

métaphore

SPÉCIAL CONGRÈS JANVIER 2023 N°107 bis

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

CONGRÈS
Congrès

PNL

Pour apprendre, entreprendre et évoluer



Avec Michaël HALL

*Invité exceptionnel au Congrès NLPNL.
Docteur en psychologie comportementale et cognitive,
il est reconnu comme l'un des principaux développeurs de la PNL
et expert en modélisation de niveau-méta.*

**« Qui pouvons-nous modéliser
pour mieux communiquer ? Nous-mêmes ? »**

28
janvier
2023

MAISON DES ASSOCIATIONS
10/18 rue des Terres au Curé
75013 PARIS



FÉDÉRATION NLPNL
DES ASSOCIATIONS FRANCOPHONES DE CERTIFIÉS
EN PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

Informations et inscriptions sur www.nlpnl.eu

Programme du Congrès — 4

Advancing NLP modeling

par L. Michael HALL, Ph.D. — 8

PNL : dernières avancées dans la modélisation

par L. Michael HALL, Ph.D. — 10

Se booster pour être confiant

par Chantalle SERVAIS — 12

Mais quel est donc son problème ?

par France DOUTRIAUX — 14

**Du « Je » au « Nous » Comment renforcer les capacités
individuelles qui renforcent les dynamiques collectives ?**

par Elisabeth FALCONE et Jean-François THIRIET — 17

**La réussite scolaire, une histoire de stratégies mentales et de
méta-programmes**

par Alain THIRY — 20

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.



Un Congrès sous le signe de la Modélisation et des applications de la PNL.

Chers toutes et tous,

Au nom du Comité directeur de la Fédération NLPNL, je vous souhaite une belle année 2023.

Si nos vœux vous accompagnent tout au long de l'année, je profite de ce début d'année, pour vous souhaiter de nombreuses et riches découvertes, de belles rencontres professionnelles et personnelles, et une bonne santé pour vous et pour votre activité.

Ce mois de janvier est placé sous le signe de notre rendez-vous annuel : Le Congrès NLPNL qui s'annonce passionnant, cette fois encore !

Cette année, nous avons fait le choix d'inviter Michaël HALL, que beaucoup d'entre vous connaissent en raison de l'importance de ses travaux sur les méta-états. Il nous proposera une conférence en séance plénière sur la Modélisation de niveau méta.

L'après-midi sera réservé aux ateliers : en début d'après-midi, vous aurez le choix entre « Mais quel est donc son problème ? » avec France Doutriaux ou « Se booster pour être confiant » avec Chantalle Servais. Puis vous devrez de nouveau choisir entre l'atelier d'Alain Thiry « La réussite scolaire, une histoire de stratégies mentales et de méta-programmes » et celui d'Elisabeth Falcone et Jean-François Thiriet « Comment la modélisation des facteurs de succès aide-t-elle les équipes à être plus efficaces ? »

À deux reprises au cours de la journée, Dora Pannozzo et Marc Scialom intervieweront sur des sujets variés, à découvrir dans notre programme. Nous publierons ces interviews dans le Métaphore de mars 2023.

C'est une chance pour chacune, chacun de nous, membre adhérent(e), de pouvoir les écouter. C'est aussi une chance pour les néophytes, les stagiaires, les étudiants en PNL d'assister au Congrès de la Fédération NLPNL et de rencontrer des Experts en PNL, des « peintures » nationales et internationales.

C'est un temps d'échanges, d'apprentissages que nous sommes ravis de partager avec vous.

Bien chaleureusement à vous !

MARINA GANNAT

Congrès de la Fédération NLPNL
samedi 28 janvier 2023

Programme

08h30 – 09h15	ACCUEIL DES PARTICIPANTS
09h30 – 11h30	Michaël Hall – La Modélisation de niveau méta
11h30 – 11h35	PAUSE
11h35 – 11h55	Interview par Dora Pannoizzo et Marc Scialom : – La PNL et le management dans la grande distribution avec Romain Mochon – Commencer la PNL à l'âge de 6 mois ? PNL et langage analogique à la crèche avec Élodie Hart
12h00 – 13h30	PAUSE DÉJEUNER
13h45 – 15h00	Deux ateliers au choix : – France Doutriaux : L'exploration de l'état présent – Chantalle Servais : Se booster pour être confiant
15h05 – 15h10	PAUSE
15h10 – 15h30	Interview par Dora Pannoizzo et Marc Scialom : – Quand j'amène la PNL au lycée avec Dora Koms (16 ans) – Donner les moyens aux sapeurs-pompiers d'éteindre le feu des traumatismes avec la PNL avec Céline Digirolamo
15h30 – 16h45	Deux ateliers au choix : – Alain Thiry : La réussite scolaire, une histoire de stratégies mentales et de méta-programmes – Elisabeth Falcone et Jean-François Thiriet : Comment la modélisation des facteurs de succès aide-t-elle les équipes à être plus efficaces ?
16h45-16h50	PAUSE
16h50-17h15	RENCONTRE AVEC TOUS LES INTERVENANTS
17h15-17h45	POT DE CLÔTURE

Congrès PNL



MICHAEL HALL PH.D.

– PNL : LES AVANCEMENTS DANS LA MODÉLISATION

Conférence plénière
De 9h30 à 11h30

Lorsque le domaine de la PNL a commencé à modéliser de manière consciente et réfléchie, il a pris le modèle TOTE de l'ouvrage *The Plan and Structure of Behavior* de Miller (1960) et a créé le modèle stratégique de la PNL. Cela lui a donné un moyen de cartographier la façon dont un expert fait ce qu'il fait étape par étape. Cette structure nous a donné les étapes fondamentales de la réalisation d'une performance spécifique. En tant que stratégie linéaire, elle a permis d'établir les étapes et les stades essentiels de l'expertise - la compréhension de base de la manière dont l'expert atteint une performance optimale. Et si elle est essentielle, elle est aussi généralement insuffisante.

Nous avons besoin de plus. Nous devons détailler davantage ce qui se passe à l'intérieur du méta- le petit (m) qu'ils ont mis dans la stratégie. Plus tard, diverses tentatives dans le domaine de la PNL ont cherché à enrichir l'approche stratégique.

Robert Dilts a mis en place le modèle des niveaux neurologiques en utilisant les niveaux d'apprentissage de Bateson et les distinctions sur les méta-niveaux. À partir de là, il a identifié les premiers méta-niveaux : croyances, valeurs, identité, but.

David Gordon & Graham Dawes ont mis en place l'Experiential Array dans lequel ils ont distingué les croyances motivantes, les croyances contributives, les croyances habilitantes ainsi que les valeurs, les critères, etc.

James Lawley & Penny Tompkins ont mis en place un modèle symbolique avec un langage propre, puis, en utilisant le méta-niveau de la métaphore, comment la personne construit ses compréhensions de base. Puis, en utilisant l'espace symbolique, ils se sont attaqués aux hypothèses et aux prémisses cachées.

«Le comportement est plus complexe qu'il n'y paraît».

Ces modèles ont rendu explicites divers méta-niveaux (c'est-à-dire les croyances, les valeurs, l'identité, le but, la métaphore, les hypothèses, les critères). C'était une bonne chose et cela a contribué à notre connaissance de la modélisation. Pourtant, aucun de ces modèles n'a abordé les méta-mécanismes qui dirigent, habilitent et contrôlent les méta-processus. Le résultat ? Le méta-processus de la PNL est resté un domaine sous-développé. Il n'y avait pas de théorie ni de facteur clé qui créait une relation structurelle entre les méta-niveaux. Dilts a proposé la structure hiérarchique comme

mécanisme de contrôle, Gordon et Dawes ont proposé que ce soit l'ensemble des relations des méta-niveaux, Lawley et Tompkins ont proposé que ce soit la structure métaphorique comparative extra-consciente. Aussi valables et utiles qu'elles soient, ces propositions n'abordent toujours pas les mécanismes métacognitifs clés, en particulier la réflexivité.

Entrez dans la modélisation des méta-états. Ce n'est qu'avec le modèle des méta-états (1994) que les mécanismes cachés des méta-niveaux ont été rendus explicites afin que nous puissions comprendre pleinement les forces motrices du méta-domaine. C'est ce que je vous propose d'explorer durant la conférence NLPNL.L. Michael Hall, Ph.D., a participé à 34 projets de modélisation et est l'auteur de six livres sur la modélisation, dont le plus récent, *Thinking Like a Modeler* (2019).

meta@acsol.net
www.neurosemantics.com

L. Michael Hall, Ph.D. <http://www.runyourownbrain.com>

Michael est reconnu depuis longtemps comme un leader visionnaire dans les domaines de la PNL et de la neuro-sémantique. Après avoir appris la PNL (1986), il l'a d'abord appliquée en tant que psychothérapeute, puis en tant que modélisateur de l'expertise humaine. En travaillant avec Bandler, il a vu l'inconvénient de l'incongruité, il a cofondé avec Bob Bodenhamer la Neuro-Sémantique (1996). Alors que son doctorat était en psychologie cognitive, après avoir lancé le *Meta-Coaching* avec Michelle Duval (2002-2007), il a concentré son attention sur la psychologie de l'auto-actualisation qui est aujourd'hui le thème de *Neuro-Semantics - libérer les potentiels des individus et des groupes*.

