

métaphore

MARS 2023 N°108

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

La PNL et la philosophie des médecines traditionnelles asiatiques Interview de Gilles MOCHON

par Dora PANNOZZO — 4

Le geste associé à la parole en crèche Interview d'Élodie HART

par Marc SCIALOM — 6

Et si la PNL entrait au lycée ? Interview de DORRA

par Dora PANNOZZO — 8

La PNL chez les sapeurs-pompiers Interview de Céline Di GIROLAMO

par Marc SCIALOM — 10

Communication, comme clé de réconciliation avec son corps et l'image « incarnée » de soi

par Angélique GIMENEZ — 14

Intelligence somatique, PNL et mouvement

par Michaël AMEYE — 17

Premier contact

par Patrick CONDAMIN — 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.

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS 2023

COLLÈGE DES COACHS

LES LUNDIS AU COLLÈGE DES COACHS PNL : CONFÉRENCES-DÉBATS

13 mars : PNL et le chemin de Compostelle avec Marina GANNAT

puis 10 avril, 22 mai, 5 juin, 3 juillet, 25 septembre, 6 novembre, 4 décembre

LES ATELIERS DU MERCREDI

22 mars : La technique des mentors avec Bruno

14 juin : Le SCORE dansant avec Marina

puis 20 septembre et 29 novembre

L'UNIVERSITÉ D'AUTOMNE

14 octobre 2023

COLLÈGE DES PSYS

LES LUNDIS AU COLLÈGE DES PSYS PNL

3 avril : une journée pour découvrir et pratiquer autour d'un thème à Paris et en distanciel.

LES RENDEZ-VOUS DU PREMIER SEMESTRE

Mardi 7 mars, mardi

9 mai, lundi 19 juin,
en distanciel.

COLLÈGE DES EXPERTS EN PÉDAGOGIE PNL

LES CONFÉRENCES

23 mars 2023

L'accompagnement psychologique des enfants, avec Valérie MOUNIER.

1^{er} juin : Liens entre sciences cognitives de l'apprentissage et pédagogie PNL avec Fanny DEMEULDER.

LES INTERVISIONS

16 mars, 6 avril, 15 mai, 8 juin

COLLÈGE DES ENSEIGNANTS FORMATEURS-EXPERTS EN PNL

LES SOIRÉES « PAROLES D'EXPERTS »

27 mars : Le modèle des parties, pierre angulaire de la PNL, avec Jane TURNER, par zoom.

L'UNIVERSITÉ D'ÉTÉ

24 juin : Les méta-programmes - La métamagie de la PNL.

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



LE MOT de la Présidente

Chers toutes et tous.
Le congrès NLPNL 2023 a été un moment exceptionnel grâce à vous toutes et tous !

L'accueil des participants a été particulièrement chaleureux et joyeux.

La conférence de Michaël HALL sur la modélisation a été plébiscitée, et les ateliers proposés par Chantalle, France, Alain, Elisabeth et Jean-François ont reçu une belle ovation du public tant pour leur animation que pour la qualité des thèmes, sans oublier les interviews proposées par Dora et Marc.

Quel plaisir nous avons eu d'accueillir aussi des participants de Belgique, de Tunisie, de Suisse et du Canada, avec la participation exceptionnelle des membres de SIC PNL, dont le président Michel DERY.

Vos retours, vos feed-back nous encouragent à aller encore plus loin dans notre volonté de fédérer un plus grand nombre.

Au terme de ce congrès, j'ai eu l'honneur de remettre le prix NLPNL à Evelyne LERNER, que je remercie sincèrement au nom de tous les membres, pour son travail remarquable qui fait de Métaphore le magazine de référence de la Fédération NLPNL.



Les intervenants au Congrès NLPNL du samedi 28 janvier 2023



Les représentants des associations et des collègues rejoignent les intervenants

L'année 2023 s'annonce riche en projets : les collègues sont très actifs pour vous proposer ateliers et rencontres ; les universités se préparent ; les conférences, les animations au sein des associations également. Vous pourrez retrouver toutes les informations sur le site : www.nlpnl.eu.

C'est aussi le temps du renouvellement de vos cotisations, alors je vous invite à vous rapprocher de vos associations ou de la Fédération, afin de garder le contact et de pouvoir continuer à nous suivre, à télécharger le Métaphore, à participer aux événements qui vous sont proposés.

Bien chaleureusement !

MARINA GANNAT



LE MOT de la responsable de la publication

Le prix NLPNL 2023
décerné à Métaphore !

Notre congrès du 28 janvier 2023 s'est terminé par une surprise : le comité directeur a salué la qualité de notre revue et du travail fait, en me remettant le prix NLPNL pour 2023.

J'en suis très touchée et je remercie chaleureusement celles et ceux qui ont contribué à cette réussite. Car Métaphore est une œuvre collective, un travail d'équipe dont je ne suis que le chef d'orchestre – un chef d'orchestre qui se fait plaisir.

Ce sont ses auteurs qui font la qualité de Métaphore, par leur diversité et la qualité de leurs travaux.

Ce sont aussi ses relectrices, Andrée et Stéphanie, toujours partantes pour chasser les contresens et les virgules qui changent le sens d'une phrase – sans oublier le correcteur orthographique, un outil précieux qui ramasse bien des coquilles !



Métaphore à l'honneur :

**Marina GANNAT
remet le prix NLPNL
à Evelyne LERNER**

Et c'est aussi le travail de Guy COMTE, (graphiste) et de AJC impression (imprimeur), qui se rendent toujours disponibles, même quand ça ne les arrange pas vraiment !

Je tiens à associer Eugène, mon complice d'antan, à cette réussite !

Je remercie la Fédération qui leur a décerné, à travers moi, cette marque de reconnaissance, et en particulier, Marina, notre présidente, avec qui j'ai plaisir à travailler.

Longue vie à Métaphore (32 ans cette année) pour que, tous ensemble, nous continuions à faire rayonner la PNL !

EVELYNE LERNER

La PNL et la philosophie des médecines traditionnelles asiatiques

PAR DORA
PANNOZZO



dora.pannoZZo@gmail.com

**Interview de Gilles MOCHON
par Dora PANNOZZO
lors du Congrès de la
Fédération NLPNL, le
samedi 28 janvier 2023.**



gilles.mochon@gmail.com

Dans le cadre de notre Congrès PNL et plus particulièrement à propos de cette table ronde sur le thème de la modélisation dans différentes activités, j'avais prévu et annoncé d'interviewer mon fils, Romain, manager dans la grande distribution, qui utilise les outils et les techniques de la PNL pour nourrir son management avec finesse et efficacité... Les jours se suivent et ne se ressemblent pas n'est-ce pas ? et c'est, finalement, son père qui a pris la relève du fils retenu à la dernière heure par un imprévu en province.

Son père, Gilles, je le connais assez bien puisque nous partageons la même vie depuis 35 ans et plus ! Il n'est pas du tout dans la grande distribution ! Non ! Il est praticien en médecines traditionnelles asiatiques. Par ailleurs, Maître Praticien PNL, il utilise la PNL dans son métier.

Gilles, je te remercie d'avoir répondu à cette interview de manière impromptue et avec plaisir.

Imagine que nous ne nous connaissions pas, que répondrais-tu à ces deux questions :

Qui es-tu ?

Que fais-tu dans la vie ?

Je peux me présenter comme un homme heureux et enthousiaste avec deux activités qui me passionnent autant l'une que l'autre.

■ Ma 1^{ère} activité est professionnelle : Je suis consultant en Enthousiasme et en Mieux-être. J'utilise des méthodes douces destinées à faire émerger les possibles de chaque personne, grâce à ses ressources de résilience et d'auto-guérison physiques et mentales. Je travaille avec plusieurs méthodes asiatiques d'auto guérison et de mieux-

être comme la Médecine Traditionnelle Chinoise, Reiki Japonais, et le Dien Chan Vietnamien. Depuis près de 30 ans, j'utilise également la sophrologie comme un outil de préparation mentale, tant auprès de sportifs de haut niveau que d'équipes de managers.

■ Ma 2^{ème} activité est un hobby qui pourrait devenir professionnel : je suis écrivain de théâtre et romancier. Aujourd'hui je vous propose de vous parler de ma première activité.

Pourquoi as-tu appris la PNL ?

Parce que je me suis rendu compte que les personnes qui réussissaient de manière plus exceptionnelle que les autres n'étaient pas plus diplômées, plus intelligentes ou dotées d'un cerveau plus gros que le mien... Elles n'étaient même pas nées plus confiantes, plus charismatiques ou plus chanceuses que les autres. Si elles avaient ce degré de réussite, c'est parce qu'elles utilisaient des techniques, au niveau mental et physique, mais aussi dans leur manière de communiquer. J'ai compris qu'elles utilisaient la PNL.

Alors, je me suis dit : « Pourquoi pas moi ? » Et je me suis lancé dans un travail d'apprentissage pour modéliser des savoir-être et des savoir-faire qui me manquaient.

