je veux, ce que je mérite, » nous sommes mus par une certaine forme d'insécurité psychologique. Le Moi est l'ennemi du Nous. Robert Dilts a développé une double lecture de ses niveaux logiques en montrant la différence de logique entre le Moi et le Soi. Or, le stress induit en nous une exacerbation de nos manifestations égotiques.

La boucle est bouclée et le cercle vicieux peut tourner!

Nous sommes collectivement de plus en plus violents, anxieux, stressés, renfermés.

Il y a bien sûr, heureusement, de plus en plus de mouvements contraires. Robert Dilts et Stephen Gilligan et les membres de l'AGC (*Association Internationale pour le Changement Génératif*) œuvrent pour sensibiliser à l'importance du génératif et à entraîner les compétences nécessaires pour le cultiver.

Le mouvement des Colibris sous la houlette de feu Pierre Rabhi en est un autre exemple.

Feu Thich Nhat Hanh et les Villages des Pruniers montrent également une voie spirituelle laïque qui est permissive pour la générativité.

Partout dans le monde, des personnes se mettent en réseau et tentent d'endiguer ce cercle vicieux.

Un système évolue lorsqu'une masse critique est atteinte. L'atteindrons-nous collectivement à temps pour conserver pour nos enfants et notre descendance un monde où il fait bon vivre, voire mieux vivre?

## Que pouvons-nous faire ?



Image de Norma Gabriela Galván par pexels.com

Dans la logique des 3P (protection, permission, puissance), je vous propose trois grandes stratégies :

### 1. Se protéger

La sécurité psychologique est sous notre contrôle. Si nous sommes touchés par une situation dans le monde comme une guerre ou un enjeu environnemental, posons-nous la question de ce que nous pouvons faire à notre niveau. Ainsi pour notre cerveau autonome, nous aurons pris action par rapport à un danger perçu. Une deuxième forme de protection est d'éviter les contenus anxieux : médias sociaux, journaux, qui nous submergent de contenus « à sensation ». Choisissez plutôt des revues ou des sites qui amènent des réflexions de fond (exemples : France Forum, Le Monde Diplomatique ou le site Brut.media, le journal des bonnes nouvelles, etc.).

Vous vous nourrissez de nourriture saine? Faites de même avec votre esprit!

### 2. Se recentrer et faire du tri

Les mêmes causes donnent les mêmes effets. Nous avons pris des habitudes anxiogènes. Pire, notre physiologie s'adapte au stress chronique comme un nouvel équilibre. Changez vos habitudes et votre physiologie se manifestera ou vous invitera à reprendre vos bonnes vieilles habitudes... délétères.

Il est important de s'arrêter et de faire le point, de faire le tri entre important et accessoire, entre ce qui a du sens par rapport à votre vie, votre Vision de la Vie, votre « Mission » ou « Tâche », vos valeurs profondes.

L'état COACH et la cohérence cardiaque sont également des pratiques vitales pour se recentrer (ou d'autres comme certaines formes de yoga, de méditation). Se promener dans la nature et faire l'amour sont également recommandés par les spécialistes.

### 3. Développer la générativité dans nos interactions

La générativité est un art de vie. Comment la cultiver?

En pratiquant le « Oui ET » au lieu du « Oui MAIS ». Inclure différents points de vue qui paraissent opposés ou contradictoires au niveau égotique ou matériel ou au premier abord. Et pourtant en les envisageant ensemble, dans le même espace, on peut laisser émerger d'autres idées qui se nourrissent de cette pseudo-opposition.

Ce sont des compétences à développer bien sûr et des habitudes à prendre. Et en même temps, en tant que PNListes nous avons tous les outils qu'il nous faut pour entreprendre ce voyage.

Alors? Qui vient avec? ■

[www.egregoria.be](http://www.egregoria.be)



# La PNL et les verbes d'action



PAR AZALEA BARICHELLO

Ce texte est un condensé des notions abordées au cours de l'atelier de l'Université du Collège des formateurs experts en PNL, qui s'est tenue le 2 juillet 2022

## L'action est-elle initiée dans le cerveau ?

Dans les années 1970, Benjamin Libet chercheur scientifique au département de physiologie de l'université d'État de Californie à San Francisco, crée une série d'expériences qui visent à vérifier qui, du cerveau ou de la pensée consciente, initie nos mouvements ?

### Expérimentation

Il demande à des volontaires de noter à quel moment précis **ils décident** d'appuyer sur un bouton.

### Potentiels de préparation

Il observe que **des événements cérébraux inconscients** observables sous forme de potentiels électriques – appelés **potentiels de préparation** – précèdent dans un temps variable (de 0,3 à plusieurs secondes), la sensation consciente de décider d'appuyer sur le bouton.

### Hypothèse

Il émet alors l'hypothèse que le cerveau initie nos mouvements volontaires, avant même l'apparition d'une volonté consciente de faire ces mouvements.

### Conséquence étonnante

Selon Libet, tout se passe comme si nous vivions en permanence une demi-seconde dans le passé.

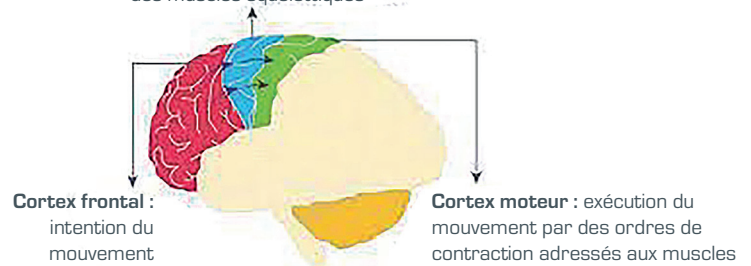
**Il en déduit alors que la décision consciente... est un effet et non une cause....**

## L'intention d'agir

L'Institut des sciences cognitives du CNRS, à Lyon a proposé d'identifier le substrat neurologique de l'intention d'agir.

### Les aires motrices corticales

**Cortex prémoteur** : répétition mentale du mouvement et coordination des muscles squelettiques



### Localisation des aires impliquées

#### 1. Le cortex moteur

C'est une des régions les plus impliquées dans le contrôle des mouvements volontaires. **Il comprend deux aires.**

##### a) Le cortex prémoteur

**Le lieu de l'intention en action.** Il prépare les séquences de gestes, qui lui permettront, par exemple, de bouger le bras, la main et les doigts pour appuyer sur un interrupteur. **Il informe**

##### b) Le cortex moteur

**Le lieu de l'exécution de l'action.** Il enclenche une activité neuronale sous forme d'impulsions électriques qui activent les muscles en vue de l'exécution du mouvement désiré : par exemple, appuyer sur un interrupteur.