Après avoir étudié et modélisé la résilience et découvert le pouvoir de l'autoréflexivité, le Dr Hall a développé le modèle des méta-états (1994), lançant ainsi la neuro-sémantique. La créativité inhérente aux méta-états a ensuite donné naissance aux *quadrants d'auto-actualisation* (2004), au nouveau mouvement du *potentiel humain* (2005), aux axes de changement, au *creuset*, à la *spirale de confiance* et à de nombreux autres modèles. Convaincus de l'importance de la collaboration, Michael et Frank Pucelik ont cofondé le *NLP Leadership Summit* (2011), qui rassemble les leaders de la PNL du monde entier. Écrivain prolifique, Michael a écrit plus de 70 livres (et 40 autres en série) et est chercheur universitaire et directeur de la Neuro-Sémantique.



CHANTALLE SERVAIS

De 13h45 à 15h00

— « SE BOOSTER POUR ÊTRE CONFIANT »

— « S'aimer soi-même est le début

d'une histoire d'amour qui durera toute une vie. » O. Wilde. Les techniques de la PNL peuvent être des clés pour atteindre ses objectifs.

Quelque soient les objectifs, il est nécessaire d'avoir confiance en soi et de l'assurance pour les réaliser.

Je vous ferai expérimenter deux protocoles originaux, adapté à cette thématique. Vous apprendrez à stimuler tous vos sens, VAKOG, critère de la réussite de la technique. Vous aurez ainsi accès facilement ces modèles d'auto-ancrages, qui ne s'usent que si l'on ne s'en sert pas... 

La spirale de l'estime de soi

Je proposerai de vivre le protocole de la spirale de l'estime de soi, connexion avec des moments vécus de fierté, de satisfaction d'avoir réussi quelque chose, d'avoir été utile à un autre, d'avoir résolu un problème, d'avoir été pleinement aligné.

5 exemples seront utilisés pour les revivre et les ancrer, de manière séquentielle puis simultanée, pour ensuite être projeté dans le futur.

Ensuite le rêve éveillé dirigé d'un animal totem sera proposé.

Chantalle Servais, psychologue, enseignante PNL certifiée, a introduit la PNL à l'Université de Lille III en 1987, et largement diffusé la PNL jusqu'à aujourd'hui. Experte dans l'art de communiquer, d'établir des relations de confiance et d'induire une transformation interne, elle vous partagera

ses protocoles recréés. Son dernier livre (2022) « La PNL c'est comme... » est co-écrit avec A.Barichello. Chantalle est membre du comité directeur de la Fédération NLPNL.



FRANCE DOUTRIAUX

De 13h45 à 15h00

— «MAIS QUEL EST DONC SON PROBLÈME ?
- L'EXPLORATION DE L'ETAT PRÉSENT»

— La PNL est orientée solution.

Pour autant, en coaching comme en thérapie, quand l'objectif «coince», il nous faut bien explorer ce qui se passe. C'est cette compréhension de l'Etat Présent qui va nous permettre de proposer une technique appropriée afin de lever l'obstacle et, au final, guider la personne vers la réalisation de son objectif.

Je constate que nous Pnlistes avons des façons très différentes de pratiquer cette exploration. Je vous propose de partager ma stratégie et de la pratiquer au cours de cet atelier.

Nous explorerons l'importance d'identifier :

- les éléments du contexte où la personne se crée sa difficulté, si ce contexte est unique, répétitif ou multiple
 - ce qui déclenche le passage d'une situation neutre à la problématique, la nature de ce déclencheur
 - la stratégie mise en place à ce moment-là et en particulier la nature de la toute première étape
 - ce en quoi ce mécanisme est si gênant pour la personne
 - enfin s'il y a conscience de bénéfices secondaires
- Puis riche de cette analyse, nous explorerons comment cela nous éclaire vers un choix cohérent parmi l'étendue des techniques que nous offre la PNL.

Après un temps de présentation de cette démarche, je proposerai une démonstration et ensuite j'inviterai les participants à une pratique en petits groupes et nous terminerons par une mise en commun autour d'un temps d'échange.

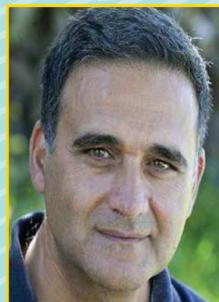
France DOUTRIAUX est Ingénieure agronome, elle a travaillé à l'étranger autour du développement agricole puis en France jusqu'à se convaincre que le premier frein au bon développement des hommes et des entreprises était un manque crucial de compétences relationnelles et humaines. Enseignante certifiée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

INTERVIEW / De 11h35 à 11h55 et 15h10 à 15h30



DORA PANNOZZO

Dora PANNOZZO est Coach certifiée, titulaire de la certification internationale d'Enseignante en PNL, dirigeante et fondatrice de E.C.R.I.N. Formation, centre agréé NLPNL, psychothérapeute, et formatrice experte en Ennéagramme.



MARC SCIALOM

Marc SCIALOM est Enseignant de méditation (pleine conscience intégrative), Enseignant PNL certifié en 1991 et en Hypnose, Psychothérapeute, il est dirigeant de SYNERGIE PNL centre agréé NLPNL.



ELISABETH MAGRO - FALCONE ET JEAN-FRANÇOIS THIRIET

De 15h30 à 16h45



— « COMMENT LA MODÉLISATION DES FACTEURS DE SUCCÈS AIDE-T-ELLE LES ÉQUIPES À ÊTRE PLUS EFFICIENTES ? »

— Vivez une expérience concrète, ludique et somatique avec l'Index « MetoWe » ! »

Aujourd'hui deux grandes tendances se dessinent dans le développement des ressources humaines en entreprise pour faire face aux challenges à venir : renforcer les capacités individuelles et renforcer les dynamiques collectives. Et cela conduit à deux impasses ; l'excès de "Je" ou de "Moi, je..." dans le "Nous" et l'excès de "Nous" et pas assez de "Je" dans les équipes.

Baliser le chemin du "Je" vers le "Nous" et du "Nous" vers le "Je" est le but du projet MetoWe (Du "Je" au "Nous") et cela repose sur 4 compétences-clés que nous avons modélisées.

Le projet "MetoWe" a donné naissance à un index en ligne qui mesure ces 4 compétences chez un individu et lui permet d'identifier ses points forts autant que ses points de vigilance. Il a ensuite donné naissance à un séminaire à destination de nos clients pour leur faire vivre ces 4 compétences de façon expérientielle et c'est ce que nous vous proposons de vivre dans cet atelier.

Il vient enrichir le projet Périceo (Robert Dilts, Elisabeth Magro-Falcone, Isabelle Meiss, Gilles Roy) sur le niveau logique des capacités.

Lors de cet atelier les personnes en présence expérimenteront ces compétences à travers des exercices ludiques et somatiques, auront des prises de conscience individuelles quant à leur propre mode de fonctionnement et comment cela se traduit dans leur corps, seront en capacité de reproduire ces expérimentations auprès d'équipes ou de groupes qui elles accompagnent, et testeront l'outil en ligne « MetoWe ». A partir de là, elles pourront mettre en place un ou des axes de progrès individuels.

Elisabeth Magro-Falcone intervient en France et à l'international en tant que coach et consultante générative, superviseure de coachs, facilitatrice et formatrice de facilitateurs, et maître enseignante en PNL.

Jean François Thiriet est consultant dans les organisations depuis 15 ans. Avec les outils du coaching, de la formation, de la facilitation et de la médiation, il construit des dispositifs d'intervention qui favorisent la qualité de la collaboration au sein des équipes.

L'index MetoWe est le fruit de leur modélisation commune.

C'est ce modèle qu'ils vous invitent tous deux à découvrir et à partager au cours de cet atelier.

Pour en savoir plus : <https://www.index-metowe.com>

L'index MetoWe est le fruit de leur modélisation commune.

C'est ce modèle qu'ils vous invitent tous deux à découvrir et à partager au cours de cet atelier. Pour en savoir plus : <https://www.index-metowe.com>. Pour communiquer avec eux : info@index-metowe.com



ALAIN THIRY

De 15h30 à 16h45

— « LA RÉUSSITE SCOLAIRE, UNE HISTOIRE DE STRATÉGIES MENTALES ET DE MÉTA-PROGRAMMES. »

— La modélisation PNL dans le domaine de l'apprentissage a pris dès le début 2 chemins différents. L'un, superficiel, a abouti à des conclusions erronées et limitantes. L'autre, plus précis et complexe, a donné une efficacité surprenante permettant à de nombreux jeunes de rattraper leur retard scolaire.

Lors de cet atelier, nous dresserons un tableau des 2 approches en décrivant les liens entre les stratégies d'apprentissage et certains métaprogrammes.

Nous prendrons un exemple pour expérimenter comment la précision dans la visualisation du sens de certaines phrases est nécessaire à la qualité de compréhension à la lecture.