As-tu une bonne raison d'avoir accepté cette interview aujourd'hui ?

Oui... Car au fil de ce travail sur moi, j'ai acquis la certitude que, dans l'Univers, tout est énergie ; qu'il n'y a pas de différence fondamentale entre l'esprit et la matière.

Si je le veux, je peux être plus heureux, plus serein, plus efficace, tant à titre personnel que professionnel. J'ai compris que j'ai la possibilité de changer ma relation à la Vie.

Comment ? En reprogrammant mon cerveau ! En adoptant d'autres stratégies neuronales, non pas pour changer les événements de ma vie mais pour les vivre différemment. Et ça fait une grande différence.



Et à partir de là, je crois que j'ai la responsabilité de faire découvrir la PNL au plus grand nombre pour apprendre, entreprendre et évoluer !

Pour toi, quels sont les deux grands concepts que tu as retenus et qui aujourd'hui te sont utiles dans ta vie au quotidien ?

Les deux grands et principaux concepts que j'ai retenus et qui sont indispensables à ma vie sont deux présupposés de la PNL :

■ Le premier dit « *Le corps et l'esprit font partie du même processus systémique* ».

C'est un présupposé que je vois à l'œuvre chez mes patients, quand je constate que, trop souvent, somatiser devient, pour eux, le seul moyen de s'exprimer. Ce présupposé a rythmé une partie de ma vie d'étudiant... mais à l'époque je ne connaissais pas la PNL ! En effet, pendant mes études de droit je développais systématiquement, au moment des examens, une chique énorme sans aucune raison ! Sauf que j'appartiens à une famille de médecins qui considéraient que faire du droit était une hérésie, voir une trahison familiale ! Et... mon corps me rappelait que mon père était chirurgien-dentiste !

■ Le second dit « *Il est plus aisé de se changer soi que de changer l'autre* ».

Ce présupposé, je l'ai expérimenté sur moi ! Un de mes traits de caractère est la colère. Je suis très vite en colère avec une grande difficulté à la maîtriser, notamment face à quelqu'un qui ne respecte pas les règles, quelles qu'elles soient, ou encore quand les choses ne vont pas comme je veux. J'entre très vite dans une spirale d'un verbe trop direct et trop violent qui perturbe, gâche et fragilise ma relation à l'autre car j'installe, dans ce cas, un climat de mal-être, voire de brouille, entre moi et l'autre.

J'ai pu faire le lien entre la PNL et les MTC¹ pour qui la colère est une émotion reliée au logiciel du foie, et le foie gère les peurs, la peur est également une émotion. La PNL m'a permis de porter mon attention, non plus sur l'autre qui ne fait pas ou ne se comporte pas « correctement », mais sur ce que provoque en moi ce non-respect d'une règle. J'ai ainsi appris à mettre des mots sur cette émotion, sur ce que je ressens, et

je peux l'exprimer de manière concrète, en parlant de moi et non de l'autre.

As-tu des exemples dans lesquels tu as utilisé la PNL avec efficacité dans ta profession ?

L'exemple qui me fait le plus chaud au cœur c'est lorsque, en 2010, j'ai fait la préparation mentale de l'équipe professionnelle de handball de l'Etoile Sportive du Sahel de Sousse en Tunisie.

Au-delà de l'apport de la sophrologie, c'est le travail PNL sur les ressentis, c'est-à-dire sur les états internes des joueurs et l'installation des ancrages qui nous a incontestablement aidés à remporter brillamment la finale de la Coupe d'Afrique.

Quelles sont les stratégies nouvelles, en communication et en changement, que tu as développées ou mises en place dans ton métier ?

J'en ai mis trois en place :

1. Le questionnement PNL : en utilisant le méta modèle, je permets à **mes patients de clarifier et de préciser les expériences de mal-être qu'ils viennent me confier.**
2. Les positions perceptuelles me permettent de faire percevoir à mes patients leurs expériences de mal-être, en étant d'abord « **associés** », **c'est-à-dire** connectés à l'émotion, puis en évoquant la même expérience en étant « **dissociés** » **c'est-à-dire** déconnectés de l'émotion, puis en la percevant comme s'ils en étaient les spectateurs pour trouver, avec moi, les soins dont ils ont besoin pour aller mieux.
3. Les stratégies préventives pour gérer le stress et l'anxiété.

Dans un futur plus ou moins proche, quel destin verrais-tu pour la PNL ?

Je pense que l'avenir de la PNL se dessine et se matérialise de plus en plus avec la PNL de 4^{ème} **génération (dont Michaël Hall est un représentant)**... vers un niveau spirituel, celui de la Grande Energie qui préside au fonctionnement du grand Tout qu'est notre Univers (extérieur et intérieur).

Ce niveau de PNL pourra sans doute permettre à l'humanité de s'éveiller vers plus de conscience et plus de responsabilité de notre vie et par conséquent de notre santé.

Je te remercie pour ce partage d'expériences PNL dans le cadre de ton activité. ■

¹ Médecines Traditionnelles Chinoises

Le geste associé à la parole en crèche



PAR MARC
SCIALOM

contact@synergiepnl.com

**Interview d'Élodie HART
par Marc SCIALOM lors du
Congrès de la Fédération
NLPNL, le samedi
28 janvier 2023.**



Bonjour Élodie,

Nous connaissons, avec la PNL, depuis 1975, l'importance du langage corporel et paraverbal.

L'abbé **Charles-Michel de L'Épée** fut, en 1760, le premier entendant connu à s'intéresser aux modes de communication des « sourds-muets » en observant un couple de jumelles sourdes communiquer entre elles par gestes ; il découvre l'existence d'une **langue des signes**. Il décide alors de regrouper une trentaine d'enfants sourds pour les instruire.

Quand et comment cette pratique de signer avec les bébés apparaît-elle en crèche ?

La pratique apparaît au milieu des années 80 aux États-Unis, grâce à 2 mouvements.

- Le premier est lancé par Joseph Garcia qui a observé que les enfants entendants de ses amis sourds paraissaient plus sereins par rapport à des enfants de familles entendants et qu'ils commençaient à communiquer en signant, vers l'âge de 6 mois. Il décide alors d'approfondir ce sujet et crée le programme « Sign with your Baby ».
- Dans le même temps, 2 professeurs de psychologie, Linda Acredolo et Susan Goodwyn étudient également ce phénomène et créent le programme « Baby signs ».

La communication gestuelle auprès du jeune enfant n'arrivera en France qu'en 2006.

Aux États-Unis, 75 % des crèches ont ce programme dans leur projet de développement.

En France cela arrive plus lentement.

Cette approche comme celle de la PNL est née de l'observation.

Une crispation du visage exprime un malaise (froid, mal au ventre...).

À partir de 6 mois, le bébé s'assoie et libère ses mains. Elles peuvent devenir des moyens pour communiquer.

Par exemple, on a observé que le bébé bouge ses bras pour signifier qu'il veut être pris dans les bras.

Le sourire exprime un bien-être.

Quand le parent félicite l'enfant en applaudissant, le bébé va reproduire ce geste.

Ou encore « au revoir » avec la main qui se plie ou encore « chut », l'index devant la bouche.

Au début l'enfant reproduit le geste sans en comprendre le sens, il le fait par mimétisme. C'est ainsi qu'il apprend des gestes.

Puis, petit à petit, l'enfant va comprendre quand c'est approprié de faire le geste.

Exemple: la mère met son manteau, le bébé signe de la main au revoir.

Ce geste n'est pas seulement un comportement, c'est aussi le commencement de l'intelligence émotionnelle car l'enfant se prépare par lui-même à la séparation avec la mère.

Qu'est-ce, au juste, cette pratique du geste associé à la parole ?

Les signes que l'on utilise en France, dans la pratique du geste associé à la parole avec les bébés, sont issus de la langue française des signes.

Dans cette pratique, l'adulte associe toujours le geste à la parole quand il s'exprime ou quand il reformule le geste du bébé.

On se concentre sur un signe correspondant au mot le plus important dans chaque phrase, afin que l'enfant ait l'occasion de mémoriser le signe.

Il est donc important de ne pas tout signer, à l'inverse de la langue des signes pour les sourds-muets.

Au début on se concentre sur les besoins physiologiques du bébé: boire le biberon, de l'eau, changer la couche, être pris dans les bras.

C'est un outil ancré dans une démarche globale d'accompagnement de l'enfant dans la bienveillance.

L'enfant est acteur dans l'échange et se sent reconnu comme un être à part entière et soutenu dans sa construction identitaire.

Cet outil permet aux bébés préverbaux de pouvoir s'exprimer (ses besoins, ses ressentis, ses goûts) et entrer en lien avec son entourage.



Le bébé devient acteur dans la relation.
Le lien d'attachement avec les parents se renforce et la sécurité affective s'ancre chez l'enfant.
Dans ces conditions le bébé est prêt à s'ouvrir au monde et à le découvrir.

Quels sont les autres bénéfices de signer avec les bébés ?