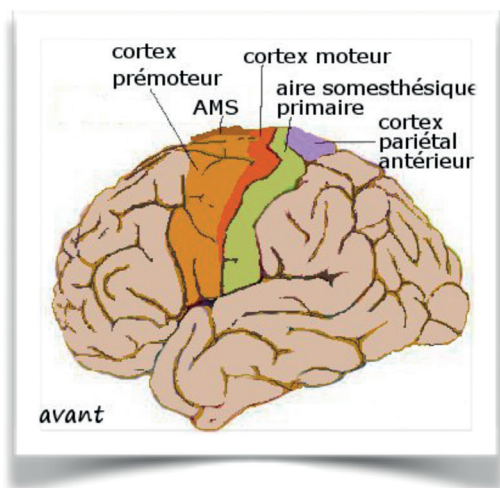




## 2. Le cortex pariétal

### Fonction sensitive et motrice.

Il semble être à l'origine ou être nécessaire à une « prise de conscience du mouvement intentionnel ». Il est le maître du mouvement, il envoie des instructions.



## 3. Le cortex frontal

Le lieu de l'intention consciente du mouvement.

### Activation des aires cérébrales à l'IRM

Les tracés montrent qu'une activité cérébrale débute 350 millisecondes avant ce qui semble être la prise de décision, qui elle-même précède d'environ 240 millisecondes le mouvement. Le début de cette activité neuronale correspondrait au potentiel de préparation motrice, décelée 350 millisecondes avant la prise de conscience de son existence.

### Activation des échanges

Le potentiel de préparation motrice et l'activité neuronale s'accroissent et se renforcent par des allers et retours en 350 millisecondes.

Du Cortex prémoteur vers

le Cortex moteur vers

le Cortex pariétal qui revient vers

le Cortex moteur qui revient vers

le Cortex prémoteur informe

le Cortex frontal.

### Activation de l'action

240 millisecondes de la perception de l'action du cortex frontal à l'activation des muscles.

#### Au Cortex frontal

Le sujet finit par percevoir sa propre intention de bouger le bras. Il envoie l'influx

au Cortex moteur qui libère la commande nerveuse de stimulation de l'activation du muscle.

## Libre arbitre ?

### Autres chercheurs, autres hypothèses

Une activité cérébrale correspondrait au fait que la **personne pense** qu'elle va faire le mouvement, et non une préparation au mouvement lui-même.

Une activité cérébrale correspondrait au fait que nous ne serions pas libres de vouloir, mais seulement libres de refuser, de **stopper l'action** ou pas.

**Sitt et Dehaenne** ont suggéré que cette activité cérébrale inconsciente était aléatoire, qu'elle n'est pas liée au mouvement. Le cerveau produit des ondulations en permanence comme pour se tenir prêt à réagir, même chez des sujets non actifs.

**Schurger** s'apprête à confirmer cette observation dans un article à paraître et qui donc réhabilite le fait que nous serions véritablement maîtres de nos décisions.

**Jocelin Morisson**, la question de l'existence du libre arbitre est débattue en philosophie depuis son origine.

**C'est toute la vision de l'humain en tant que machine biologique ou en tant qu'être libre et responsable qui est en jeu.**

À l'heure actuelle, la communauté scientifique semble toujours divisée sur la question.



# Définitions

## Les prédicats

En PNL les prédicats sont visuels-auditifs-olfactifs-gustatifs-kinesthésiques internes et externes.  
— Ils comprennent les verbes - adverbes et adjectifs.  
— Ils traduisent une expérience subjective de croyances, de valeurs, d'émotions, d'identification, de comportements répétitifs adaptés ou non.

## Les verbes d'actions ou moteurs

Ils sont de deux types:  
1° Les verbes exprimés dans le langage.  
2° Les verbes manifestés par nos comportements.

## Il existe une grammaire corporelle et une grammaire linguistique.

**1. Le verbe d'action linguistique.** Le verbe d'action dans le langage conceptualise et interprète l'action. Cependant il est l'expression la plus proche de l'action.

**2. Le verbe d'action corporel.** Chaque macro ou micro mouvement manifeste un comportement et son intention lors d'une action du sujet. Observer finement le non verbal et le paraverbal Une capacité à se mettre en syntonie (1) corporelle avec le sujet grâce aux neurones miroirs (2), nous permet d'identifier les verbes de l'activité corporelle. *Ex: pincer (les lèvres) - gratter - shooter - se tordre - rire - se tendre...*

**3. Le verbe non spécifique.** Les verbes tels que: aimer, vivre, communiquer, ignorer... Ils sont polysémiques. Ils ne manifestent pas un comportement, une action spécifique. La question: « comment spécifiquement? » a tout son sens pour ces verbes!

**Lorsqu'il y a incongruence entre le verbe manifesté par le corps et le verbe « nommé » c'est toujours le corps qui exprime la véritable intention de la personne.**

Dans ce cas, la parole tend à masquer l'intention profonde d'un acte lorsqu'il est réprimé par le « Surmoi ». (Voir Freud).

**Dans le cadre de l'intervention, repérer aussi le para verbal qui donne beaucoup d'informations sur l'état interne de la personne et ses intentions.**

## Syntonie et neurones miroirs

(1) **Syntonie.** État de circuits électriques qui ont des oscillations de même fréquence, accordés sur la même longueur d'onde. Adopter la même posture corporelle permet de sentir l'état interne du sujet et les mouvements amorcés dans les muscles...

(2) **Neurones miroirs.** L'identification de neurones miroirs au cours des années 1990 est due à l'équipe du directeur du département de neurosciences de la faculté de médecine de Parme, Giacomo Rizzolatti.

**Claire Dussaule** (Médecin neurologue).

Une catégorie de **neurones** du cerveau présente une activité aussi bien lorsqu'un individu exécute une action que lorsqu'il observe un autre individu exécuter la même action, ou même lorsqu'il imagine une telle action, d'où le terme de « **miroir** ». *Exemple: un bon bailleur en fait bailler sept. Avoir la même idée en même temps. Anticiper ce que l'autre va faire ou dire...*

Ces neurones sont notamment importants lors de la période d'apprentissage chez l'enfant lorsqu'il imite l'adulte.

Dans la nature ils sont essentiels pour évaluer l'intention de l'autre. *Exemple: deux animaux en approche...*

**Une bonne syntonie corporelle permet l'anticipation de l'action.**



# En PNL, voici quelques applications des Verbes moteurs

À lire: Docteur Jean Lermaniaux. Psychothérapie et grammaire. Éditions clin d'œil.

## Les trois voies du verbe

- 1) La voie active: j'accomplis l'action.
- 2) La voie passive: je ressens l'action subie.
- 3) La voie réflexive: ce que je fais pour provoquer l'action de l'autre.

**Présumé:** le sens de la communication est dans la réponse qu'elle déclenche.

**Dans le cadre de l'intervention,** interroger les trois

### Voie active

Je blesse.

### Voie passive

Je me sens  
blessé.

### Voie réflexive

Je provoque  
qu'on me blesse.

formes du verbe. Tant au niveau non verbal que verbal.