1. Expliquer ce qu'on disait au début de la PNL sur l'apprentissage.
2. Décrire ce qu'on en dit aujourd'hui avec son degré de complexité des stratégies d'apprentissage.
3. Montrer comment certains méta-programmes interagissent avec ces stratégies.
4. Prendre un exemple avec un exercice de compréhension de différentes phrases relativement proches mais ayant néanmoins des sens différents.
5. Conclusion : besoin de schématisation, d'un code graphique pour la stratégie de compréhension, et d'une certaine flexibilité dans certains métaprogrammes.

Conférencier : Alain Thiry - Psychologue, Enseignant certifié en PNL, directeur du centre de formation InterActif, auteur de différents livres de PNL, spécialisé dans le domaine de l'apprentissage depuis 1988.



Advancing NLP modeling



PAR L. MICHAEL HALL, PH.D.

When it came for the field of NLP to start modeling in a mindful and conscious way, they took the TOTE model from Miller's *The Plan and Structure of Behavior* (1960) and created the NLP Strategy Model. That gave them a way to map the step-by-step process description for how an expert does what he or she does. That structure gave us the foundational steps regarding *how to achieve a specific performance*. As a linear strategy it established the essential steps and stages of the expertise — the bare-bones understanding of how the expert achieves peak performance. And while it is essential, it is also usually insufficient.

We need more. We need to detail more about what's happening inside *the meta* — the little ^(m) that they put inside the strategy. Later various attempts in the field of NLP sought to enrich the strategy approach.

- Robert Dilts put together the *Neuro Logical Levels Model* using Bateson's levels of learning and distinctions about meta-levels. From that he identified the first meta-levels: beliefs, values, identity, purpose.
- David Gordon & Graham Dawes put together the *Experiential Array* wherein they distinguished motivating beliefs, contributing beliefs, enabling beliefs along with values, criteria, etc.
- James Lawley & Penny Tompkins put together *Symbolic Model with Clean Language* and then, using the meta-level of metaphor, how the person constructs one's background understandings. Then using symbolic space, they went after the hidden assumptions and premises.

“There's more to behavior than meets the eye.”

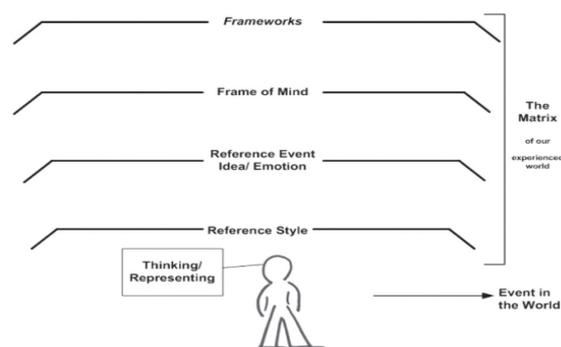
These models made various meta-levels explicit (i.e., beliefs, values, identity, purpose, metaphor, assumptions, criteria). That was good and contributed to our knowledge of modeling. *Yet none of these models addressed the meta-mechanisms which drive, empower, and control the meta-processes.*

The result? The *meta* in NLP remained an under-developed area. It had no theory and no key factor that created a structural relationship between the meta-levels. Dilts

proposed hierarchical structure as a controlling mechanism, Gordon and Dawes proposed that it was the set of relationships of the meta-levels, Lawley and Thompkins proposed it was the outside-of-conscious comparative metaphorical structure. As valid and useful as these were, they still did not touch upon the key meta-cognitive mechanisms, especially self-reflexivity.

Enter Meta-States Modeling

It was only with the Meta-States Model (1994) that the hidden mechanisms of the meta-levels were made explicit so that we can fully understand the driving forces in the meta-domain.



- Key to everything is *self-reflexivity*. Due to the special kind of consciousness in humans, e.g., self-reflexive consciousness — we never just think. T-F (thinking-feeling) is not simple. It is not a one-time activity of the brain. As soon as you think — you think about your thinking. As soon as you feel — you feel about your feeling. We *think* about our thinking, we *feel* about our feeling and we do this level upon level reflexively to construct a matrix of frames and meanings which then make up the hidden reference structures that inform and govern the primary experiences. They make up the outside-of-conscious awareness mind. [In what follows @ stands for “about”].

“I'm having fun learning this.” Fun @ Learning > joyful learning.

- Within *self-reflexivity is self-organization*. That's because beliefs, identities, prohibitions, decisions,

understandings, intentions operate as *system attractors*. Once set, they become *executive commands* for the mind-body-emotion system and thereafter govern how we think, perceive, feel, talk, respond, etc. Incorporated into the person's *state* — the state holds and expresses the executive commands. We experience this as our “way of being in the world”, our “personality”, and our fundamental “programs”.

‘Joy’ becomes filter for thinking about learning.

- Linguistically, *self-reflexivity is multi-ordinality*. That is, the same word used at various levels has different meanings. First level *love* is different from *loving* love. First level *fear* differs significantly from *fear* of fear. With every self-reflexive jump, the *about-ness* changes. So we ask, “What is your first level fear about? What is your second-level fear about?” Etc.

“I’m fascinated about communication. I want to understand how it works and how I can become an effective and professional communicator.”

- Tracking the levels, distinguishing what thought/feeling is being experienced *about* what, is often the challenge in trying to understand ourselves or others. It is also key to meta-level modeling.

Fascinated @ Commun. < Understand how operates < how-to knowledge, Identity.

- This whole system works *holographically* rather than hierarchically. So while we have many, many words for meta-levels (over 100), thinking of them as a hologram — they are all aspects of the same thing. The one thing — *experience / consciousness* — has many *facets*. We can look up the various meta-level aspects as a single diamond with many facets. It all refers to the same thing — the person's rich and varied mind.

What is “joyful learning?” Belief, value, identity, memory, imagination, etc. ?

- It is the *meta-relationships* that one's self-reflexivity creates which, in turn, creates *a unified matrix*. And each of us live within an unique matrix of our own creation. It is that matrix of frames, and all of their relationships, that we will want to model from the expert to fully understand *how* the person does what she does. This is what you can do with the combination of the Meta-States Model and the Matrix Model.

With **Meta-State Modeling**, we can now take modeling to a new level, a richer level, and generate a much more systemic approach to modeling. The benefit is that we can now model experiences which we could not previously model, namely,

Complex experiences which have multiple layers and hidden sets of relationships.

Long term experiences which occur over time and which take time to develop such as leadership, vigorous health, and wealth creation. You cannot just “access” the state, step in and presto!

Gestalt experiences which arise due to various emergent systemic properties.

Responsibility + Care @ fearful situation >> Courage.

The Self-reflexivity Mechanism

In the meta-dimension, human consciousness inevitably and inescapably reflects back onto itself. Each time it does, it creates a reference structure for the first experience. While it may seem that this reflection of T-F is simple or innocent, it is not. When you bring a second T-F to a first T-F, *you simultaneously do multiple things*. The reflexive thought-feeling is :

Sets a frame for the first as a semantic environment.

Sets a frame of reference as an internal mental context.

Textures and qualifies the first.

And given time – integrates into the first state, embodies it as your “way of being.” This constructs it as one of your automatic programs. It establishes an executive command so that it organizes the whole to that T-F as a program. Now you have an integrated system.

Respect + Empathy + Care + violation of values (anger) >> Respectful Anger.

Learn about this advancement in modeling, in meta-level model, in the January 2022 workshop. Discover how to use Meta-States to flush out the meta-frames of an expert so you can discover the higher-level thinking driving the expertise. ■

www.neurosemantics.com

L. Michael Hall, Ph.D. has engaged in the 34 modeling projects and has authored six books on modeling including the newest, *Thinking Like a Modeler* (2019). meta@acsol.net

PNL : dernières avancées dans la modélisation



PAR L. MICHAEL HALL, PH.D.

Lorsque le domaine de la PNL a commencé à modéliser de manière consciente et réfléchi, il a pris le modèle TOTE de l'ouvrage *The Plan and Structure of Behavior* de Miller (1960) et a créé le modèle stratégique de la PNL. Cela lui a donné un moyen de cartographier la façon dont un expert fait ce qu'il fait, étape par étape. Cette structure nous a donné les étapes fondamentales de la réalisation d'une performance spécifique. En tant que stratégie linéaire, elle a permis d'établir les étapes et les stades essentiels de l'expertise - la compréhension de base de la manière dont l'expert atteint une performance optimale. Et si elle est essentielle, elle est aussi généralement insuffisante.

Nous avons besoin de plus. Nous devons détailler davantage ce qui se passe à l'intérieur du méta, le petit (m) qu'ils ont mis dans la stratégie. Plus tard, diverses tentatives dans le domaine de la PNL ont cherché à enrichir l'approche stratégique.