De nombreux bénéfices se font sentir :

- Le bébé prend goût à communiquer. Cela stimule donc les processus d'apprentissage.
- Il éveille de manière précoce ses compétences langagières.
- Le bébé se sent compris et s'apaise. Cela atténue ses pleurs et ses frustrations.
- Le bébé renforce la confiance en soi et l'estime de soi : il existe au monde.
- Cela enrichit le lien et la complicité avec les parents et les figures d'attachement.
- Le bébé se fait comprendre plus tôt. Il peut exprimer ses besoins, ses envies et ses émotions. Il a moins besoin de pleurer.

En résumé, la pratique du geste associé à la parole permet :

- à l'enfant de s'exprimer avant l'acquisition de la parole ;
- à l'enfant d'être compris dans ses besoins ou ses demandes ;
- à l'enfant de se sentir écouté et reconnu comme une personne à part entière ;
- de donner confiance en soi à l'enfant ;
- de renforcer l'estime de soi ;
- de rendre l'enfant acteur de la communication ;
- de donner à l'enfant une grande sécurité affective ;
- d'autonomiser l'enfant plus rapidement et plus solidement ;
- d'apporter un lien d'attachement enrichi et renforcé pour les parents ;
- de lui donner une palette plus riche de moyens de communiquer (plutôt que seulement les pleurs).

Quels liens vois-tu entre la pratique du geste associé à la parole et la PNL ?

La communication chez le jeune enfant passe en grande partie par le non verbal ou les pleurs (se frotte les yeux ou l'oreille = signes de fatigue). L'enfant utilise son corps pour communiquer.

Avec le langage signé on étend la capacité de l'enfant à communiquer.

Cela peut aller jusqu'à 50 signes !

La communication non verbale est donc un lien avec la PNL.

Un autre lien est celui de la communication positive.

Les parents utilisent encore, pour la plupart, malheureusement la négation dans leur communication avec leurs enfants.

En crèche où je travaille, on utilise la communication positive « descends de la table » ou « les pieds restent au sol » à la place de « ne monte pas sur la table ! ».

Cette approche de la communication positive stimule dès le plus jeune âge, l'enfant.

Il a accès à des représentations de ce que veut transmettre le parent ou l'éducatrice.

Un rapport de confiance peut s'installer entre l'adulte et l'enfant.

Un autre lien est celui de la pratique de l'écoute active : on regarde l'enfant et ce qu'il signe, et on y répond par la parole. On le stimule à l'apprentissage du langage verbal. Ainsi, celui-ci s'installe de manière plus précoce.

On répond à ses besoins : boire, téter, manger, être langé, écouter des comptines, (encore...), avoir chaud, être pris dans les bras.

Avoir chaud est un besoin primaire mais c'est aussi une sécurité affective.

Enfin, les éducatrices (puéricultrices) adoptent l'état COACH auprès de l'enfant, durant son temps d'accueil en structure de crèche : Centré, Ouvert, Attentif, Connecté, « Hospitalié ».

C'est ce que je veux transmettre à mes collaborateurs.

Cette approche du geste associé à la parole donne du sens à notre métier et j'observe un regain de motivation dans cette activité qui pourrait autrement être consommatrice d'énergie. ■

Élodie est, de formation, éducatrice de jeunes enfants, et depuis 2019, directrice d'un multi-accueil en Moselle. Technicien PNL, elle est passionnée par le développement personnel. Par ailleurs, elle fait partie d'un orchestre d'harmonie dans lequel elle joue de la flûte traversière et du piccolo.

Et si la PNL entraîne au lycée ?



PAR DORA
PANNOZZO

dora.pannoZZo@gmail.com

Interview de DORRA par Dora PANNOZZO

**lors du Congrès de la
Fédération NLPNL, le
samedi 28 janvier 2023.**



Quand j'ai rencontré Dorra - le même prénom que le mien avec 2 « r » - voilà 2 ans, elle avait à peine 14 ans, et portait depuis un âge encore plus jeune... un intérêt passionné pour tout ce qui touche à l'humain, mais surtout au fonctionnement de l'humain.

Elle aime observer et tenter de donner du sens aux comportements de ses semblables, particulièrement au lycée, véritable théâtre de psychodrames au quotidien.

Pour ses 15 ans, sa mère, lui a offert un coaching PNL avec moi. Cadeau étonnant qu'elle a accepté avec un enthousiasme teinté d'un léger scepticisme, dans la mesure où, à l'époque, elle se méfiait des approches qu'elle qualifiait de tentative de manipulation.

Elle est donc arrivée à ce coaching sur la défensive et pourtant très curieuse de voir et d'entendre comment j'allais m'y prendre pour « l'influencer ».

Le coaching PNL l'a enthousiasmée et a donné naissance à une volonté d'apprendre la PNL, ainsi que l'Ennéagramme qu'elle a découvert juste avant la PNL. Elle a immédiatement utilisé ces 2 outils pour compléter ses observations du genre humain.

Pour préparer sa participation à la table ronde organisée le 28 janvier à l'occasion du Congrès national de notre Fédération NLPNL, je l'ai invitée à réfléchir et à répondre à quelques questions :

Comment est né cet intérêt passionné pour la PNL ?

Cet intérêt pour la PNL m'est venu dans une période où je souhaitais disposer d'outils concrets afin de mieux comprendre le monde, de mieux ME comprendre et pouvoir appréhender au mieux ces deux éléments.

Je me suis alors intéressée à des formations de développement personnel et c'est en faisant l'ennéagramme que j'ai entendu parler de la PNL et de ses principes. Il me semblait donc évident de suivre cette formation.

As-tu quelques exemples dans lesquels la PNL a été un outil utile et efficace pour toi ?

Oui ! J'ai plusieurs exemples, notamment trois :

- La PNL a été utile et efficace pour moi, au lycée, dans les travaux de groupes. Si je considère que la PNL entraîne nos cerveaux à être concis et performants, il m'a été très aisé, grâce au méta-modèle, de répondre aux questions et aux attentes académiques. Grâce à la calibration, il m'est désormais facile d'instaurer des ambiances propices au travail dans mes groupes. Cette calibration me permet d'avoir ce rôle d'observateur et donc de pouvoir agir et d'ajuster ma communication en conséquence, afin que tout le monde se sente à l'aise, utile et à sa place.
- Dans un autre cas de figure, la PNL a été efficace et utile pour moi quand mes camarades de classe avaient besoin d'un accompagnement pour trouver des ressources nécessaires à la gestion de leurs soucis que ce soit au niveau de leurs angoisses scolaires ou à un niveau plus personnel. Pour cela je m'entraînais à un questionnement le plus PNL possible notamment avec une reformulation appropriée.
- Enfin, la PNL est pour moi un outil efficace et utile face à la gestion de mon propre stress : elle me permet de rationaliser mes angoisses en appliquant la dissociation ou en faisant un travail sur les sous-modalités.

Si un camarade de classe te demande : « c'est quoi la PNL », que vas-tu lui répondre ?

Je lui réponds que la PNL est une technique de communication et de changement qui s'inspire d'une approche systémique : c'est-à-dire que l'on apprend à percevoir les choses et notamment la communication comme un système dans lequel chaque composante du système porte une responsabilité – je veux dire sa part de responsabilité – et non une culpabilité. Chacun y a un rôle et une importance proportionnelle à



sa part de responsabilité ou d'activité dans le système. J'ajouterai que cet outil a de nombreux buts dont celui d'apprendre à mieux se comprendre et à réellement communiquer sans rester dans un simple échange d'informations et le tout de manière écologique, en d'autres termes de manière bienveillante, afin de respecter la vision ou la perception de la réalité, c'est-à-dire la carte du monde, de chaque membre du système.

Comment tes professeurs réagissent-ils quand ils savent que tu connais et que tu utilises la PNL ?

Tous mes professeurs ne sont pas au courant que je fais de la PNL et, pour ceux qui le savent, ils sont généralement à la fois impressionnés et intéressés. Impressionnés dans le sens où peu de leurs élèves ont pour quête cette compréhension du monde et d'eux-mêmes. Et ils sont intéressés dans la mesure où ils souhaiteraient que je leur en dise plus sur cet outil. Cet outil représente (pour ceux avec qui j'ai échangé sur le sujet) une réelle opportunité de donner une nouvelle dimension à leur qualité d'enseignement et à leurs relations avec les élèves.

Dans ta vie personnelle, la PNL est-elle présente ? Si oui à quels moments en particulier ?

La PNL est très présente dans ma vie personnelle : dans ma relation à moi-même ou à ma famille, avec mes proches et avec mon petit-ami...

- Dans ma relation à moi-même, la PNL m'amène à trouver les ressources pour m'aimer toujours plus, et calmer mes angoisses car je suis une personne très anxieuse. Elle me permet, en somme, de constamment améliorer ma relation à moi-même et d'avoir un comportement écologique envers ma propre personne.
- Dans ma relation à ma famille, la PNL m'amène à mettre de l'intelligence dans mes émotions ! en utilisant les différentes positions perceptuelles, je peux gérer mes soucis de manière écologique pour chaque partie, je peux me dissocier ou me mettre en position méta afin de ne pas être atteinte par certains comportements.
- Dans mes relations interpersonnelles et de façon générale, la PNL m'aide à générer les ressources nécessaires à la construction de mon équilibre et à nourrir mes besoins et les besoins de l'autre.