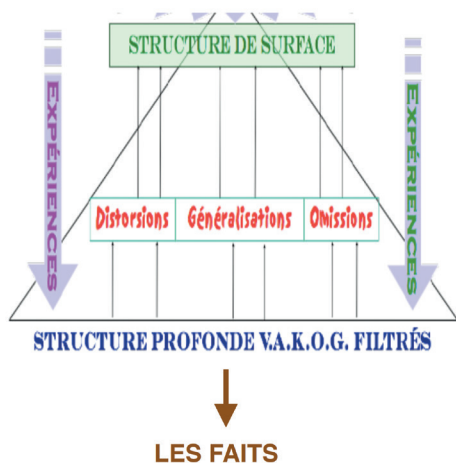
## Les cadres de contraste

E/P - E/D (État Présent - État Désiré)

De index - du niveau logique - des stratégies

**Dans le cadre de l'intervention,** introduire les verbes moteurs de l'E/D dans l'E/P.

## Le modèle de Chomsky



**Dans le cadre de l'intervention,** Interroger la structure profonde pour accéder au factuel et noter les verbes de chaque niveau de croyances. Quelle scène mentale évoque la succession de ces verbes ?

## Lors du T.FE. Travail de Fin d'Étude des maîtres praticiens

Les participants relèvent les verbes moteurs du contexte, de l'index et des croyances de l'expertise négative. Ils identifient le premier verbe et tous les verbes moteurs successifs.

**Témoignage d'une participante.** « Tentative de reprise de contact avec son père parti alors qu'elle était bébé ».

## Scène mentale de survie = stress

Après le refus du père de reprendre contact. Je **jette** le téléphone par terre, je **pleure** beaucoup, j'ai du chagrin, je suis **blessée** comme si j'avais un cratère au niveau du cœur. Ensuite c'est la colère. **J'imagine** aller chez lui, le **démolir** avec des mots et lui **dire** la merde qu'il est et de l'**anéantir** en disant qui il est à ses enfants, à la famille, dans le milieu du travail, en le **dénonçant**, et plus je fais ça et plus je le **vois** se **ratatiner** et **rapetisser**. Un petit déchet par terre à mettre à la poubelle.

## Verbes moteurs

### État présent

Jeter  
Pleurer  
Blesser  
Démolir  
Anéantir  
Dénoncer  
Ratatiner  
Rapetisser

### État désiré.

Apaiser  
Mettre à distance  
Parler neutre  
M'accorder  
Me rassurer  
En parler à l'imparfait (1)  
Me reconnaître. **Comment ?**  
M'aimer. **Comment ?**

## Invariant dans le stress

Elle part dans l'attaque: jeter - démolir - anéantir - dénoncer - ratatiner - rapetisser. **Du point de vue émotionnel** Surtout la colère pour ne pas s'effondrer.

## Scène mentale de vie

Je suis **apaisée** et en paix, je l'ai **mis à distance** quand j'en **parle c'est neutre**. En **accord** avec mes propres valeurs. La petite est **rassurée** et adulte je n'ai plus les peurs d'abandon, de ne pas **être aimée**, de ne pas plaire.

## Conjugaison: du présent au passé.

Quand je réévoque la scène, j'en parle à l'imparfait.

**Dans le cadre de l'intervention:** vérifier que la personne en parle à l'imparfait et non plus au présent, c'est la preuve qu'elle a fait **une inversion émotionnelle. (État Désiré).** ■

Contact : barichello.azalea@gmail.com

# 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

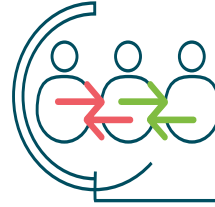


La PNL pour apprendre, entreprendre et évoluer



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

## La Fédération NLPNL rassemble :



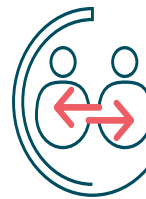
**COLLÈGE  
DES ENSEIGNANTS**

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



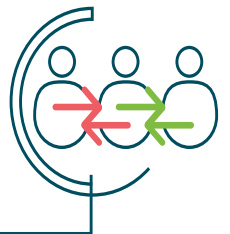
**COLLÈGE DES COACHS**

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](http://www.nlpnl-poitou-charentes.fr)

NLPNL Belgique  
Adresse : [www.nlpnl.be](http://www.nlpnl.be)

NLPNL Tunisie  
Adresse : Facebook : NLPNL Tunisie



## La Fédération NLPNL

### POUR DEVENIR ADHÉRENT :

- 1/ Rendez-vous sur [nlpnl.eu](http://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](http://nlpnl.eu)  
[federation@nlpnl.eu](mailto:federation@nlpnl.eu)

14 Avenue de l'Opéra - 75001 PARIS

Association loi 1901 - n° déclaration W751153523



# Les conversations de vie



PAR DINA SCHERRER

**J**e me souviens de mes premiers pas dans l'accompagnement, en 2007, quand, face à mon superviseur, j'évoquais mes doutes quant à l'efficacité de mes séances. Je n'arrêtais pas de lui raconter les difficultés que je rencontrais et malgré cela, après chacune de nos conversations, je me sentais bien, à ma place, je reprenais espoir. Il modélisait devant moi une posture, un questionnement, qui permettaient de faire vivre aux personnes accompagnées, et cela dès la première rencontre, des moments inédits, c'est-à-dire très ressourçants. Un espace où les intentions, compétences et savoirs de la personne sont mis à l'honneur. Je me rappelle m'être dit « *C'est cette coach que j'ai envie d'être, une coach face à qui on ne se sentira jamais nul* ». Je venais de faire connaissance avec les Pratiques Narratives et ses conversations magiques qui allaient dorénavant colorer ma pratique et m'aider à prendre soin des gens.

Le côté magique de ces conversations est qu'elles ont été conçues pour s'intéresser aux personnes du côté de la vie, de ce qui les anime, de ce qui fait sens pour elles. Et pour cela, l'accompagnant narratif est invité à orienter sa curiosité principalement sur comment elles voient la vie, ce qu'elles savent de la vie, comment elles font pour résister courageusement à leurs difficultés, qu'est-ce qu'elles ont déjà mis en place pour faire face, qu'est-ce qui est important pour elles... Quand on travaille de cette manière, ce qui est magique c'est que, d'une part les personnes se sentent plus fortes et d'autre part, c'est qu'à l'endroit où on les amène, il devient à nouveau possible d'avoir des idées et de l'espoir pour sa vie. Elles n'ont donc quasiment plus besoin de nous pour aller là où elles ont envie d'aller.

Cela, contrairement à pas mal de pratiques qui, tout naturellement, vont directement faire connaissance avec la personne à travers ce

qu'elle vient travailler avec eux, qui est souvent le problème. « Quel est le problème? Racontez-moi ce qui vous arrive? Comment vous êtes-vous retrouvée dans cette situation? » On ramène, avec nos questions, la personne là où ça fait mal. En plus, à l'endroit du problème, tout est problème.

Je me propose d'essayer de partager avec vous une partie du secret de ces conversations de vie qui, selon moi, passe avant tout par une posture et des postulats de base narratifs qui vont générer des questions puissantes.