- Robert Dilts a mis en place le modèle des niveaux logiques en utilisant les niveaux d'apprentissage de Bateson et les distinctions sur les méta-niveaux. À partir de là, il a identifié les premiers méta-niveaux : croyances, valeurs, identité, but.
- David Gordon & Graham Dawes ont mis en place l'Experiential Array dans lequel ils ont distingué les croyances motivantes, les croyances contributives, les croyances habilitantes ainsi que les valeurs, les critères, etc.
- James Lawley & Penny Tompkins ont mis en place un modèle symbolique avec un langage propre, puis, en utilisant le méta-niveau de la métaphore, comment la personne construit ses compréhensions de base. Puis, en utilisant l'espace symbolique, ils se sont attaqués aux hypothèses et aux prémisses cachées.

« Le comportement est plus complexe qu'il n'y paraît »

Ces modèles ont rendu explicites divers méta-niveaux (c'est-à-dire les croyances, les valeurs, l'identité, le but, la métaphore, les hypothèses, les critères). C'était une bonne chose et cela a contribué à notre connaissance de la modélisation. Pourtant, aucun de ces modèles n'a abordé les méta-mécanismes qui dirigent, habilitent et contrôlent les méta-processus.

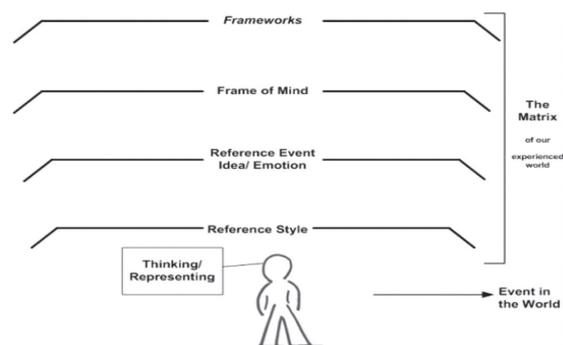
Le résultat ? Le méta-processus de la PNL est resté un domaine sous-développé. Il n'y avait pas de théorie ni de facteur clé qui créait une relation structurelle entre les méta-niveaux.

- Dilts a proposé la structure hiérarchique comme mécanisme de contrôle.
- Gordon et Dawes ont proposé que ce soit l'ensemble des relations des méta-niveaux.
- Lawley et Tompkins ont proposé que ce soit la structure métaphorique comparative extra-consciente.

Aussi valables et utiles qu'elles soient, ces propositions n'abordent toujours pas les mécanismes métacognitifs clés, en particulier la réflexivité.

Entrez dans la modélisation des méta-états

Ce n'est qu'avec le modèle des méta-états (1994) que les mécanismes cachés des méta-niveaux ont été rendus explicites afin que nous puissions comprendre pleinement les forces motrices du méta-domaine. La clé de tout est la réflexivité.



En raison du type particulier de conscience des humains, par exemple la conscience autoréflexive, nous ne nous contentons jamais de penser.

Le T-F (penser-sentir) n'est pas simple. Il ne s'agit pas d'une activité ponctuelle du cerveau. Dès que vous pensez, vous pensez à vos pensées. Dès que vous ressentez, vous ressentez à propos de vos sentiments. Nous pensons à nos pensées, nous ressentons nos sentiments et nous le faisons niveau après niveau, de manière réflexive, pour construire une matrice de cadres et de significations qui constituent ensuite les structures de référence cachées qui informent et gouvernent les expériences primaires. Elles constituent l'esprit de la conscience extérieure au conscient. (Dans ce qui suit, @ signifie « en/dans »).

« Je m'amuse en apprenant cela ». FUN @ LEARNING > APPRENTISSAGE JOYEUX

Au sein de la réflexivité se trouve l'auto-organisation. C'est parce que les croyances, les identités, les interdictions, décisions, compréhensions, intentions fonctionnent comme des attracteurs dans le système. Une fois fixés, ils deviennent des commandes exécutives pour le système esprit-corps-émotion et régissent par la suite la façon dont nous pensons, percevons, ressentons, parlons, répondons, etc. Incorporé à l'état de la personne, l'état contient et exprime les commandes exécutives.

Nous en faisons l'expérience en tant que « manière d'être au monde », « personnalité » et « programmes » fondamentaux.

La « joie » devient un filtre pour penser l'apprentissage. Linguistiquement, l'autoréflexivité est multi-ordinaire. C'est-à-dire qu'un même mot utilisé à différents niveaux a des significations différentes. L'amour de premier niveau est différent d'aimer l'Amour. La peur de premier niveau diffère sensiblement d'avoir peur de la peur. À chaque saut autoréflexif, le sujet change. Nous demandons donc : « Quel est le sujet de votre peur de premier niveau ? Quel est le sujet de votre deuxième niveau de peur ? » Etc.

« Je suis fasciné par la communication. Je veux comprendre comment elle fonctionne et comment je peux devenir un communicateur efficace et professionnel. »

Suivre les niveaux, distinguer quelle pensée/sentiment est éprouvée à propos de quoi, est souvent le défi à relever pour essayer de se comprendre ou de comprendre les autres.

C'est aussi la clé de la modélisation du méta niveau.

Tout ce système fonctionne de manière holographique plutôt que hiérarchique. Ainsi, bien que nous ayons beaucoup, beaucoup de mots pour désigner les méta-niveaux (plus de 100), en les considérant comme un hologramme, ils sont tous des expressions de la même chose, et cette même chose (conscience) a plusieurs facettes... L'esprit d'une personne est comme un diamant unique a plusieurs facettes. Qu'est-ce que l'apprentissage joyeux ? une croyance, une valeur, une identité, un souvenir, de l'imagination ?

C'est la métarelation qu'un individu crée en lui entre ces facettes qui crée une matrice unifiée. Et chacun de nous vit dans une matrice unifiée qu'il a lui-même construite. Et la relation entre tous ces cadres et leurs relations, c'est ce que nous voulons modéliser lorsque nous modélisons l'expertise de quelqu'un. C'est le but du modèle des Méta-Etats et du modèle de la Matrice.

Respect + Empathie + Attention + violation des valeurs (colère) >> Colère respectueuse.

Découvrez cette avancée dans la modélisation, dans le modèle de méta-niveau, dans l'atelier de janvier 2023. Découvrez comment utiliser les méta-états pour débusquer les méta-cadres d'un expert afin de découvrir la pensée de plus haut niveau qui sous-tend l'expertise. ■

www.neurosemantics.com

L. Michael Hall, Ph.D., a participé à 34 projets de modélisation et est l'auteur de six livres sur la modélisation, dont le plus récent, *Thinking Like a Modeler* (2019). meta@acsol.net



PAR CHANTALLE SERVAIS

Se booster pour être confiant

« S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute une vie. » Oscar Wilde

Les techniques de la PNL peuvent être des clés pour atteindre ses objectifs. Quels que soient les objectifs, il est nécessaire d'avoir confiance en soi et d'avoir de l'assurance pour les réaliser.

Je vous ferai expérimenter deux protocoles originaux, adapté à cette thématique. Vous apprendrez à stimuler tous vos sens (VAKOG), critère de la réussite de la technique. Vous aurez ainsi accès facilement à ces modèles d'auto-ancrages, qui ne s'usent que si l'on ne s'en sert pas...

Je rencontre souvent, dans ma pratique individuelle ou de groupe, des personnes qui se dévalorisent et qui ont des difficultés à se reconnaître des qualités, qui s'enferment dans un point de vue très négatif.

Changer notre regard sur nous amène le changement d'émotion et de comportement.

C'est un nouvel apprentissage qui combine les sensations visuelles, auditives et kinesthésiques.

Savoir ressentir ses émotions en réactivant le souvenir visuel et auditif des expériences positives permet de les transférer dans une situation problématique. Comme le cerveau ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire, cela devient très simple d'avoir accès à nos ressources.

La spirale de l'estime de soi 

Je proposerai de vivre le protocole de la spirale de l'estime de soi, connexion avec des

moments vécus de fierté, de satisfaction d'avoir réussi quelque chose, d'avoir été utile à un autre, d'avoir résolu un problème, d'avoir été pleinement aligné.

Cinq exemples seront utilisés pour les revivre et les ancrer, de manière séquentielle puis simultanée, pour ensuite être projetés dans le futur.

Ensuite le rêve éveillé dirigé d'un animal totem sera proposé.

Installez-vous le plus confortablement possible, pieds à plat sur le sol, bras et mains posés sur vos cuisses. Prenez une grande inspiration et soufflez doucement en expirant. Imaginez que les tensions s'évacuent à chaque expiration, et vous devenez de plus en plus détendu.

Demandez à votre inconscient de vous donner l'image de l'animal qui représenterait les qualités d'assurance et d'estime de soi. Regardez l'animal qui se présente à vous, combien il dégage cette force tranquille, cette assurance, et demandez à votre inconscient de vous protéger lorsque vous entrerez dans la peau de l'animal, pour ressentir cette manière d'être, que vous souhaitez vous approprier et ne prendre que ce qui vous convient chez l'animal.

Devenez cet animal et promenez-vous dans le monde, ressentez l'aisance, la liberté, la force et d'autres choses encore...

Laissez cette information circuler dans toutes vos cellules... si le contexte le permet, *déplacez-vous dans l'espace comme cet animal.*

Projetez-vous dans une situation future où vous aimeriez vous ressentir de cette manière.



Cette technique est très puissante.