La PNL est donc présente dans mon quotidien, quasiment en permanence, sauf quand je décide de ne pas l'utiliser !

Quelle vision souhaites-tu pour la PNL dans les années à venir ?

L'avenir que je souhaite pour la PNL est un avenir le plus prospère possible. Prospère dans le sens où je souhaite, dans un futur proche, que la PNL soit complètement intégrée, par exemple dans le domaine des thérapies, car les outils qu'elle propose sont puissants et montrent leurs effets. Ils sont réellement complémentaires à toutes les approches psy et même médicales, nous permettant de mieux comprendre notre mode de dysfonctionnement, de modéliser des comportements permettant d'aller vers un mieux-être psychologique et physique, ou créant un accord entre les différentes facettes de notre personnalité souvent source de notre mal-être – en PNL nous parlons de parties.

Je souhaite aussi qu'elle soit intégrée dans la formation professorale afin que la relation prof-élève soit de plus en plus écologique et devienne réellement plaisante pour les deux parties. Car la PNL nous rappelle que, si l'un des éléments du système change, cela a un impact sur tout le système. Par conséquent si l'attitude et l'approche du corps professoral changent, il est probable que l'attitude des élèves changera également et que ce système prof/élève se construira sur un nouvel équilibre, avec une autre homéostasie.

Je pense aussi que l'application de la PNL apporterait à la politique une dimension moins égotique et plus altruiste.

Les parents pourraient également y trouver de nouvelles façons d'appréhender l'éducation de leurs enfants en bas âge et de prévenir ou de gérer les conflits au moment de l'adolescence. Mais je crois que des PNListes ont investi ce domaine parents/enfants et j'en suis très heureuse.

Pour résumer, je souhaite que la PNL soit intégrée, réellement et concrètement à notre société et à toutes ses composantes.

Merci Dorra pour cet échange qui présage d'un moment de qualité lors de notre table ronde du 28 janvier. ■

La PNL chez les sapeurs-pompiers



PAR MARC
SCIALOM

contact@synergiepnl.com

Interview de Céline Di GIROLAMO par Marc SCIALOM lors du Congrès de la Fédération NLPNL, le samedi 28 janvier 2023.



celine.digirolamo@gmail.com

Les sapeurs-pompiers sont confrontés à de multiples traumatismes : perte d'un proche, accident, perte d'une maison, d'un outil de production, blessures graves, etc. Le traumatisme existe et se définit d'abord du point de vue de celui qui vit un événement éprouvant. Les conséquences émotionnelles pénibles sont variables d'un sujet à l'autre.

L'enfant qui perd son animal de compagnie vit un traumatisme au même titre que l'agriculteur qui voit ses bâtiments partir en flammes.

Face aux traumatismes, les sapeurs-pompiers mobilisent des techniques issues de la PNL.

Le contexte d'intervention des sapeurs-pompiers tente de rapprocher deux notions qui peuvent paraître antinomiques : la notion d'urgence et la nécessité d'établir le rapport.

Les sapeurs-pompiers doivent engager rapidement les actions adaptées à l'état de la victime pour éviter une aggravation de son état physique et psychologique. Pour ce faire, ils ont besoin de recueillir des informations sur le contexte, le nombre et la nature des lésions. Or, sur place, leur ressource principale n'est autre que la victime elle-même. **La qualité de la relation influence l'ensemble de la prise en charge.**

Afin de créer une relation de confiance, la première action du secouriste lors de la phase dite de l'« abordage de la victime », est de se placer à la hauteur de celle-ci surtout si elle est au sol. Il se **synchronise** physiquement avec elle puis verbalement, en vulgarisant ses propos.

Parfois les victimes sont prostrées, paniquées, elles ne parlent pas. Dans ce cas, le sapeur-pompier guette la

moindre réaction à son questionnement. Pour localiser les blessures et déterminer l'intensité de la douleur, **la calibration** a une place majeure dans la prise en charge d'une victime qui ne verbalise pas toujours clairement ses ressentis. L'expérience démontre qu'une personne qui semble indemne peut vite décompenser si ses blessures sont internes. L'observation permanente par la calibration est une donnée essentielle de la gestion d'une intervention.

L'écoute active est également enseignée aux sapeurs-pompiers, notamment, la reformulation et la relance :



- « J'ai mal là, à la jambe »
 - « Vous avez mal à la jambe, la jambe gauche? c'est bien ça? »
 - « Oui »
 - « Est-ce que vous avez mal autre part? »
- Etc.

Pendant la phase dite de « reconnaissance », **le questionnement** est indispensable pour comprendre le contexte de l'intervention, dimensionner la réponse, pratiquer les gestes adaptés.



Il y a quelques années, je suis intervenue sur un accident de la circulation en pleine nuit. Lorsque nous sommes arrivés sur les lieux, nous avons découvert un véhicule

accidenté. À l'intérieur, une personne était blessée mais consciente :

- « Bonjour Monsieur, ce sont les pompiers, nous allons nous occuper de vous, que s'est-il passé? »
- « On a eu un accident »
- « On? vous étiez plusieurs dans le véhicule? »
- « Oui »
- « Il y avait qui d'autre avec vous? »



– « *Mon frère et sa femme* »
- « *Ok, vous savez où ils sont?* »
Etc.

Sans le questionnement, nous aurions pu passer à côté des autres victimes éjectées du véhicule. Le questionnement de l'omission a permis de redimensionner l'intervention, de faire une demande de renforts, d'organiser la zone d'intervention pour retrouver et prendre en charge l'ensemble des victimes de l'accident.

Dans le cadre du bilan secouriste, la prise de connaissance des antécédents médicaux, de l'antériorité des douleurs, du contexte du malaise ou des blessures, etc. passent par **l'utilisation du métamodèle**.

Il s'agit également de rendre la personne acteur de sa prise en charge en lui expliquant les différentes étapes de sa prise en charge et en lui demandant de se mobiliser pour répondre le mieux possible à nos questions.

Enfin, prendre le temps de rejoindre la personne en détresse dans sa **carte du monde** est un préalable indispensable pour l'accompagner vers un apaisement. Il n'est pas question d'affronter l'homme qui se montre agressif envers les équipes de secours devant sa maison en flammes, alors qu'en réalité il est dépassé par la situation et pris d'un sentiment de culpabilité. L'empathie est une donnée essentielle de la prise en charge des victimes, c'est même une compétence professionnelle.



En restant élevé, le niveau de stress et de détresse d'une victime peut aggraver la blessure psychologique. L'objectif de l'intervenant est de limiter les effets nocifs d'une situation stressante en procédant à sa « stabilisation psycho-émotionnelle ». Il s'agit de défocaliser

l'attention de la victime d'un environnement stressant (le lieu de l'intervention, les gyrophares, le va-et-vient des équipes, etc.) et de focaliser son attention sur un lieu agréable, sur la voix du secouriste qui la guide, etc.

Les **métaphores** sont également invitées, notamment lors de la prise en charge des enfants. La reine des neiges apporte sa contribution, par exemple, dans le traitement des brûlures.

Au-delà des interventions, la PNL a contribué à favoriser le changement de posture des formateurs sapeurs-pompiers dans le cadre d'une réforme majeure vécue par la profession à partir de 2017. C'est un virage à 180 degrés que les formateurs ont dû faire, plaçant à la retraite d'office le « sergent-instructeur » pour laisser entrer des « formateurs-accompagnateurs ». Les formateurs ne sont plus face aux apprenants, ils sont désormais à côté d'eux, voire légèrement en retrait derrière eux et accompagnent le développement des compétences.

Les outils et techniques de la PNL se sont révélés particulièrement appropriés pour former les nouveaux formateurs à l'accompagnement et leur permettre d'adopter la nouvelle posture attendue.

Pour conclure, La PNL est bien présente chez les sapeurs-pompiers. D'abord sur le terrain opérationnel, ses applications tendent, aujourd'hui, à s'étendre dans les domaines de la formation, du management ou de l'accompagnement au changement. ■

Céline Di Girolamo est Commandante de sapeurs-pompiers professionnels, Maître-praticienne PNL, coach et formatrice. Elle encadre les formations de formateurs et accompagne le déploiement de la réforme de la formation, engagée chez les sapeurs-pompiers depuis 2013. Chargée de l'ingénierie pédagogique, elle conçoit les référentiels de formation pour les emplois opérationnels et fonctionnels des sapeurs-pompiers. Elle propose également et anime des formations à destination des managers en s'appuyant sur la PNL et le modèle Process Communication pour lequel elle est également formatrice.

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



Communication, **comme clé de réconciliation avec son corps et l'image « incarnée » de soi** 😊



PAR ANGÉLIQUE
GIMENEZ

Un des présupposés de la PNL est que le corps et la tête sont un seul et même système et sont indissociables.