## Une posture

Pour parler de posture, j'ai envie de citer David Denborough<sup>(1)</sup> et son concept de « position de rivage ». Il dit que quand une personne vit des difficultés, c'est comme si elle était au milieu d'une rivière agitée, semée de risques et de dangers, et que ce n'est pas au milieu d'une telle rivière qu'il est opportun de parler des risques car, dans cette position délicate, tous les efforts, l'énergie, sont dirigés vers la survie.

Il faut d'abord trouver le moyen de la sortir des turbulences et de la ramener sur le rivage, un lieu sécurisé où elle ne risque plus rien et, à cet endroit-là, regarder le problème sans risque de se noyer dedans. À cet endroit-là, il est plus facile de se mobiliser et d'avoir des idées pour sa vie.

Il y a, pour moi, tout l'esprit et la posture des Pratiques Narratives dans ce concept qui, aujourd'hui, éclaire totalement ma pratique. Je sais, quand je mène une conversation narrative ou que je réalise l'Arbre de vie avec un de mes clients, que je le ramène sur un rivage sécurisant et accueillant qui lui permettra de se sentir plus fort, équipé et moins seul face à ses objectifs de vie.



## Des postulats de base

Pour ramener la personne sur le rivage, quelques postulats de base ci-dessous afin de vous aider à orienter votre curiosité ailleurs, là où tout redevient possible. Chaque postulat de base va donner une direction à vos conversations de vie et chaque direction va générer des questions.

### La personne est multi-histoires

« *Chaque fois que nous posons une question, nous générons une version possible d'une vie* » David Epston(2).

Soyons curieux de l'histoire que la personne vient nous raconter mais ne la réduisons pas à l'histoire qu'elle nous raconte. Pour cela, intéressons-nous d'emblée à toutes ses histoires. Dès le premier rendez-vous, faisons connaissance avec elle en dehors du problème en honorant ses autres histoires, notamment celles qui parlent de compétences, d'expérience et de connaissances qu'elle a sur sa vie. Plutôt que de lui demander « Quel est votre problème ou qu'est-ce qui vous amène à moi? », peut-être lui demander « **Quelle est l'histoire de votre présence ici? Comment vous est venue l'idée de venir me voir? Qu'est-ce que vous privilégiez d'important pour vous en venant me voir? Pourquoi maintenant?** », dans l'idée: de quoi a-t-elle triomphé pour se retrouver face à nous aujourd'hui? Chaque action que les personnes mènent, c'est comme si elles avaient triomphé de quelque chose. Mettre en lumière d'entrée ses intentions, ses compétences, ses valeurs. Vous constaterez que cela changera la dynamique de vos conversations.

Le postulat de base génère les questions. Si le postulat est d'honorer le côté multi-histoires, je vais, avec mes questions, aller chercher ses

autres histoires « *Qu'est-ce qui vous anime dans la vie? Où trouvez-vous encore du plaisir dans votre travail? Qu'est-ce qui vous ressource en général dans la vie? Qu'est-ce que la vie vous a appris et qui vous aide dans les moments où il vous faut relever un défi?* ».

### C'est la personne qui a le savoir

« *Les personnes possèdent toujours plus d'expérience réelle en elles, pour résoudre le problème, que toute autre personne* ». Michael White(3).

C'est la personne que l'on accompagne qui est au centre du dispositif, au centre où il y a le savoir. Rendons à la personne, son savoir, mais surtout la richesse de son savoir. L'accompagnant ne fait que poser des questions pour aller chercher ce que la personne sait de sa vie, de ce qui lui pose problème, de ce qui pourrait être mieux pour elle.

Rendre le savoir aux gens, c'est également ne rien interpréter. Chaque mot a une histoire dans la vie des gens. Si la personne dit qu'elle est déterminée, même si j'ai une petite idée de ce que veut dire « être déterminée », je ne vais pas faire l'économie de lui demander « **C'est quoi exactement qu'être déterminée pour vous? Est-ce que vous pouvez me raconter une histoire qui illustre que vous êtes une personne déterminée? À quelles valeurs ou principes de vie cela vous relie? De qui tenez-vous ces valeurs et principes de vie?** ». Si on ne pose pas la question, c'est nous qui sommes au centre du dispositif, qui gardons le savoir et qui projetons notre propre savoir et nous passons, de ce fait, à côté de la richesse des savoirs spécifiques et singuliers des personnes que nous accompagnons.

Pour redonner le savoir aux gens, il faut pouvoir réellement abandonner le sien et devenir un journaliste d'investigation, qui pose des questions de pure curiosité sur l'autre, pour savoir qui il est,



comment il voit la vie. L'accompagnant narratif est ignorant du contenu mais expert du processus. La personne gagne très rapidement confiance en elle en redevenant celle qui sait.

Si le postulat de base est de lui redonner le savoir, je vais, avec mes questions, aller questionner tout ce que la personne sait « *Vous dites que vous faites des efforts. C'est quoi « faire des efforts » pour vous? Vous pouvez me raconter une situation où vous avez fait des efforts? Comment vous est venue l'idée de faire comme ça? Qui vous a montré le chemin? Qu'est-ce que cela dit de vous en termes de compétences? Quand vous pensez à ces compétences que vous savez mettre en place, qu'est-ce que cela vous donne comme espoir par rapport à votre objectif?* ».

### **La personne ne nous a pas attendus pour faire face à ses difficultés**

« *Quand une personne vient voir un spécialiste, elle a déjà tenté des tas de choses pour diminuer l'influence du problème dans sa vie* » Michael White(3).

Les gens réagissent toujours à ce qu'ils vivent, sinon ils succomberaient. Leurs réactions parlent de compétences, d'expériences, de connaissances qu'ils ont de leur vie. À nous de faire émerger, à travers nos conversations, leurs savoirs clandestins, car le plus souvent, ce qu'ils mettent en place pour faire face à leurs difficultés leur paraît tellement banal qu'ils ne se rendent plus compte que ce sont des compétences. À nous de rendre leur banal, exceptionnel.

C'est le moment où, à travers nos conversations, on va aller à la rencontre du « super résistant » qu'il y a en chacun de nous.

Dernièrement, une personne est venue me voir après un Burn out pour se remobiliser sur un nouveau projet professionnel. Elle avait travaillé plusieurs années avec, comme elle le dit elle-même, un pervers narcissique. Elle avait du mal à refaire surface. Le postulat étant de lui montrer qu'elle n'a pas été inactive face à cette expérience douloureuse, j'ai donc, avec mes questions, exploré ses actes de résistance :

**« Qu'est-ce que vous avez su mettre en place pour vous protéger de cette personne? Quelle a été votre manière de lui résister? Est-ce que vous avez une histoire à me raconter qui illustre cela? À qui avez-vous su demander de l'aide? Sur qui vous avez pu compter pour vous soutenir? Qu'est-ce que cette personne n'a pas réussi à atteindre chez vous? Qu'est-ce que cela dit de vous et de ce qui est important pour vous? Qu'est-ce que cette expérience difficile vous a appris? En quoi le fait d'avoir vécu cette expérience fera de vous une personne différente demain? »**

*On a toujours le choix du chemin à prendre avec la personne. Quand la personne m'a dit avoir eu un Burn out, j'avais le choix de lui demander d'entrée « Qu'est-ce qui vous est arrivé? » et elle m'aurait raconté ce qu'elle connaît par cœur et qui l'a fait souffrir. J'ai préféré lui faire regarder son histoire autrement, lui donner un autre sens en explorant avec elle ses actes de résistance, ses apprentissages. Je l'ai amenée, avec ma conversation de vie, à un endroit qui rend plus digne. Quand une personne vient nous voir en général, c'est que le défi est important pour elle et qu'elle se sent un peu démunie pour faire face. En engageant ce type de conversation, ce qui devient magique, c'est d'inverser les choses, c'est-à-dire rendre le défi banal et son savoir conséquent.*

### **La personne n'est jamais le problème**

« *Les problèmes sont considérés comme séparés des personnes. Cela aide le client à se mobiliser davantage face à son problème* » Michael White(3).