Je me souviens d'une jeune femme qui devait prendre la parole, le soir, lors d'une réunion de parents d'élèves. Elle était paniquée, doutant de sa capacité d'affronter le groupe.

Lorsque je lui demandais : quel est l'animal qui possède la qualité que tu souhaites avoir ? Elle répondit « le jaguar noir car il est impressionnant, sûr de lui ». Elle accepta de se modéliser et marcha, respira comme le jaguar pendant plusieurs minutes.

De retour dans le groupe le lendemain, elle nous dit avoir été choisie comme présidente des parents d'élèves... ■

CHANTALLE SERVAIS

Psychologue, enseignante PNL certifiée, a introduit la PNL à l'Université de Lille III en 1987, et largement diffusé la PNL jusqu'à aujourd'hui.

Elle a co-écrit « Le guide du maître praticien ».

Experte dans l'art de communiquer, d'établir des relations de confiance et d'induire une transformation interne, elle vous partagera ses protocoles recréés. Elle a publié en 2021, « Bien vivre au quotidien avec la Personne Âgée », Ed. Chronique sociale, fruit de son expérience d'accompagnement de soignants en gérontologie.

En 2022, avec Azaléa BARICHELLO, son livre « la PNL, c'est comme... », présente le contenu de la formation de praticien de manière métaphorique.

facpnl@free.fr



PAR FRANCE DOUTRIAUX

Mais quel est donc son problème ?

QUAND L'OBJECTIF COINCE, EXPLORATION DE L'ÉTAT PRÉSENT

La PNL est orientée solution. Pour autant, en coaching comme en thérapie, quand l'objectif « coince », il nous faut bien explorer ce qui se passe. C'est cette compréhension de l'état Présent qui va nous permettre de proposer une technique appropriée afin de lever l'obstacle et, au final, guider la personne vers la réalisation de son objectif.

Je constate que nous, PNListes, avons des façons très différentes de pratiquer cette exploration.

Je vous propose de partager ma stratégie.

TOUT COMMENCE PAR L'OBJECTIF

Tout d'abord, nous commençons par l'exploration de l'objectif, que la personne exprime son besoin sous forme d'objectif ou de problème.

Petit rappel, lorsqu'une personne décide de se faire accompagner, elle a une motivation. Celle-ci peut être orientée **vers** ce qu'elle souhaite (vivre, voir, faire, sentir...) ou orientée **loin de** ce qu'elle vit en ce moment (ressent, n'arrive pas à faire ou fait trop...), il s'agit ici du métaprogramme *Direction de la motivation*.

Comme en PNL, nous nous synchronisons, j'accueille inconditionnellement la personne dans son fonctionnement et l'invite, en se déplaçant sur une ligne du temps futur, à vivre l'objectif atteint et ainsi progressivement, même quel qu'un arrivant avec une motivation orientée **loin de**, va être en capacité de formuler son objectif orienté **vers**.

Quand tout se passe bien, la personne clarifie ce qu'elle veut vraiment, est capable de se représenter et de ressentir l'objectif atteint, puis d'imaginer les étapes nécessaires à la réalisation de son objectif. Enfin, elle énonce clairement les piliers de sa motivation, ce qui donne sens à cet objectif et elle ne perçoit pas de frein écologique à l'atteinte de son objectif. Dans l'accompagnement, on peut alors l'aider à amplifier par exemple un état interne ou automatiser telle étape avec les techniques d'amélioration.

Cependant, pour certains, il est impossible de se représenter confortablement l'objectif atteint: un « fumeur » peut ressentir de l'angoisse à l'idée de ne plus fumer, une personne mal à l'aise en public n'arrive même pas à s'imaginer parler avec aisance, une autre encore voudrait gérer avec plus de souplesse son équipe mais ne peut pas arrêter de tout contrôler.

Poursuivre dans le déroulé de la clarification d'objectif est alors tout simplement impossible.

De la même façon, c'est lors de l'exploration du plan d'action, que peut se manifester un blocage: une étape paraît nécessaire mais la personne ne s'en sent pas capable ou répugne à passer par là.

Ou encore, c'est à la question de l'écologie (y a-t-il un risque à atteindre votre objectif?) qu'apparaît un frein puissant.

Dans ces 3 niveaux de blocage (énoncé, étape, risque écologique), la découverte de ce frein, peut amener à ajuster l'objectif, modifier une étape ou même changer d'objectif.

Dans d'autres cas, la personne confirme qu'atteindre cet objectif est important pour elle et souhaite donc lever ce frein.

QUELLES INFORMATIONS RECUEILLIR ?

Comme dans la démarche de qualité totale, nous allons rassembler des informations afin de comprendre comment la personne réalise cet exploit: reproduire à l'identique la même stratégie défaillante!

Je recherche quatre grands types d'informations:

- identifier précisément les **contextes** dans lesquels le problème a lieu;
- comment la personne s'y prend alors, **la stratégie mise en place**;
- en quoi ce **problème est gênant**;
- et **si, pourtant, elle a le sentiment de gagner** ou de préserver quelque chose en maintenant ce problème.

Le contexte, unique, répétitif, multiple ?

Nous allons rechercher à la fois les éléments concrets du contexte problème et s'il s'agit d'un contexte unique, répétitif ou multiple.

Pour cela, j'invite la personne à identifier une première situation :

- où le problème s'est posé (par exemple, elle devait prendre la parole et elle n'a pas pu dire un mot) ;
- où elle avait en tête son objectif et pourtant elle ne l'a pas fait (elle était décidée à appeler un client, et elle s'est mise à ranger son bureau) ;

et de me décrire les éléments présents dans ce moment. Puis on va explorer deux autres situations car ce qui nous intéresse ici c'est de repérer les éléments qui doivent toujours être présents pour que le problème ait lieu (par exemple, dans la prise de parole en public, elle stresse parce qu'il y a des membres de la hiérarchie, ou parce qu'il y a des voisins qu'elle croise souvent).

Les questions « Depuis quand avez-vous ce problème? Y a-t-il d'autres contextes où vous rencontrez cette difficulté? » nous apportent également des informations très utiles.

L'enjeu est de parvenir à avoir une connaissance précise du ou des contextes concernés, puis d'identifier si ce contexte est :

- **Unique** (J'ai eu peur en voyant des compatriotes ce jour-là / C'est uniquement avec ce client-là que je m'emporte / Ce n'est qu'en passant sur ce pont que mes mains tremblent au volant...).
- **Répétitif** (Dès que j'arrive face à un groupe, je me sens exclu / à chaque fois qu'on me contredit, je monte le ton...). La problématique s'est donc généralisée.
- **Multiple**, c'est répétitif dans des contextes d'enjeux différents (Je fume à la fois quand je stresse, ça me détend et quand j'ai bien travaillé car c'est comme une récompense / Je ne sors pas faire du sport quand je dois y aller seule, mais aussi s'il fait froid dehors). C'est très fréquent dans des thématiques d'arrêt du tabac ou de perte de poids notamment.

Dans ce dernier cas, j'invite alors la personne à choisir par quel type de contexte elle veut commencer et on se retrouve alors dans un contexte répétitif.

Ces informations vont nous être utiles dans le choix des techniques de changement.

Le déclencheur unique ou multiple?

Maintenant que la personne identifie bien le contexte de son problème, comme le décor d'une pièce de théâtre, je l'invite à repérer sur quoi elle s'appuie pour « basculer » dans le problème, les trois coups du théâtre!

En la guidant pour qu'elle se replace dans la première situation étudiée précédemment, je lui demande: « Que se passe-t-il juste avant que votre ton monte/ que l'émotion arrive/ que vous décidiez de rester? »

Puis on explore dans les 2 autres situations pour identifier la nature du déclencheur: ce timbre de voix, le regard qui se porte sur la personne, la demande qui lui est adressée.

Le déclencheur peut être unique (la vue d'une araignée) ou multiple (dans la prise de parole: les regards, le silence, la vue sur l'agenda...).

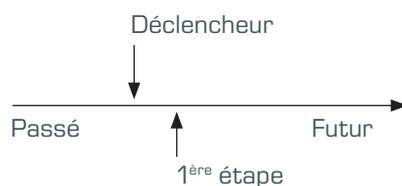
L'identification du déclencheur permet parfois de prendre du recul par rapport à la situation: la personne se rend compte qu'elle focalise, à ce moment-là, sur un détail et peut choisir d'élargir son champ de vision et vivre mieux la scène.

Plus souvent, le déclencheur va nous permettre de repérer précisément comment la personne réagit à ce stimulus et ainsi affiner le choix de la technique de changement.

La stratégie mise en place

Ce qui nous intéresse maintenant c'est comment la personne vit ce problème: **sa première réaction est-elle émotionnelle, comportementale ou en processus interne** (film ou dialogue interne)? Car c'est en fonction de cette réponse, que s'ouvrira le champ des techniques de neutralisation ou de négociation.

En la guidant une dernière fois dans chacune des expériences précédentes, je lui demande: « et juste après (le déclencheur) que se passe-t-il? » Il est très important de ne pas influencer sa réponse par exemple en demandant que sentez-vous ou que vous dites-vous? l'idée est ici de recomposer l'ensemble de sa stratégie et de pointer la nature de cette première étape.