Quand la personne est bien accordée tête et corps, alors elle peut agir de façon cohérente et allier le « je veux » du cortex préfrontal et le « je peux » qui sous-tend une activation de plusieurs niveaux cérébraux, notamment le tronc cérébral, et l'activation du corps en mouvement et du système nerveux périphérique.

Le constat dans nos cabinets est pourtant souvent différent : une grande partie des patients/clients avec lesquels nous travaillons sont dissociés soit de leur ressenti (sensations, émotions) soit de leur processus mental. Ils sont en difficulté pour réfléchir de façon cohérente et ajuster le « je peux et je veux ». Ils ne trouvent pas comment permettre au corps de mettre en action ce que pense leur tête. Ils pensent, ils pensent et n'agissent pas... Ou bien ils agissent de façon désorganisée et n'arrivent pas à aligner leurs pensées pour aller vers un AGIR constructif ! Et parfois encore ils agissent en poussant leur corps « à bout » et s'hyper-activent en actes et en pensées au détriment de leur « corps biologique » et de leur santé.

Leur index de computation (index personnel tri-dimensionnel : processus mental, états internes et comportements) est dysfonctionnel. Ils ne respectent plus ce que nous nommons leur « écologie ». Ils ne savent plus réguler leur énergie, leur organisation interne (leur relation à eux-mêmes en termes d'écoute de leurs limites physiologiques) et leur organisation externe (les relations à l'autre).



Schéma corporel

- ❑ Permet de savoir comment est situé son corps dans l'espace à tout moment.
- ❑ Un bon schéma corporel c'est une bonne perception de soi.
- ❑ Et c'est ça qui va permettre d'organiser au plus juste les parties de son corps afin d'obtenir un mouvement voulu.
- ❑ Le schéma corporel va nous aider à bien coordonner nos mouvements.

La PNL, même si elle aborde la communication et non la santé en tant que telle, peut être une base de rééducation à se respecter, tête et corps associés, autrement dit respecter son équilibre neurophysiologique, au-delà même du motif de consultation invoqué. Elle va nous permettre de rééduquer le patient pour accorder sa tête et son corps par le biais de notre présence, en utilisant les mots, les gestes, les sons, la respiration et une interaction relationnelle très précise.

La PNL, c'est l'art de la communication mais aussi de la rééducation neurosensorielle et neuro-relationnelle. À l'ère du neurofeedback, la PNL est une pratique stimulante qui peut aider à reconnecter les différents niveaux de la personne et à restaurer de meilleures aptitudes à se centrer sur soi, se concentrer et développer des compétences attentionnelles. En nous rendant totalement disponible pour la personne, pour un temps donné et dans un environnement privilégié (un lieu où elle se sent paisible, sécurisée et sujet d'une attention qui prend soin et qui donne le sentiment d'être important), nous la reconnectons avec le sentiment d'exister et nous stimulons la conscience incarnée de soi (activation du système limbique, de certaines zones du paléocortex et du lobe insulaire notamment). D'un point de vue neurophysiologique, nous venons nourrir, restaurer certaines zones du cerveau qui ne peuvent se développer que dans un espace sécurisé et sous le regard attentif et attentionné d'un bon caregiver (donneur de soin) et nous aidons à restaurer des bases de l'attachement.

Au-delà de n'importe quel objectif, la relation est le socle même de la remise en mouvement d'un humain. La PNL est, par nature, centrée sur la relation ; la relation soutient la communication et la communication se met au service de la relation.

Dès la petite enfance, nous apprenons beaucoup au travers de la relation avec notre entourage proche, entourage qui n'est pas là pour apporter le seul amour, mais bien pour « care-giver », donner de bons soins et être disponible pour les besoins de l'enfant.

La conscience d'être une personne va se développer à la fois en se voyant dans le regard de l'autre et



par le retour de l'adulte sur le bébé, avec la mise en mots et en gestes des comportements instinctifs du petit humain. Nous existons à travers la relation et la communication des adultes envers les bébés puis nous évoluons dans ce « bain relationnel et ce flot langagier ». Certains recevront des mots très précis, un ton ajusté, un rythme calme qui fait à la fois ressentir la tendresse, la bienveillance et encourage à aller vers plus d'autonomie, à grandir et aller vers de nouvelles expériences, de nouveaux objectifs (même si, petits, nous ne les nommons pas ainsi!). Pas à pas, nous grandissons et nous nous accordons au mieux à l'autre en nous synchronisant à ses gestes, son rythme, sa posture et nous engageons ainsi une danse relationnelle, une danse interpersonnelle qui va permettre à chacun de s'enrichir de l'expérience de l'autre. Les parents, les proches des enfants apprennent au contact des plus jeunes également. Le cerveau et le corps humain sont construits pour cette relation interpersonnelle (neurones-miroirs, cortex cingulaire, cortex orbitofrontal..., système nerveux autonome avec une branche du parasympathique spécialisée pour l'engagement social – branche ventrale du nerf vague), et aller ainsi de la dépendance totale à l'autonomisation et l'interdépendance. Au passage, les humains iront modéliser chez leurs aînés et leurs pairs des compétences relationnelles, en plus des apprentissages multiples qui leur seront nécessaires pour vivre et se réaliser dans un métier, une famille etc.

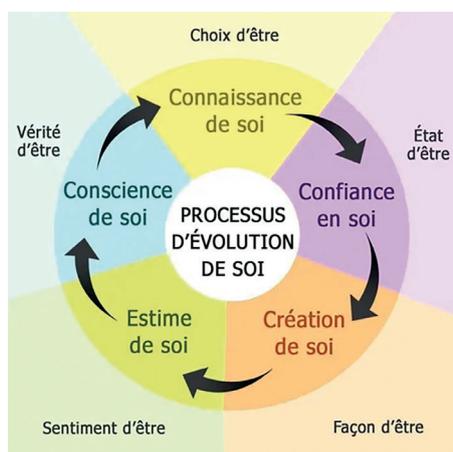
Certains ont moins de chance et vivent dans des milieux, environnements, où la modélisation sera une « absorption » des angoisses et des failles des adultes. Ils évolueront dans des climats anxigènes qui limiteront le champ de leurs apprentissages. Un cerveau qui vit sur en état de vigilance ne mémorise pas bien ! Heureusement la résilience existe et la résilience neuronale passe par la résilience psychosociale (cf. attachement B. Cyrulnik et C. Gueguen).

C'est là que nos cabinets vont constituer des lieux de remodelage des systèmes de communication, des modalités relationnelles et « restaurer » ce que l'on appelle

le MIO (Modèle Interne Opérant – cf. théorie de l'attachement et travaux de J. Bowlby).

La communication analogique nous permet de renvoyer en miroir à l'autre ses propres « expressions » corporelles, et l'aide à prendre conscience du langage de son corps. Cela réactive la conscience de lui à tous les niveaux, pouvoir penser sur soi, et pouvoir se ressentir soi. Nous l'accompagnons aussi à mettre un mot sur un geste quand nous lui renvoyons le geste en miroir et que nous le traduisons en mots. La personne met des mots sur ses gestes, ses gestes étant l'expression de son for intérieur et de son corps. Elle prend alors mieux conscience de ce qu'elle voulait dire, tête et corps associés, et prend une conscience incarnée d'elle-même et de son vécu. Elle mentalise ; autrement dit elle peut penser sur son corps et ses ressentis et s'exprime dessus. C'est une fonction cruciale du fonctionnement humain qui se développe de l'enfance à l'adolescence et se termine à l'âge adulte quand le cortex est arrivé à sa maturité. Cela implique l'activation à la fois du lobe insulaire (insula) qui permet de se sentir « soi » (conscience incarnée de son schéma corporel), du cortex cingulaire, du cortex orbitofrontal (COF), l'activation des neurones-miroir...

Sans prétendre en faire une liste complète et sans projet d'étaler des compétences en neurobiologie, je souhaite montrer ici que cette simple mise en rapport analogique et digitale, et la reformulation verbale des aspects analogiques (gestes), active plusieurs zones cérébrales qui vont permettre une meilleure connexion tête-corps chez le sujet avec lequel nous communiquons. C'est réjouissant de saisir que la communication enrichit chacune des pensées de l'autre, et enrichit chacun d'une meilleure conscience de soi à un niveau corporel aussi.