Parfois, il s'avère difficile d'amener la personne sur le rivage car le problème semble prendre toute la place. C'est dans ce cas de figure qu'il est opportun de détacher la personne du problème avec une conversation de vie qui externalise le problème. C'est dans l'idée que la personne est la personne, le problème est le problème, la personne n'est jamais le problème, un concept fort des Pratiques Narratives. Ce postulat permet d'aborder le problème avec la personne en restant néanmoins du côté de la vie. Pour





cela, il suffit de parler du problème avec la personne sans qu'elle soit le problème. L'accompagnant va commencer à inviter la personne à « objectiver » le problème, c'est-à-dire lui donner un nom. La personne découvre alors qu'elle n'est pas le problème mais qu'il existe une entité (le problème), qu'elle peut nommer, décrire et comprendre, qui n'est pas elle, ni à l'intérieur d'elle. Elle a une relation avec un problème, plutôt que d'être quelqu'un de « problématique ». Cela redonne la possibilité à la personne de comprendre et donc d'agir vis-à-vis du problème. Une fois que la personne a dit quelques mots sur le problème, du genre « Je suis trop timide, j'ai du mal à aller vers les autres », lui demander de nommer le problème :

- « **Si vous deviez donner un nom à ce qui vous pose problème, quel nom donneriez-vous ?**

- « **Timidité** ».

À partir du moment où le problème est nommé, il est situé à l'extérieur de la personne. On en parle comme d'une troisième personne et on peut le regarder et voir quoi faire. C'est le moment où l'accompagnant et la personne font équipe pour enquêter sur cette histoire de problème.

Cette conversation de vie est conçue en cinq parties :

• Nommer le problème = le mettre à l'extérieur.

« *Si vous deviez donner un nom à ce qui vous pose problème, quel nom donneriez-vous ?*

• Avoir une description riche = pour comprendre ses ruses et stratégies.

« *Depuis quand Timidité est dans votre vie ? Quels sont les moments et endroits où Timidité est le plus puissant ? Où et quand a-t-il le plus d'influence dans votre vie ? Qui sont ses alliés, ses ennemis ? Dans quel contexte Timidité s'épanouit le mieux ?* » etc.

• Mettre en lumière les effets du problème = pour que la personne se sente entendue et reconnue dans ce qu'elle vit.

« *Quels sont les effets de Timidité dans votre vie, dans chaque domaine de votre vie, sur vos relations, sur l'image que vous avez de vous, sur vos espoirs pour demain ?* » etc.

• Prendre position face aux effets du problème = ce qui me convient, ou pas, concernant les effets.

« *Vous diriez que ces effets exercent une influence positive ou négative dans votre vie ? Ou bien un peu les deux ? Souhaitez-vous changer votre relation avec Timidité ?* »

• Justifier cette prise de position = pourquoi cela me convient ou pas.

« *Pourquoi vous prenez cette position ? Pourquoi voulez-vous changer votre relation ou pas avec Timidité ? Qu'est-ce que Timidité empêche dans votre vie ?* »

Quand elle répond aux deux dernières parties de la conversation, on a permis à la personne de redevenir auteure de sa vie. Elle choisit ce qui lui convient ou pas car elle est la seule à savoir ce qui est mieux pour elle et pourquoi.

Il y a encore plein d'autres conversations de vie en lien avec d'autres concepts narratifs mais j'ai volontairement choisi celles-là pour vous faire goûter et comprendre la puissance de cette pratique.

## L'art du questionnement

« *Construire, avec nos questions, une personne digne* » David Epston(2).

Pour terminer, je voudrais évoquer avec vous l'importance du questionnement. Dans l'accompagnement, qui dit conversations dit questions. Chaque corps de métier a ses outils. Le principal outil du coach est ses questions. Il est donc important de prendre soin de ses outils. David Epston<sup>(2)</sup> parle de questions qui rendent les gens dignes, c'est-à-dire des questions qui prennent soin des gens. Ce sont des questions qui s'intéressent aux intentions, aux valeurs, aux savoirs des gens. Et, à cet endroit-là, faire raconter un maximum d'histoires qui illustrent les savoirs et compétences. Car le savoir est encodé dans des histoires, donc raconter des histoires pour y avoir accès. De plus, quand on est dans les histoires, on est dans l'expérience, on est dans la vie.



La question la plus forte des Pratiques Narratives est « *Qu'est-ce qui est important pour toi (quand tu dis ça, quand tu fais ça...)?* » Car c'est une question qui ramène sur le paysage de l'identité préférée de la personne et qui donne du sens à ses actions.

## Pour conclure

Et pour conclure, je dirais : ne jamais retraumatiser les personnes avec nos questions, c'est-à-dire ne pas les ramener, avec nos questions, sur le lieu de l'agression, comme dans mon exemple, plus haut, sur le Burn out. Aller plutôt questionner les actes de résistance et les apprentissages, afin de donner un autre sens à l'histoire. En donnant un autre sens à l'histoire, on renégocie notre relation avec l'histoire du problème.

En lui donnant un autre sens, on soigne, en quelque sorte, son histoire. L'accompagnant narratif, avec ses conversations de vie et ses questions qui prennent soin des gens, devient un guérisseur d'histoires. ■

(1) David Denborough, Thérapeute narratif et travailleur social Australien.

(2) David Epston, Thérapeute familial et initiateur des Pratiques Narratives avec Michael White.

(3) Michael White.

[www.dinascherrer.com](http://www.dinascherrer.com)

Dina Scherrer est Praticienne Narrative & enseignante des Pratiques Narratives  
Présidente de la Fédération Francophone des Pratiques Narratives.



## Quand les PNListes prennent la plume



## La magie de la bienveillance

### *Comment développer son regard pygmalion*

Le regard que l'on porte sur un individu forge son identité. Un professeur, un collègue, nos enfants, chaque rencontre forge notre identité. Nous avons toutes et tous le pouvoir de changer la vie d'une personne en fonction du regard que l'on porte sur elle. Il y a des regards qui tuent et des regards qui sauvent.

Ce livre vous donnera des idées pour développer votre regard bienveillant.



# Les zones sombres



PAR PATRICK CONDAMIN

**C**arl Jung définit ainsi les **Zones d'ombre** : « **Tout ce qui a été écarté de la conscience, comme incompatible avec le moi** ».