Les valeurs insatisfaites et les valeurs satisfaites

Il nous reste alors à remonter au niveau des motivations et de l'écologie.

En reformulant l'ensemble de la structure de la problématique, je demande à la personne: « **en quoi est-ce gênant pour vous? et quoi encore, et encore?** »

Effectivement, il y a toujours des critères ou valeurs insatisfaites puisque la personne a un objectif qu'elle souhaite atteindre et qu'elle n'y parvient pas.

Le rappel de ces valeurs va motiver d'autant plus la personne à entrer dans ce chemin du changement.

Enfin, nous retrouvons la question de l'écologie : tout en reformulant à nouveau les éléments clés de l'ensemble de ce diagnostic, je demande : « y a-t-il un bénéfice secondaire à maintenir le problème ? »

La conscience d'un critère satisfait est présente dans les cas de dilemme, la personne se sent tiraillée, par exemple, entre rester en sécurité ou se lancer dans la création d'une entreprise. Pourtant, il peut y avoir des critères satisfaits qui restent totalement inconscients.

Nous avons alors une vision complète de la problématique. La personne a formulé un objectif, elle sait maintenant dans quel(s) contexte(s) elle se coince, comment elle plonge dans la problématique, et si elle réagit d'abord par une émotion, un comportement ou un processus de pensée. La voie est toute tracée pour choisir une technique de changement tenant compte des informations recueillies.

TROUVER LA VOIE DANS LE LABYRINTHE DES TECHNIQUES

Et maintenant nous allons utiliser toutes ces informations recueillies.

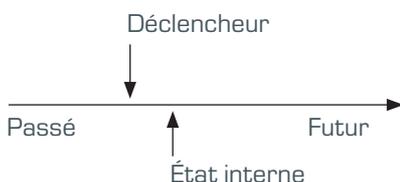
Je distingue deux grands types de techniques de changement – les techniques de neutralisation ; – les techniques de négociation.

Et nous pouvons les classer de la façon suivante (je vous propose ici essentiellement les techniques faisant partie du Praticien PNL).

Les techniques de neutralisation

Leur levier d'action est le postulat de la PNL : nous avons en nous toutes les ressources

Elles redonnent du choix émotionnel car elles permettent de neutraliser ou désactiver des ancrages émotionnels. Nous faisons donc appel à elles quand, dans l'état présent, la 1^{re} étape est un comportement ou un processus interne. En fait, le déclencheur est une ancre qui réactive un ancrage.



Pour un contexte unique et un état interne non traumatisant : **Simple désactivation d'ancre ou switch émotionnel**;

Pour un contexte répétitif et un état interne non traumatisant : **Le changement d'histoire de vie**;

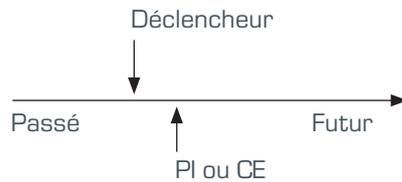
Pour un état interne phobique ou traumatisant : **La double dissociation**;

Pour un état interne qui s'emballe : **Le chaînage d'ancre**.

Les techniques de négociation

Leur levier d'action est le postulat de la PNL : l'intention positive qui sous-tend tout comportement (et processus interne).

Elles permettent de changer ces comportements ou processus internes ou de négocier entre différentes aspirations en soi.



Changer le comportement ou le processus interne : **le recadrage en 6 étapes**;

Gérer un conflit interne : **la négociation entre parties ou le squash visuel**;

Gérer un conflit relationnel : **les positions de perception**.

Toutes les autres techniques de changement peuvent assez facilement se placer d'un côté ou de l'autre, sachant que la réempreinte agit sur les deux leviers en même temps. D'ailleurs, bien évidemment, la pratique d'une technique de neutralisation, en redonnant du choix émotionnel, peut amener à un changement comportemental et inversement, le suivi d'une technique de négociation a un impact sur la gestion émotionnelle. C'est cette interdépendance permanente entre nos pensées, nos émotions et nos actions.

Il y a cependant une logique, ce me semble, à choisir l'angle d'action en fonction de ce qui précisément pose un problème.

Voilà donc une stratégie qui est efficace dans la pratique que j'exerce depuis plus de 20 ans et que j'ai plaisir à partager avec vous. ■

francedoutriaux@gmail.com

Du « Je » au « Nous » Comment renforcer les capacités individuelles qui renforcent les dynamiques collectives ?



PAR ELISABETH
MAGRO
FALCONE



ET JEAN-
FRANÇOIS
THIRIET

Qu'est ce qui fait qu'un collectif est plus que la somme de ses individualités ?

Quelle est la différence qui fait la différence pour qu'une collection d'individus se transforme en une équipe performante ?

Après de nombreuses années à accompagner des organisations dans le développement de leur intelligence collective, il nous est clairement apparu que cette différence et les facteurs de réussite qui en découlent sont d'abord individuels. Et cela contredit certaines des études sur le sujet qui affirment que peu importe qui fait partie de l'équipe, c'est comment l'équipe travaille qui est important. Bien sûr c'est important, mais de notre point de vue, pas suffisant. Il ne s'agit pas ici d'être dans le « Ou » / « Ou » mais plutôt d'être dans le « Et » / « Et ».

L'étude Aristote de Google en 2012 identifiait que la sécurité psychologique ressentie, l'engagement, la clarté des rôles et des attentes, le sens et la capacité du collectif à avoir un impact étaient essentiels pour qu'un groupe fonctionne de façon optimale. Nous aimerions ajouter 4 compétences individuelles qui nous semblent clés.

Pour les identifier, nous avons donc observé et questionné différentes personnes. Nous avons eu des conversations courageuses et en authenticité. Cela nous a parfois bousculés individuellement. Nous avons également traversé ces processus. Et ce chemin nous a amenés à une réflexion qui dépasse le contexte professionnel pour toucher, au-delà, chaque individu dans sa quintessence. Car il n'y a pas la vie professionnelle d'un côté et la vie personnelle de l'autre. Cette frontière étanche n'existe pas. Nos tendances, dans un sens constructif ou au contraire plus limitant, émergeront dans tout contexte. **Et l'enjeu, quel que**

soit le contexte, tourne autour de certaines capacités individuelles à se positionner dans un collectif.

Et en explorant la structure profonde issue de ces conversations, nous avons identifié 4 compétences clés qui venaient confirmer les travaux de Karyn Seymour et les 4 stades de l'autonomie.

Ces stades, ou étapes, sont : **la dépendance, la contre-dépendance, l'indépendance et l'interdépendance.**

Ainsi, au fur et à mesure que les enfants grandissent et se développent, ils traversent ces 4 différents stades et les contraintes qui y sont associées. Cela leur permet d'intégrer les compétences spécifiques à chaque étape. On les retrouve chez tous les membres d'un collectif avec leur côté lumineux et leur côté sombre (voir ci-dessous).

Commençons alors par nous accorder sur le sens de ce terme : « autonomie ».

L'autonomie est l'expression de 2 capacités clés : la conscience claire et la responsabilité.

Passons maintenant chacun de ces stades en revue.

La dépendance : **DÉFIS ET RÉCOMPENSES**

Les défis de la phase de dépendance sont que nous dépendons des autres pour nos besoins. Comme pour un bébé, nous ne sommes pas encore capables de prendre soin de nous et nous avons besoin des autres pour nous aider. Nous pouvons également devenir trop dépendants des autres et commencer à trop compter sur eux. Cela peut être une étape

difficile car nous pouvons nous sentir impuissants et seuls. Cependant, les récompenses de cette étape sont que nous apprenons à faire confiance aux autres et à dépendre d'eux pour le soutien.

Cette étape est importante car elle nous aide à développer des relations avec les autres et à construire la confiance avec eux. Et dans les collectifs, cette position du disciple, de l'apprenti capable d'être dans l'esprit du débutant, est importante.

Dans son côté sombre, ce stade de l'autonomie peut s'exprimer par la posture de victime.

Dans les collectifs, on peut voir cette posture chez les personnes qui continuent de se laisser porter par le groupe bien après leur intégration.

La contre-dépendance : **DÉFIS ET RÉCOMPENSES**

La contre-dépendance correspond à la capacité de poser un « non » qui soit un vrai « oui » à autre chose. C'est le stade de l'adolescence. Il y a des « non » accusateurs, et il y a des « non » qui posent des limites respectueusement. Cela peut être un défi car cela peut conduire à des sentiments d'isolement et de solitude. Cependant, les récompenses de cette étape sont que nous apprenons à nous positionner et préparons l'étape suivante : le développement d'un moi conscient et responsable de ses frontières.

L'indépendance : **DÉFIS ET RÉCOMPENSES**

L'une des choses les plus importantes que nous puissions faire dans notre vie est de devenir indépendant. Cela ne signifie pas que nous n'avons pas besoin ou que nous ne voulons pas des autres personnes, mais plutôt que nous sommes capables de nous tenir debout seuls et de prendre soin de nous. Le défi dans cette phase sera de ne pas basculer dans de l'égoïsme avec des comportements rigidifiés. On cherchera plutôt la capacité à être centrés et ouverts à la fois. Trop centré,

je perds en ouverture. Trop ouvert, je me perds.