Nous ne pouvons pas dire les états internes, sensations, ressentis et émotions de l'autre mais nous pouvons l'aider à le faire. Petits, nous n'avons pas tous eu la chance d'être éduqués à sentir, exprimer nos ressentis, reconnaître nos émotions et dire nos besoins. Quel que soit l'objectif du patient/client, notre accompagnement est une occasion idéale pour le faire puisque nous lui accordons toute

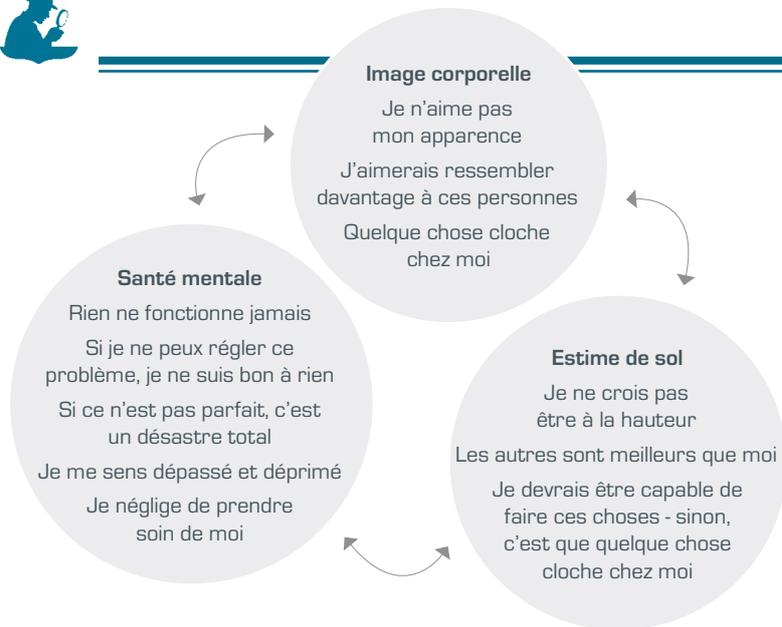


Image corporelle
 Je n'aime pas mon apparence
 J'aimerais ressembler davantage à ces personnes
 Quelque chose cloche chez moi

Santé mentale
 Rien ne fonctionne jamais
 Si je ne peux régler ce problème, je ne suis bon à rien
 Si ce n'est pas parfait, c'est un désastre total
 Je me sens dépassé et déprimé
 Je néglige de prendre soin de moi

Estime de soi
 Je ne crois pas être à la hauteur
 Les autres sont meilleurs que moi
 Je devrais être capable de faire ces choses - sinon, c'est que quelque chose cloche chez moi



Beaucoup de personnes viennent demander de l'aide pour réaliser un objectif qui leur permet d'améliorer les performances et gratifier ainsi l'image d'elles-mêmes. Cela n'est pas un problème en soi si la personne est capable de se sentir « quelqu'un de bien » sans la notion de performance et si son image peut rester valorisée en cas d'échec... Malheureusement chez certains sujets, l'image de soi est fragile, la personne n'a pas bénéficié de bons supports pour grandir et s'apprécier au-delà de l'image qu'elle émet, des services qu'elle rend, des performances qu'elle accomplit. Elle n'a pas pu développer une bonne représentation d'elle-même et cette représentation ne se résume pas à la seule estime de soi, elle sous-tend une vraie conscience incarnée de soi, une présence à soi et, à la base, l'intégration de son schéma corporel et la satisfaction de son image corporelle... Les praticiens doivent donc repérer ses failles « primitives » et veiller à bien travailler la relation et la reconnexion « charnelle » et sensorielle à soi, le sentiment d'être soi, avant toute mise en œuvre d'objectifs, sous peine d'améliorer une image de soi, performante mais non « intégrée » et au risque que la personne « rechute » plus bas quand la performance sera moins bonne.

notre disponibilité, notre attention et nous l'encourageons à chaque étape.

La PNL avec ses aspects très sensoriels, très descriptifs, aide à approcher le vécu de l'autre (cf. travail sur les positions perceptuelles) mais nos corps ne sont pas interchangeables. Chacun ressent en fonction de sa propre physiologie et nous sommes limités par elle. Même bien accordée à mon amie qui mesure 1,80 m, je ne pourrai moi-même prendre 20 centimètres... Je ne peux pas ressentir la douleur de mon patient atteint de polyarthrite ankylosante... et je ne pourrai peut-être pas comprendre cette personne qui m'explique qu'elle ne ressent rien. Je ne peux pas modéliser « le corps biologique » de l'autre...

Et pourtant, la communication en PNL va permettre de mettre en place une rencontre qui peut aider l'autre à mieux se reconnecter avec son corps, à mieux se sentir être lui en présence de « moi », dans cette relation particulière qu'est la communication profondément empathique. En me mettant à la portée de la personne, en l'aidant à se sentir « à l'aise », en l'aidant pas à pas à ressentir le climat de notre cabinet, en lui créant ce que Boris Cyrulnik nomme une « niche sensorielle riche », nous allons permettre une reconnexion entre soi et soi. Sur certaines séances, sans enjeu de réussir quoi que ce soit d'autre que d'être en relation et en aidant la personne à se ressentir, et à penser sur ses ressentis, nous l'aidons à retrouver le sentiment d'être « présente », d'être à sa place, et de se sentir importante. Plus que d'amour, les humains ont besoin de reconnaissance et de connexion aux autres. Et, dans cet espace où l'autre nous voit, nous renvoie nos mots, nous fait ressentir notre corps par une mise en mouvement via l'expression verbale et gestuelle, nous réactivation les bases de la construction du schéma corporel, schéma qui précède au sentiment d'être une bonne personne, et qui fonde l'image de soi.

La bonne estime de soi passe par la présence en soi, le ressenti de soi, et demande attention et réparation à tout moment d'une vie... La PNL, par sa modélisation d'experts en communication et relation, nous invite avant tout à transmettre le sens de soi et de la relation à l'autre, et à l'aider à se connecter tête et corps, au-delà et avant tout objectif « de résultats ».

Même Milton Erickson avait un corps ! Sous prétexte de l'un profitez-en pour installer l'autre 😊 : mettez la relation « tête-corps » au centre de tout accompagnement ! Dans une société de l'image, remettre du 3 D : tête, cœur et corps associés 😊. ■

Cabinet ANVISAGE
 Contact@anvisage.fr



Intelligence somatique, **PNL** et mouvement



PAR MICHAËL AMEYE



Image de Pixabay par Pexel

Nous appartenons au règne animal et, en tant qu'animal, nous bénéficions d'un certain nombre de facultés que nous partageons avec les autres animaux. Nous utilisons certaines stratégies en commun avec les moustiques, les varans et bien sûr le monde des mammifères.

Professeur d'aïkido depuis bientôt trente ans, je me suis beaucoup intéressé aux aspects corporels de l'expérience humaine. Des formations aux approches psychocorporelles ont complété cette large expérience. Enfin, les enseignements de Judith Delozier, une de mes principaux mentors, m'ont permis d'approcher la relation à soi et à l'autre sous un angle principalement somatique.

En PNL, nous sommes habitués à travailler avec le corps. La fameuse « syntaxe somatique », qui tire son origine, entre autres, des apports de Judith Delozier, de Todd Epstein et de Robert Dilts à la PNL, est diffusée largement dans les formations à la PNL.

Enfin, les apports du coaching génératif et de l'hypnose éricksonienne complètent le paysage de fond de ce qui suit.

La spécificité de l'approche qui va vous être présentée ici, repose donc sur le kinesthésique qui passe d'une modalité et de sous-modalités au canal principal de « travail », que ce soit de soi à soi ou dans l'accompagnement de quelqu'un d'autre.

Le corps comme « canal » ou « focus » principal, qu'est-ce que cela change ?



Image de Geralt par Pixabay

Notre corps est notre véhicule. Nos pensées, nos représentations, nos émotions sont toutes « imprimées » dans notre corps, tant d'un point de vue neurologique (boucles ou réseaux synaptiques activés) que sensorimoteur (nos muscles, nos ligaments et articulations sont imprimés par nos états internes et processus cognitifs).

Nos postures et nos gestes sont marqués par la répétition d'états internes et de pensées. Et nos apprentissages ne sont effectifs que lorsqu'ils sont ancrés dans le corps par un état interne, une sensation, une posture, un comportement...

On peut dès lors approcher cet état de fait de deux manières en tant que PNListe :

Les manières « classiques »

La PNL repose sur l'utilisation du corps comme levier pour transformer nos représentations de situation. Utiliser le canal kinesthésique pour exprimer (sensation, geste, posture, mouvement), pour ancrer des états internes associés à des représentations internes. L'utilisation de l'espace permet la différenciation de différentes parties de soi et cela passe par le déplacement et donc par le corps.



L'utilisation du corps renforce dès lors un processus, un protocole de travail, de transformation. Cela permet également d'ancrer et de renforcer les apprentissages et de faire durer les effets de ceux-ci.

Cette approche a fait ses preuves et est fondamentale pour l'efficacité des techniques ou protocoles utilisés. Ce que nous allons modifier dans l'approche qui suit c'est le point de focalisation.

L'approche somatique

La PNL étant avant tout une école de modélisation, l'approche somatique consiste donc à modéliser chaque situation explorée à travers sa représentation somatique. Nous minimisons dès lors les descriptions mentales (et le visuel et l'auditif) et nous les réorientons sur le kinesthésique. Soyons curieux de ce que le corps exprime, écoutons-le chuchoter avant qu'il ne commence à « crier ».