Dans ce texte, je parle d'une notion plus large que je nomme « zones sombres ». Ce sont les parts de nous-mêmes dont nous avons honte et que nous préférons garder enfouies.

Or, certaines personnes prennent appui sur leurs zones sombres pour devenir meilleures. J'entends la voix lente et pleine d'humour de Milton Erickson : « *On ne peut pas changer son passé. Mais vous savez, il y a une bonne nouvelle : on peut changer son avenir* ».

Je parlerai de ce thème sur le plan individuel et par extension communautaire, car les communautés (sociétés, religions, familles, par exemple) ont également leurs zones sombres.

## Les zones sombres des hommes ?

Une histoire ancienne raconte le périple de deux moines, chargés par leur communauté de porter nourriture, livres, et un peu d'éducation, à un village isolé. Les moines ont fait vœu de ne pas rencontrer de femmes ni même d'y penser.

Une voyageuse vient sur le chemin à leur rencontre.

L'un des moines, terrorisé par la perspective de l'enfer, retourne en courant vers sa communauté.

L'autre ramasse courageusement le sac tombé au sol, et se rend seul à leur destination.

L'histoire ne dit pas s'il a eu de mauvaises pensées, mais ce dernier a ma préférence !

## Juger n'est pas jouer...

Voici comment cette réflexion est née : au cours d'une discussion informelle, j'annonce que j'envisage de voir le film « Dreyfus » de Roman Polansky. Mon interlocutrice répond qu'elle ne

verra ce film pour rien au monde, car l'auteur était en jugement pour « rapports sexuels illégaux avec une mineure ». Or ce film est, en fait, un magnifique plaidoyer contre le racisme.

Je me suis dit qu'avec une telle croyance, mon interlocutrice ne devait pas s'autoriser à fréquenter beaucoup d'artistes, et cela m'a donné l'envie d'approfondir la question. Ce qui m'intéresse dans cette histoire, ce n'est pas le crime de Polansky ! mais la manière dont il a rebondi. Comme le dit Robert Dilts « *Vous êtes un criminel, mais vous êtes aussi un saint !* »

Rappelons aussi l'affaire célèbre Bill Clinton/Monica Lewinsky, qui a défrayé la chronique mondiale, malgré une relative ingénuité des deux partenaires.

Qui, dans cette affaire, est le vrai pornographe ? Je penche plutôt vers le juge Kenneth Star, qui s'est délecté dans cette aventure au point d'écrire et publier sur internet un rapport (c'est le cas de le dire) détaillé de 250 pages !

Parfois, le temps dissout l'ombre : quand on demande à un survivant des Beatles ce qui leur a permis de développer l'extraordinaire créativité de leur groupe, il répond sans vergogne : *la drogue !*

Quant à Brian Jones des Rolling Stones, il a avoué avoir utilisé son fils de 7 ans pour passer la drogue à la frontière...

*Dois-je arrêter d'écouter leur musique ?*

Une légende dit que Diogène venait tous les jours manger des lentilles, le plat le plus accessible de Grèce antique, au pied du palais du roi. Un courtisan lui fit remarquer que, s'il s'habillait normalement et parlait gentiment au lieu de provoquer le roi, il pourrait entrer dans le palais et mangerait autre chose que des lentilles. Ce à quoi Diogène répondit au courtisan : « *Certes, mais si tu mangeais des lentilles, tu ne serais pas obligé de passer ta vie, courbé devant le roi* ».



Voyons enfin les grandes figures incontestées et célèbres :

Le pasteur Martin Luther King, marié, reconnaissait avoir besoin chaque soir, lors de ses déplacements, d'un réconfort féminin pour se détendre de l'immense tension, de la fatigue et des dangers de ses prêches à travers les États-Unis. Et Victor Hugo lui-même allait voir les dames, en distribuant toutefois, sur son chemin, l'aumône aux malheureux. Quant au peintre Toulouse-Lautrec, il habitait carrément dans un bordel. Mon Dieu, si mon interlocutrice du départ savait cela ! Et ceci n'est justement que la partie visible de l'iceberg.

La plupart des êtres humains, sauf vous et moi naturellement, ont des zones d'ombre. Certaines sont inconscientes, d'autres sont conscientes, mais privées, d'autres enfin sont conscientes et publiques. Le passage vers la lumière, successif à ces trois étapes, est souvent facteur de libération.

### En thérapie, le cycle : Inconscient -> conscient, mais privé -> public

Je me rappelle plusieurs personnes venues me voir pour me parler d'un abus. Elles n'en avaient jamais parlé auparavant, car souvent, ce genre de situation est accompagné d'une fausse impression de culpabilité (à 8 ans, ON m'a abusé, car JE lui ai fait du charme!!!). La situation a évolué positivement quand elles ont pu trouver la force d'en parler à leurs amis, et parfois, par la suite, porter l'affaire au tribunal.

Et pour revenir à la métaphore de l'Iceberg : les hontes cachées ne sont pas moins graves que les autres, et bien plus nombreuses. Mon interlocutrice cache sa tête dans le sable, pour accéder à la culture !

Rappelons la réponse de Sacha Guitry, à qui on demandait s'il irait au ciel ou en enfer ?  
« Le ciel est plus confortable, mais en enfer, on rencontre des gens tellement plus intéressants ».

### Les zones sombres de Hal ?

Stanley Kubrick (encore lui !) retourne ce processus dans le merveilleux film « 2001, Odyssée de l'espace ». L'ordinateur le plus puissant du monde, HAL (IBM – 1) est conçu pour ne jamais faire d'erreur. Or il s'est trompé dans l'analyse d'un composant extérieur au vaisseau spatial dans lequel il était embarqué. Ce conflit intérieur de la machine devient une zone sombre insupportable. Hal accède ainsi à la prise de conscience, et décide de tuer les passagers du vaisseau. Les zones sombres font-elles partie de la conscience, sont-elles finalement partie prenante de notre conscience ?

Rappelons la citation de Kahlil Gibran : « *Nul ne peut atteindre l'aube, qui n'a pris le chemin de la nuit* ». Et celle de Nietzsche, « *Il faut porter bien du chaos en soi pour accoucher d'une étoile qui danse* ».

### Les zones sombres des organisations

Il y a dans « Le Décaméron », un conte de Boccace que j'aime particulièrement : « Le juif Abraham et Giannoto ». Les deux hommes sont des amis, tous deux riches et respectables drapiers, dans le Paris du XV<sup>e</sup> siècle. La seule chose qui les sépare est leur religion. Giannoto est chrétien et rêve de convertir son ami juif. Ce dernier décide de faire à cheval le voyage vers Rome pour se rendre compte par lui-même de la valeur de cette religion. Giannoto tente de le dissuader, car il sait la corruption de Rome. Abraham constate donc de visu les meurs épouvantables de la capitale de la chrétienté. À son retour Giannoto n'ose plus parler de ce sujet à son ami. Ce dernier lui dit finalement : « *Tu ne me parles plus de ma conversion. Or la Chrétienté se développe partout avec succès alors que la tête de l'Église est pourrie. Cela prouve combien cette religion est forte par elle-même...* ».