La récompense en sera une capacité à se responsabiliser et à poser ses choix de façon saine et respectueuse.

Dans un collectif, les personnes avec un bon niveau d'indépendance trouvent plus facilement leur place.

Interdépendance : **DÉFIS ET RÉCOMPENSES**

Nous connaissons tous le dicton « aucun homme n'est une île ». Et c'est vrai ! À la fois nous pouvons nous mettre au service de quelque chose de plus grand que nous et à la fois nous pouvons bénéficier de ce que ce projet plus grand que nous peut nous apporter. C'est ça l'interdépendance. C'est donner et recevoir - travailler ensemble pour le plus grand bien de tous.

Ici, le risque c'est d'être dans le « entre nous » plutôt que d'être dans le « ensemble », ouverts sur le monde.

Mais dans sa dimension la plus porteuse, cette capacité mène à une véritable existence d'un « Nous » vivant et circulant.

Forts de cette modélisation des facteurs de réussite à l'échelle des collectifs, nous avons ensuite décidé de permettre à chacun de mesurer ces 4 compétences au travers d'un questionnaire qui est devenu : l'index MetoWe (l'index du « Je » au « Nous »).

Avec les 56 indicateurs, l'index MetoWe permet de mesurer le degré d'intégration de ces 4 dimensions dans un contexte donné. Il est gratuit et peut se passer en ligne sur www.index-metowe.com.

Nous vous souhaitons une bonne revisite de ces 4 stades de votre autonomie.

Puissions-nous être chacun, capable de vivre dans les collectifs, la confiance partagée, l'affirmation respectueuse de soi, la responsabilité joyeuse et la collaboration consciente.

Nous vous donnons rendez-vous au Congrès de la Fédération NLPNL de janvier 2023 pour vivre chacun de ces stades sous la forme d'un parcours ludique et somatique.

Ainsi, les étapes de dépendance, de contre-dépendance, d'indépendance et d'interdépendance sont toutes importantes dans nos vies. Chaque étape a ses propres défis et récompenses. À chaque étape, nous apprenons différentes choses sur nous-mêmes et sur les autres. C'est à travers ces étapes que nous grandissons et devenons les personnes que nous sommes censées être.

Il est fondamental de noter que le processus n'est pas linéaire et qu'aucune de ces étapes n'est « parfaite » ou idéale.

Elles sont clairement liées à notre maturité individuelle à en discerner la nécessité dans un contexte donné. Être mature, c'est justement être capable d'être flexible entre ces états et de choisir la position adéquate. C'est la capacité de se sentir à l'aise et en sécurité parmi ces différentes dimensions. ■

Pour en savoir plus : <https://www.index-metowe.com>
Pour communiquer avec eux : info@index-metowe.com

ELISABETH MAGRO-FALCONE

Elisabeth intervient en France et à l'international en tant que coach et consultante générative, superviseuse de coachs, formatrice et formatrice de facilitateurs, et maître enseignante en PNL. Passionnée depuis toujours par la création de ponts entre les individus et les peuples, les sciences humaines et sociales et les neurosciences, son « Appel » l'a amenée de plus en plus à se consacrer au développement des personnes, au cœur des équipes et des organisations qu'elle accompagne depuis près de 20 ans. Convaincue que la plus grande richesse et fragilité de toute organisation est son capital humain, elle a à cœur d'amener la PNL dans le champ des organisations, pour aider chacun à s'épanouir individuellement au cœur d'un collectif sain et pérenne.

JEAN-FRANÇOIS THIRIET

Jean François est consultant dans les organisations depuis 15 ans. Avec les outils du coaching, de la formation, de la facilitation et de la médiation, il construit des dispositifs d'intervention qui favorisent la qualité de la collaboration au sein des équipes.

Depuis 7 ans, il est membre de la SFM Leadership Team de Robert Dilts avec Elisabeth, ainsi que Colette Normandeau et Mickey Feher. Ils ont co-écrit ensemble le livre « Consulting Génératif : outil d'aide à la créativité, à la pleine conscience et la transformation collective ».

Jean-François a également fondé la Mastermind Business Academy qui forme des facilitateurs de groupes Mastermind, et des facilitateurs de Communautés Apprenantes dans les organisations.

L'index MetoWe est le fruit de leur modélisation commune. C'est ce modèle qu'ils vous invitent tous deux à découvrir et à partager au cours de cet atelier.

La réussite scolaire, une histoire de stratégies mentales et de méta-programmes



PAR ALAIN
THIRY

La modélisation PNL, dans le domaine de l'apprentissage, a pris, dès le début, deux chemins différents. L'un, superficiel, a abouti à des conclusions erronées et limitantes. L'autre, plus précis et complexe, a donné une efficacité surprenante permettant à de nombreux jeunes de rattraper leur retard scolaire.

Une erreur de départ, que nous avons un peu tous suivie, a été de vouloir modéliser une stratégie d'apprentissage en omettant que l'apprentissage est une méta-compétence, c'est-à-dire une conjonction de plusieurs sous-compétences. Lorsque nous avons demandé à des apprenants de se remettre en contexte, nous avons modélisé que certaines personnes utilisaient des images (V) pour apprendre, alors que d'autres avaient besoin de se redire (Di) un certain nombre de fois les informations dans leur tête, ou encore d'autres avaient besoin de « faire », de manipuler (K). On en a tiré comme conclusion que les apprenants pouvaient avoir un style d'apprentissage, suivre le méta-programme des canaux privilégiés.

Les enseignants devraient adapter leur explication aux préférences du jeune. Cette conclusion simpliste est devenue une croyance limitante pour certains PNListes. Limitante car la variété des tâches scolaires nécessite de faire un peu de tout et au bon moment.

L'autre démarche a scindé l'apprentissage en plusieurs stratégies.

Comment s'y prennent les gens lorsqu'ils veulent comprendre une explication? Que font-ils d'autre quand ils veulent mémoriser ce qu'ils ont compris? Comment font-ils pour réfléchir ou pour savoir en reparler?

Cette manière de modéliser nous a amenés à une plus grande complexité, mais en même temps, à une plus grande efficacité.

Nous sommes arrivés à 11 étapes dans l'apprentissage d'un contenu. 11 éléments à diagnostiquer chez les jeunes en difficulté. 11 aspects à corriger avec des techniques d'installation de stratégie et des exercices d'intégration.

Petit survol des 11 étapes d'apprentissage que suggère la pédagogie PNL

1. Comprendre ce qu'on lit — nécessite de faire l'effort de visualiser le sens de ce qu'on lit (Vc analogique).
2. Faire référence à ce qu'on sait — faire des aller-retours avec le Vr analogique.
3. Combiner correctement les éléments visuels et tout particulièrement les connecteurs logiques (mais, alors que...), grande précision dans la visualisation des différentes structures de phrases (Vc).
4. Schématiser tout cela — fresque graphique (V et K).
5. Mémoriser la fresque — faire l'effort de revoir dans sa tête les différents éléments de la fresque et de ce qu'ils signifient (Vr->K).
6. Révision — Tout ce que vous mémorisez le sera à court terme. Si vous voulez vous en souvenir à long terme, la répétition est incontournable. Les révisions espacées et les ponts vers le futur sont nécessaires.
7. Niveaux de connaissance — questionner (Di) les aspects conceptuel, structurel, opérationnel et détectif de tous les concepts.
8. Réflexion de la discipline — faire la liste des questions spécifiques à la discipline qu'on étudie et se les poser régulièrement (Di). Celles-ci nous renvoient dans une boucle de réflexion qui nous aide à faire des liens (Vc) auxquels on n'aurait pas forcément pensé auparavant.
9. Expliquer dans ses mots ce qu'on a appris (Ar -> Ac).
10. Expliquer dans un langage simpliste qui désabstrait les concepts et qui vous amène à l'essentiel du concept.
11. Expliquer dans les mots du professeur en employant le vocabulaire correct de la discipline.

Ces étapes ne sont pas toujours linéaires mais forment des boucles de rétroactions.

PRINCIPE DE LA PÉDAGOGIE PNL :

Le jeune doit adapter sa cognition (V, A, K, Di) à l'objectif d'apprentissage (comprendre, mémoriser, réfléchir, exprimer).

On voit qu'il va devoir passer, dans une même heure d'étude, par toutes les opérations mentales: Vc, Vr, K, Di, Ar, Ac; mais pas dans n'importe quel ordre. Ce n'est donc pas une question d'être ou ne pas être Visuel, Auditif ou Kinesthésique. C'est la même chose avec global / détail; ou option / procédure; similitude / différence; moments de correction...

Pour comprendre l'autre, en PNL, on observe ses préférences de métaprogrammes et on en tient compte dans notre communication. Mais en pédagogie PNL, il est question d'aider les jeunes à faire un peu de tout, mais au bon moment.