La deuxième composante de cette approche repose sur la connaissance du langage du corps – et je ne parle pas ici des interprétations de postures ou de codes gestuels (aussi nommés body language) mais bien des associations entre corps et esprit. En effet, le corps musculaire est composé d'associations de muscles appelés chaînes musculaires.

Différentes écoles existent. Mon école est la méthode GDS*. Elle recense six grandes chaînes associées à des classes d'états internes et de processus internes bien précises.

La contraction régulière des muscles de ces chaînes, provoquée par la récurrence d'états internes, va soit provoquer des postures caractéristiques ou des mouvements caractéristiques soit, en cas de fréquence élevée ne laissant pas la possibilité de régénération, par des tensions musculaires, des crampes voire des lésions ou inflammations de l'appareil sensori-moteur.

Ainsi, avec l'entraînement, voire quelqu'un rentrer dans une pièce et venir vous serrer la main vous donne des indications importantes de son naturel en termes d'états et processus internes privilégiés.

Cela nous apporte donc une finesse extrême de calibration et un approfondissement du rapport très appréciables.

Ensuite, apprendre à parler avec le langage somatique, à le calibrer, à le refléter, à construire avec sa syntaxe, à ancrer de nouveaux auto-conditionnements par le mouvement et l'expression corporelle, sont toutes des stratégies extrêmement efficaces parce qu'elles dépassent les limitations du cognitif en matière de changement. Le corps ne ment pas, il ne se raconte pas d'histoire, il ne se berce pas d'illusions. Le respect de l'écologie (de soi comme de l'autre) passe par le corps.

Enfin, le corps est en prise directe avec nos parties inconscientes. Travailler avec le corps en priorité, c'est ouvrir le champ des possibles. Le travail somatique renforce particulièrement le travail génératif. Ceux qui pratiquent le coaching génératif ou l'hypnose éricksonienne savent que ce n'est pas un hasard si le corps y prend une place toute particulière.

Explorons maintenant un peu plus en profondeur ces différents aspects.

Les grands axes du corps

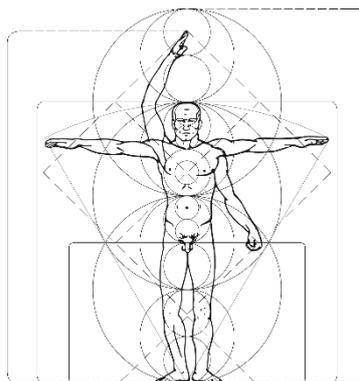


Image de Cliket-Free-Vector-Images par Pixabay

Notre corps possède des caractéristiques uniques dans le monde animal. Notre posture érigée sur nos membres inférieurs oriente notre structure musculaire et articulaire selon des schémas qui sont propres à l'être humain. Et en même temps, chacun développe ses propres particularités morphologiques. La stimu-

* Godelieve Denys-Struyf



lation des muscles n'étant pas la même chez chacun, elle provoque des formes musculaires et des mécaniques de mouvements très différents. Pour grossir le « trait » de notre propos, un.e haltérophile n'a pas la même morphologie qu'un.e coureur.se de fond ou encore qu'un.e gymnaste de haut niveau.

Quels sont ces grands axes qui orientent le corps humain ?

Il y a six grandes chaînes musculaires associées chacune à un type d'états et de processus internes :

- La chaîne du projet, des efforts, de vouloir avancer, entrer dans l'action ou lutter ou combattre, de prendre sa place dans le monde. Elle va de la base du talon jusqu'à l'occiput. La posture significative est le.la coureur.se de compétition en plein démarrage après le signal de départ. Ce n'est pas un hasard si beaucoup de personnes stressées par la quantité de travail se plaignent de mal au dos ou de douleurs dans les épaules.
- La chaîne du « cocooning » du retour à soi, de l'introspection, du ressourcement, de l'écoute de soi. Elle part du cou jusqu'au bassin. La posture significative est celle de la femme enceinte qui caresse son ventre. C'est une chaîne qui est en lien avec le soin de soi, l'écoute intérieure.
- La chaîne des valeurs et des hautes aspirations, de la Vision et de la connexion à plus grand que soi. Elle part du plateau pelvien, voir du sphincter anal jusqu'au port de la tête (le long de la colonne vertébrale). C'est une chaîne plus interne. La posture significative est celle du.de la capitain.e qui scrute l'océan avec sa longue-vue.
- La chaîne de l'incarnation, du rebondi, de l'unification des différentes parties de soi, de l'humour et de l'amusement. Elle part des pieds et remonte jusqu'en haut du thorax (reliant le haut et le bas, l'avant et l'arrière). La posture significative est celle du.de la basketteur.se pendant un changement de direction ou juste avant qu'il.elle bondisse vers le panier.
- La chaîne de l'ouverture, de l'extraversion, de la communication, de la curiosité, de la recherche de l'autre. Elle gère la rotation externe des membres ainsi que l'extension selon l'axe vertical du thorax. La posture significative est celle de la personne qui accueille une proche en ouvrant les bras.
- La chaîne de la fermeture, de la protection, de la recherche de sécurité, de la pudeur (voire de la

timidité). Elle gère la rotation interne des membres ainsi que la flexion selon l'axe vertical du thorax. La posture significative est celle de l'enfant qui se recroqueville latéralement parce qu'il ne se sent pas à l'aise avec son environnement.

Quelle est l'utilité de ce « décodage » ?

D'abord, cela permet de mieux calibrer le type d'états et de processus internes préférentiels qui ont « sculpté » le corps. Dans certains cas, cela permet de proposer des mouvements et des postures « correctrices », ce que l'on appelle également le « rejeu » en approche somatique. « Rejouer » des états non stimulés ou des développements musculaires qui ont été parfois été « court-circuités » pendant la croissance et la maturation de la personne. C'est surtout très intéressant lorsque l'on travaille avec des enfants et des adolescents mais cela fonctionne également très bien avec les adultes.

Ensuite, cela permet de mieux calibrer ce qu'il se passe dans l'instant. Une contraction musculaire, un micromouvement, une expression faciale, un changement de rythme respiratoire sont des indicateurs d'une « autre conversation » comme l'appelle Judith Delozier.

Travailler selon les axes est également respectueux de la nature même de l'expression corporelle. Une analogie osée ferait le lien avec la logopédie qui apprend à maîtriser la parole. L'approche somatique permet de générer des changements par le biais de l'intrication corps-esprit.

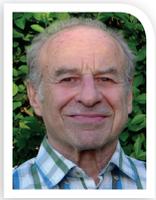
Entendons-nous bien, il ne s'agit pas d'éducation physique, de thérapie corporelle. L'approche somatique ne porte que sur les liens entre les processus internes, plus cognitifs, les états internes et leur incarnation dans la posture et le mouvement.

J'ai hâte de vous parler de cela, de manière plus détaillée, dans le prochain numéro de Métaphore... en commençant par « Développer la notion d'intelligence somatique ». ■

www.egregoria.be

Premier contact

PAR PATRICK
CONDAMIN



Une publication récente de l'université d'Harvard, montre que, ce qui contribue essentiellement au bonheur des gens, ce sont les relations qu'ils cultivent. Comment établir et conserver nos relations ?

Un deuxième thème de cet article sera le suivant : comment parfois enseigner et transmettre ce qui est évident pour nous.

Les étapes d'apprentissage (pour les lecteurs moins familiers avec les techniques PNL)

Voici les 4 étapes d'apprentissage auxquelles nous ne pouvons pas vraiment échapper :

1. L'incompétence inconsciente ;
2. L'incompétence consciente ;
3. La compétence consciente ;
4. La compétence inconsciente.

Un exemple simple : l'apprentissage de la conduite d'une voiture :

1. Je tourne la clef de démarrage comme le fait mon père et enfonce la porte du garage.
2. Avec le moniteur, je me rends compte que je ne sais pas (insupportable, et donc invite à changer) !
3. Je peux conduire seul, mais quel effort !
4. Tout se passe automatiquement sans y penser.

Cassandra, ou comment apprendre grâce à ses clients !

Cassandra, me parle d'une difficulté : elle s'est rendu compte qu'elle ne sait pas soutenir une relation dans le temps, aussi bien dans le domaine privé que professionnel. Elle est considérée comme distante et hautaine par la majorité des gens. Cliente de longue date, j'ai moi-même été parfois choqué de ses comportements et lui en parle. Elle écoute, un peu désespérée, et finit par demander : « *Comment m'en sortir alors ?* »

Par bonheur, j'avais rencontré certains des problèmes qui l'accablent aujourd'hui. Grâce à mes formations et à la thérapie, j'avais fait un travail particulièrement éprouvant à ce sujet. Il m'était donc familier de comprendre une partie de ses difficultés, et de transmettre ce dont elle avait besoin.

La PNL nous apporte un nombre considérable d'outils efficaces pour communiquer. Par exemple : le tri sur l'autre, le centrage, la synchronisation physique et celle du langage, la vision périphérique, et les techniques d'écoute.

Ma cliente apprend beaucoup plus vite que moi jadis. Et, ce qui est plus important, montre une grande capacité à mettre en pratique immédiatement ce qu'elle apprend. Tout se passe donc au mieux !