Cinq siècles plus tard, un livre récent, « Sodoma », parle du Vatican, et particulièrement de l'homosexualité, omniprésente à Rome. Ce livre souligne que les prêtres et évêques les plus affichés comme homosexuels sont paradoxalement les plus virulents en chaire contre l'homosexualité. Le pape Paul VI déclare: « *derrière la rigidité, il y a souvent une double vie* ».

D'ailleurs, dans presque tous les pays du monde, l'église s'est opposée farouchement au mariage des homosexuels. En lisant ce livre, j'ai découvert un système cohérent: les fidèles homosexuels sont critiqués par l'Église. Par contre ils sont protégés à l'intérieur de l'Église. Ainsi la vie est beaucoup plus confortable pour eux en tant que prêtres. Ce système permet finalement de favoriser les vocations. Est-ce une cause? En tous cas, depuis la loi civile permettant le mariage des homosexuels, les vocations ont diminué.

Les pays ont également leurs zones sombres. La Chine, par exemple, réécrit en permanence son histoire et ses principes. Le massacre de Tien-an-men, par exemple, n'a jamais existé. Parfois nous subissons la contagion de ces croyances. Beaucoup d'Occidentaux croient l'affirmation répétée et lénifiante affirmant que la Chine n'a jamais envahi d'autres pays. En fait, la première chose qu'a faite Mao a été d'envahir le Tibet, pays qui n'avait absolument rien en commun avec le peuple chinois: race, religion, langue et culture n'ont aucun rapport.

Beaucoup de civilisations extrêmement avancées sur le plan artistique sont en même temps d'une incroyable férocité: les Incas pratiquaient sans vergogne les sacrifices humains. Et la sophistication extrême de la culture japonaise cache une violence et une brutalité effroyable dans la guerre. La Corée et la Chine s'en souviennent encore. De nos jours,



la justice japonaise reste d'une extrême violence.

« *Attention de ne pas chasser, avec les démons, ce qu'il y a de meilleur en vous* », Nietzsche

Anne Linden racontait souvent l'histoire de la roue de charrette. Cette roue

quitta le vieil attelage abandonné auquel elle appartenait, et gagna la capacité de se mouvoir et de penser par elle-même. Elle roula toute seule à la découverte du monde et se fit des amis. Cependant elle avait un défaut, comme si un petit quartier entre deux rayons manquait, et empêchait un équilibre parfait. En conséquence, elle roulait doucement et faisait un clac-clac régulier, à chaque tour de roue. Cela ne l'empêcha pas de parcourir le monde en parlant avec des amis: un renard, un sanglier, une biche et même un saumon qu'elle accompagna le long de la rivière. Un jour, elle décida de réparer cette infortune, et chercha une pièce de bois pour compléter la partie manquante. Après plusieurs essais elle trouva le morceau de bois idéal, qui s'incrusta dans l'intervalle avec un clac rassurant. Elle se mit à filer sans autre bruit que le sifflement du vent, à travers les plaines, les collines, et les montagnes. La roue découvrit bientôt qu'elle n'avait plus d'amis. Alors, elle décida d'abandonner la pièce miraculeuse et de retrouver tous les animaux avec lesquels elle se promenait et échangeait de manière si agréable. Le soir, un papillon vient doucement se poser sur elle, tandis qu'elle s'endormait... ■

[patrickcondamin@gmail.com](mailto:patrickcondamin@gmail.com)

Patrick envisage de créer un groupe de conteurs à la rentrée, afin de transmettre son expérience et de « conter ensemble ».

N'hésitez pas à l'appeler : 06 87 17 56 85

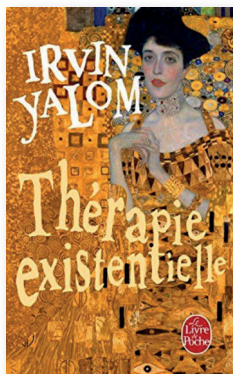
# Yalom

## La thérapie existentielle

Une amie m'a offert le livre de Yalom, « Thérapie existentielle ». Cet ouvrage m'a passionnée et nourrie abondamment car I. Yalom est un grand érudit étayant sa théorie à partir d'œuvres de littérature tels que Tolstoï, Camus, Sartre, Binswanger, et d'autres encore ; dressant un tableau très complet de la psychothérapie en commençant par Freud, Ferenczi, Horney, May, etc. ; sans oublier les philosophes. Il y a 70 pages de références, sur 1 007 pages...

## Qui est Irvin D. Yalom ?

Il est né dans une famille juive en 1931, à Washington ; ses parents, d'origine russe, avaient immigré peu après la Première Guerre mondiale. Son enfance s'est passée sous l'influence de la lecture, passant beaucoup de temps à la bibliothèque. Il fait ses études de médecine et de psychiatrie. Il obtient son diplôme en 1956 et poursuit son internat à New York puis à Baltimore jusqu'en 1960. Après son service militaire, il commence sa carrière universitaire à Stanford, titularisé en 1968. Très vite il s'intéresse à la thérapie de groupe et élabore sa conception de la Thérapie existentielle qui devient une référence pour les étudiants et les psychothérapeutes dits humanistes, tels que l'analyse transactionnelle, la gestalt thérapie. Sa vision de la relation patient-thérapeute a été mise au programme de plusieurs écoles de psychologie ou de psychanalyse.



En 2002, Irvin Yalom reçoit le prix Oscar Pfister, attribué par l'American Psychiatric Association pour son article « Religion et Psychiatrie ». Il a publié de nombreux livres de psychologie et des romans (1) dont l'un, « Et Nietzsche a pleuré » a été adapté au cinéma en 2007. Irvin Yalom a donné quelques visioconférences en mai 2011 et des conférences à Paris en juin 2012. Le 20 mai 2015 sort le film Irvin Yalom, La Thérapie du bonheur, réalisée par la suisse Sabine Gisiger et où il joue son propre rôle.

## Pourquoi j'ai aimé ce livre ?

— Parce qu'il aborde des thèmes qui me semblent essentiels dans notre vie, tels que la mort, la liberté, la solitude, l'absence de sens et qu'il montre leur importance et leur profondeur dans notre recherche de bien-être.

« *La mort ne peut être ignorée dans une entreprise majeure de connaissance de soi, car une tâche majeure de l'adulte est d'assumer la réalité du déclin.* »

« *Un sentiment d'accomplissement et l'impression d'avoir bien vécu apaisent la terreur de la mort* »

— Parce que Yalom fait des références nombreuses à des thérapeutes célèbres, des écrivains, des

philosophes, pour éclairer cette thématique existentielle.

« *Au niveau le plus profond, la responsabilité est synonyme d'existence.* »

La PNL est orientée sur le résultat, sans faire l'impasse sur les croyances, ce qui nous confronte aussi aux questions existentielles. R Dilts, avec les niveaux logiques, tente de reconnecter la personne au sens de sa vie, mais ce que Yalom suggère c'est de porter plus d'attention aux bénéfices cachés dans les comportements névrotiques ou douloureux, de nos limitations.