Par exemple un jeune, face à un problème de mathématique, doit pouvoir explorer rapidement les pistes possibles de résolution, donc adopter un métaprogramme « option »; alors que pour calculer une dérivée il a besoin de suivre une « procédure », respectant les priorités des opérations. Face à son cours d'histoire, il doit pouvoir identifier la structure des grands événements de cause à effet, donc une vue « globale », mais aussi apprendre tous les « détails » illustrant ces événements.

Est-il option ou procédure? Global ou détails? Peu importe.

Nous devons lui apprendre à adopter les différentes facettes de chaque métaprogramme en fonction de la tâche scolaire du moment. C'est le rôle de l'éducation.

Un jeune doit étudier une leçon de géographie ou d'économie de plusieurs pages? Il a intérêt à « passer » dans ces 11 étapes. Plus il le fera, plus il aura de bons points, mais surtout plus il aura de maîtrise de la discipline; et plus cela deviendra facile pour lui d'apprendre ce qu'il décidera d'apprendre plus tard.

Il a des difficultés à faire certaines étapes et il a envie de laisser tomber, car il estime avoir déjà assez travaillé pour l'école? L'enfer s'ouvre devant lui et il y va en courant.

Il persévère dans ses efforts? Nous pouvons l'aider à installer toutes les opérations qu'il a du mal à faire, puis à l'entraîner pour que cela devienne plus facile. Bien sûr, pour autant que nous soyons formés complètement.

Tous les enfants peuvent le faire dès qu'ils ont les conseils précis. Est-ce qu'ils décident de faire ce qu'il faut pour réussir? Ce sont eux qui voient. Mais ils ne peuvent plus se plaindre que c'est la faute à « pas de chance ».

Lors de l'atelier du congrès, nous prendrons un exemple pour expérimenter l'étape 3, c'est-à-dire comment la précision dans la visualisation du sens de certaines phrases est nécessaire à la qualité de compréhension à la lecture. ■

Pour en savoir plus :

- Centre de formation InterActif, formation complète (16 j) sur les stratégies PNL d'apprentissage à Bruxelles, Paris, Genève, www.interactif.be.
- « La pédagogie PNL », Alain Thiry, éd. De Boeck Supérieur, Bruxelles, 2014.



Vidéo sur les 11 étapes de l'apprentissage en pédagogie PNL :
https://youtu.be/TNfmKeCS_7k



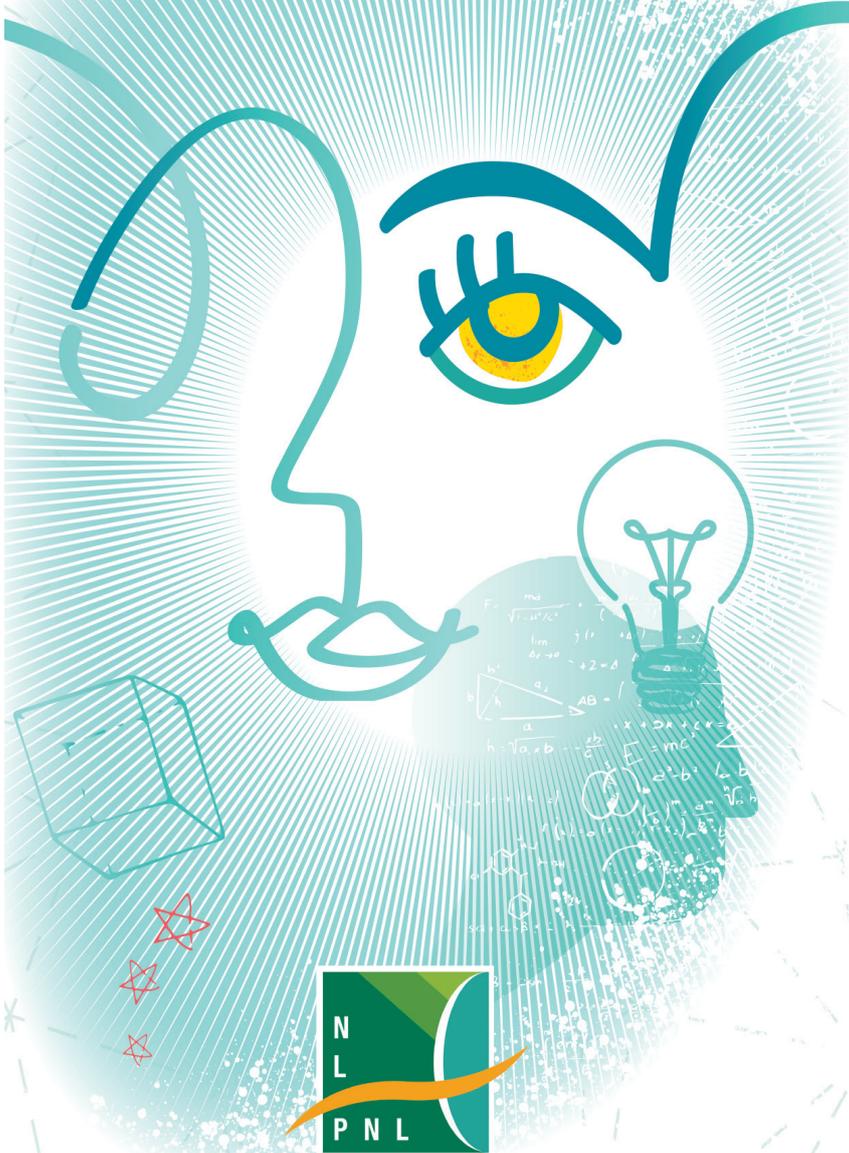
Vidéo sur les métaprogrammes en pédagogie PNL :
<https://youtu.be/aycwkChtMqk>

ALAIN THIRY est psychologue, enseignant certifié en PNL, directeur du centre de formation InterActif, auteur de différents livres de PNL, spécialisé dans le domaine de l'apprentissage depuis 1988.

www.interactif.be

PNL

Pour apprendre, entreprendre et évoluer



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

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 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.



COLLEGE DES EXPERTS EN PEDAGOGIE PNL

Participer à la crédibilité et à la notoriété de la Pédagogie PNL et de la Fédération NLPNL

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

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

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

NLPNL Belgique
Adresse : www.nlpnl.be

et NLPNL Tunisie

Rejoignez la Fédération NLPNL !

POUR DEVENIR ADHÉRENT :

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

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



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



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



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



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



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



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



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



FAC PNL
(Chantal SERVAIS)
28 rue Henri Charlet - 62840 Fleurbaix
Contact : 03 21 62 17 40
facpnl@free.fr



NAM COMMUNICATION PRÉSENCE PNL
(Nadine AMOUR-METAYER)
1 rue Victor Hugo - 17300 Rochefort
Contact : 05 46 89 68 16 et 06 12 83 80 04
namour@namcom.com



ANVISAGE
(Angélique GIMENEZ)
270 chemin du Puits - 83720 Trans-en-provence
Contact : 06 23 85 87 09
Email : contact@anvisage.fr
Site : www.anvisage.fr



SYNERGIE PNL
(Marc SCIALOM)
430 Route de la Rappe - 74380 Lucinges
Contact : 06 07 96 19 08
marc.scialom@gmail.com



EC PNL
(Maryse CHABROL)
226 quai P. de Bayard - 73000 Chambéry
Contact : 06 20 83 32 77
www.communiqner-pnl.com
contact@communiqner-pnl.com



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



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



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



L'Institut de PNL Humaniste
(Elisabeth FALCONE)
315 chemin des Veyans
« Journey Home » - 06530 Le Tignet
Contact : 06 75 20 62 83
elisabeth.falcone@orange.fr



COPNL
4848 Papineau, H2H 1V6 Montréal
Québec - Canada
Contact : 514.281.7553



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



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



CAPRÉSILIENCE
(Isabelle LEGUEURLIER)
220 Rue de Paris - 93260 Les Lilas
Contact : 06 74 53 01 57
ile@capresilience.fr



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



REA-ACTIVE
(Tania LAFORE)
72 rue Cassiopée - 74650 Chavanod
Contact : 04.50.69.04.25
contact@rea-active.com
https://www.mieux-vivre-pnl.fr



IPE PNL HUMANISTE
L'Institut Parisien d'Enseignement de la PNL Humaniste
(Pascal SERRANO)
6 rue Gaston Jouillerat - 78410 Aubergenville
Contact : 09 51 18 24 37
info@ipepnlhumaniste.com
http://www.ipepnlhumaniste.com



METAPHORM
(Guillaume ZIEGEL)
49 Impasse Thomas More
Le Clos des Cigales - 34070 Montpellier
Contact : 06 89 20 86 69
guillaume.ziegel@metaphorm.fr



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



ANDANTE
(Marie et Richard OUVRARD)
3 place de l'Hôtel de Ville
04100 Manosque
Contact : 0492873161
et 0687784635
www.coachingandante.com



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



UNIVERSITÉ DE LILLE
(Luca VANDENBROUKE)
Service DFCA Bat B8 - 59655 Villeneuve d'Ascq
Contact : 06 83 48 93 35
luca.vandenbrouke@univ.lille.fr

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