Cette réflexion me semble importante pour tous les accompagnants, car la psychothérapie n'a pas souvent insisté sur cette dimension de la mort, ou de la liberté qui sont traités davantage en philosophie. ■

(1)  
Thérapie existentielle, 2008 (Existential Psychotherapy, 1980)  
Inpatient Group Psychotherapy, 1983, guide pour mener des thérapies de groupe en hôpitaux psychiatriques  
L'Art de la thérapie, 2013 (The Gift of Therapy, an open letter to a new generation of therapists and their patients, 2002)  
The Theory and Practice of Group Psychotherapy, 5e édition parue en anglais en 2005  
Le Jardin d'Épicure. Regarder le soleil en face, 2009 (Staring at the Sun, 2008)  
Comment je suis devenu moi-même. 2018 (Becoming myself : A Psychiatrist's Memoir), 2017  
Everyday Gets a Little Closer, A Twice-Told Therapy, 1974, co écrit avec Ginny Elkin (OCLC 3242670)  
Le Bourreau de l'amour, histoires de psychothérapie, 2005 (Love's Executioner and other tales of psychotherapy, 1989)  
La Malédiction du chat hongrois, 2008 (Momma and the Meaning of Life, 1990)  
En plein cœur de la nuit, 2010, co-écrit avec Robert Berger (I'm Calling the Police, 2009)

PROPOSÉ PAR  
CHANTALLE SERVAIS



facpnl@free.fr



# L'allégorie des six tailleurs de pierre

TEXTE PROPOSÉ PAR CHRISTIANE GRAU MARTENET

L'allégorie présente six personnes dont le travail s'échelonne entre médiocrité et excellence, tout comme leur niveau de satisfaction. Alors qu'ils sont au travail, on demande à l'ouvrier le plus médiocre et le moins satisfait : **Que faites-vous ?** Il marmonne en regardant l'heure : **J'attends d'en avoir fini ici pour pouvoir rentrer chez moi.**

On demande au tailleur de pierre suivant, qui travaille un peu mieux et s'ennuie un peu moins : **Que faites-vous ?** Il relève la tête : **Qu'est-ce que j'ai l'air d'être en train de faire ? Je cogne sur une pierre,** répondit-il un peu irrité.

On demande au tailleur de pierre suivant qui réalise un travail passable et s'implique un peu plus dans ce qu'il fait : **Que faites-vous ?** **J'utilise mon savoir-faire pour tailler ce bloc de pierre,** répond-il sur le ton de l'évidence.

On demande au quatrième tailleur, qui est plutôt motivé et qui fait du bon travail, **Que faites-vous ?**

Il répond avec détermination : **Je contribue à créer un lieu favorable pour aider les gens à se connecter à leur âme et à leur spiritualité.**

On demande au cinquième tailleur, qui non seulement fait un excellent travail mais supervise également le travail des autres, **Que faites-vous ?** **Je suis maître tailleur de pierre et je construis une cathédrale,** répond-il avec enthousiasme.

Le sixième et le plus doué des tailleurs de pierre est totalement concentré et présent à chacun de ses gestes. Il vérifie en permanence le travail des autres et fait également son possible pour entretenir leur concentration et leur intérêt. Lorsqu'on lui demande **Que faites-vous ?**, il répond avec un profond respect : **J'assure l'édification d'un espace sacré pour permettre à mes frères humains de louer le Dieu, créateur et père, auquel je crois.** ■

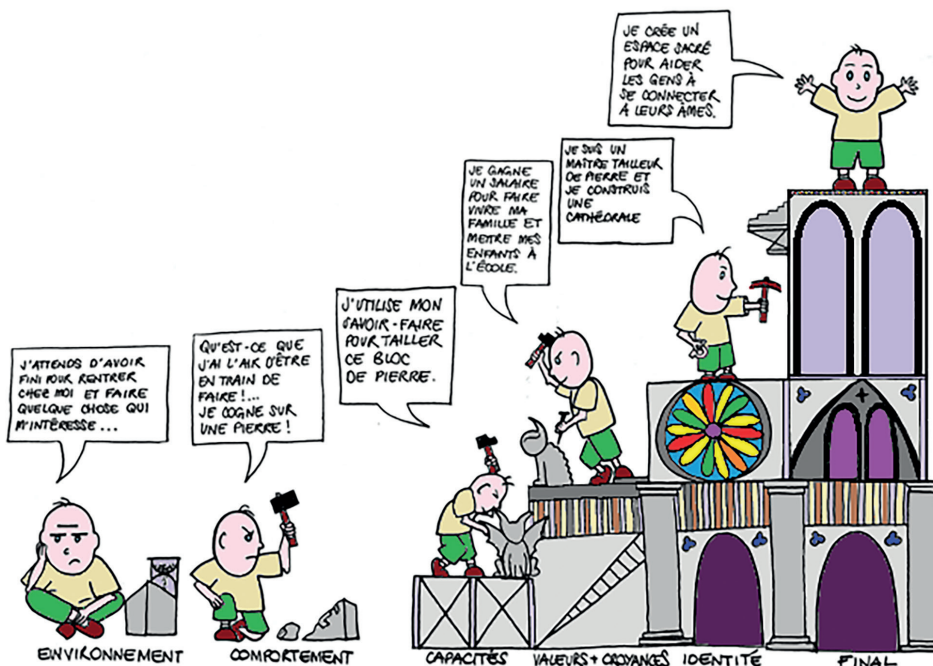


Illustration originale de Naomie COTTING, tirée de Christiane GRAU MARTENET et Angélique WÜTHRICH "Managez vos dragons comme les héros des contes. Optimisez votre coaching", Lyon, chronique sociale, 2021.



**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)  
1770 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  
jjverger@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  
62 840 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 HAIZE)  
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



**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 PUTTS  
83720 TRANS-EN-PROVENCE – FRANCE  
Tél: 06 23 85 87 09  
Email: contact@anvisage.fr  
Site: www.anvisage.fr



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



**LE DOJÔ**  
(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



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



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



**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



**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



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



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



**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



**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



**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



**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](mailto:dai@nlpnl.eu)  
Pour contacter les membres du bureau fédéral: [federation@nlpnl.eu](mailto:federation@nlpnl.eu)  
Pour contacter votre association locale:  
Belgique: [nlpnlbelgique@gmail.com](mailto:nlpnlbelgique@gmail.com)  
Méditerranée: [mediterrancee@nlpnl.eu](mailto:mediterrancee@nlpnl.eu)  
Paris – Île de France: [parisidf@nlpnl.eu](mailto:parisidf@nlpnl.eu)  
Poitou-Charentes: [nlpnlpoitoucharentes@nlpnl.eu](mailto:nlpnlpoitoucharentes@nlpnl.eu)  
Pour envoyer un article: [evelyne.lerner@free.fr](mailto: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](mailto:metaphore@nlpnl.eu)

**métaphore**

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