C'est alors que vient la question qui tue ! « *D'accord dit-elle, j'apprends à tenir une relation, mais comment faire pour avoir un premier contact, avec des gens que je ne connais pas ?* » Je reste bouche bée, et réplique sur le coup quelques banalités...

Que s'est-il passé ? Eh bien, aussi loin que je me souviens, je n'ai jamais considéré le premier contact comme un problème : c'est naturel pour moi de prendre contact et d'entamer la conversation avec les gens que je ne connais pas ! Je le sais d'autant plus que mes proches me le disent, parfois avec envie.

En termes plus techniques, je dirai que dans ce domaine, je suis arrivé au point 4 (compétence inconsciente) et que je ne sais plus revenir au point 3 (compétence consciente). Or cette dernière est absolument nécessaire pour démontrer, enseigner et transmettre ! Je suis dans le cas de ces mathématiciens incapables d'expliquer un problème à un enfant. Il m'a donc fallu réapprendre comment je fais, et comment font les gens qui établissent finalement un premier contact facile et naturel avec les autres. C'est l'objet de cet article : j'utilise pour ce faire l'incontournable modélisation, des autres et de moi-même, outil essentiel de la PNL.

Quelques compétences facilitant le premier contact

Accepter l'échec et la vexation!

Supporter parfois une réponse méprisante ou humiliante à notre tentative de contact est un prérequis: par exemple, j'ai reçu récemment une mise à distance implacable et brutale d'une seule réplique: « *On se connaît?* » Or c'est bienfaisant: comme chacun sait, il n'y a pas d'échecs, mais des apprentissages...

Pour des raisons culturelles, ce premier contact est souvent plus délicat pour les femmes. Dans notre civilisation, les hommes sont censés faire le premier pas. Ils ont donc une plus grande expérience que les femmes à « prendre des rôles », comme on dit vulgairement dans le jargon masculin. Dans les sociétés matriarcales comme les Berbères ou en Mauritanie, les femmes font le premier pas sans vergogne! Au moyen-âge, avec l'amour courtois en particulier, les femmes prenaient l'initiative. Comme en témoigne le merveilleux et chaste poème de François Villon, écrit avec des mots simples, comme s'il nous le contait aujourd'hui devant la cheminée:

*Dedans Paris, Ville jolie,
Un jour passant mélancolie
Je pris alliance nouvelle
À la plus gaie damoiselle
Qui soit d'ici en Italie.*

*D'honnêteté elle est saisie,
Et crois selon ma fantaisie
Qu'il n'en est guère de plus belle
Dedans Paris.*

*Je ne vous la nommerai mie
Sinon que c'est ma grand amie,
Car l'alliance se fit telle,
Par un doux baiser, que j'eus d'elle,
Sans penser aucune infamie
Dedans Paris.*

Que découvre-t-on? La dame est jolie (selon son goût), gaie, mais c'est elle-même en fait qui décide de sceller l'accord d'un baiser! De nos jours, les filles, souvent plus mûres à l'école, retrouvent progressivement cette capacité de proposer, demander et choisir. Il aura fallu sept siècles!

Regarder

Observer avant de dire bonjour!

C'est une tradition solide, respectée et naturelle en montagne. Lorsqu'on croise une personne ou un groupe, on se salue par un bonjour. Parfois on s'arrête et on se parle: la difficulté du chemin, les endroits où il faut faire attention, le temps qu'il fait. Pourquoi en montagne? La marche est une activité contemplative de lenteur. On a le temps d'observer en détail la personne qui monte ou descend à notre rencontre. Lorsqu'elle arrive à notre niveau, on la connaît déjà un peu, sa silhouette globale, mais aussi sa manière de marcher et de gérer l'effort de la marche. C'est tellement plus facile de dire bonjour quand on a pris le temps d'observer l'autre.

Une autre caractéristique est la façon dont nous regardons: la montagne incite à la vue panoramique ou périphérique! Même lorsque l'on regarde la personne qui vient vers nous, on ouvre presque automatiquement notre vision *en même temps* à l'ensemble du spectacle: les montagnes au-dessus, à droite et à gauche, mais aussi en bas, car sinon on se casse la figure en marchant. Cette vision panoramique ou périphérique est l'une des conditions pour établir nos frontières et permet de regarder l'autre sans jugement en le remettant dans son cadre. (Elle s'oppose à la vision canal, qui isole la personne de son cadre, et incite au jugement). La montagne nous offre le cadeau de développer naturellement cette capacité de vision panoramique.

Je me souviens d'une cliente d'origine africaine, venue me voir avec cette seule question: « Dans ma civilisation, les femmes ne regardent pas les hommes en face, c'est impoli. Or, cela me dessert, en ce moment où je recherche un emploi. » Je lui ai raconté la montagne, nous nous sommes entraînés (ce n'est pas par hasard qu'elle avait choisi un homme comme thérapeute). Elle a réussi ses entretiens.

Observer avant de dire bonjour!

L'expérience du contact avec les enfants est riche d'enseignement. Winnicott parle merveilleusement de ce point: les mères (les pères avaient « autre chose à faire à cette époque ») sont le miroir des enfants. Le petit enfant se connaît à travers elles. Aussi, par

exemple, lorsque des parents me rencontrent avec leur enfant, je commence en général par me mettre à sa hauteur (les méchantes langues disent que je n'ai pas beaucoup de chemin à faire...).

Je me souviens d'une discussion entre une pharmacienne et sa cliente au sujet du bébé malade dans son berceau. La pharmacienne explique son malheur : j'ai besoin de voir la langue du bébé pour prescrire un médicament, mais nous n'arrivons pas à lui faire tirer la langue. Je m'approche et me synchronise sur le bébé pendant qu'elles discutent : je fronce les sourcils en même temps que lui, bouge les paupières, souris, me cale sur sa respiration. Puis je demande : « *Vous ne savez pas demander à un enfant de tirer la langue ?* » « *Il ne veut pas !* » Je me tourne vers le berceau, m'assure que l'enfant me reconnaît, puis tire la langue, aussitôt imité par le bébé. Ah, les vertus de la magie ! Pour guider, il faut d'abord se synchroniser.

Encore une histoire de bébé

Une de mes amies est conteuse, et elle a cette merveilleuse capacité de transformer ses journées en contes. Justement elle accouche de son quatrième enfant. Elle rentre le lendemain et raconte l'histoire suivante : « *Vous savez ce qu'ils ont voulu me faire à l'hôpital ? À peine né, la sage-femme a voulu poser l'enfant pour qu'il tète. Je ne le connais pas encore cet enfant ! J'ai assis ce dernier sur mon ventre et nous nous sommes regardés. Une demi-heure après, je lui ai donné sa première tétée. Nous avons pris le temps de nous connaître* ».

Cela me rappelle le bonjour africain rapporté par Robert Dilts. Alternativement : « *Je te vois, je suis là, c'est bon de te voir, c'est bon d'être là* » répété par les deux personnes qui se rencontrent, en se regardant vraiment. Combien de personnes se serrent la main en regardant ailleurs !

La respiration

Se synchroniser sur la respiration est une technique de base en hypnose. C'est également très utile avant le contact verbal. De plus, mieux vaut utiliser le langage dans le souffle de l'autre, particulièrement au début. (Et oui, on souffle quand on parle, à l'exception des ventriloques !)

Le rire et l'humour

Mon amie conteuse de tout à l'heure raconte l'histoire suivante, qui venait de lui arriver :

Un jour, elle voit un conducteur dans une camionnette de location, qui semble avoir beaucoup de mal à se garer en marche arrière. Elle se met derrière : « *allez-y, encore !* ». Il commence à reculer et s'arrête de suite. « *Encore, encore* » dit-elle. Il recule un petit peu. La scène se répète trois fois.

Elle se dirige finalement vers le chauffeur dans sa cabine et demande : « *Enfin quoi, vous n'avez pas confiance ?* » Le chauffeur répond avec un sourire confus : « *Si, mais j'aime tellement quand vous dites encore !* ». Mon amie a bien ri et trouvé que c'était une jolie manière pour de prendre contact !

Repérer les points communs qui rapprochent

Deux personnes devant moi s'arrêtent et se parlent : je remarque une caractéristique commune de leur habillement : ils sont aux couleurs de l'Ukraine. En me rapprochant, je me rends compte que c'est de la guerre actuelle qu'ils parlent...

D'autres s'arrêtent pour parler d'une passion que je ne partage pas : ils promènent leur chien et parlent de chiens ! Je les rencontre parfois plus tard, se donnant la main...

J'ai la chance de partager une piscine découverte dans ma résidence. C'est un lieu de rencontre, comme les sources et les lavoirs des temps anciens.

Favoriser l'approche des autres (c'est tellement plus confortable !)

Une dame court un marathon à côté d'un ami. Elle est sidérée de la popularité de ce dernier sur le circuit, car chacun l'encourage « *Vas-y Albert !* »

À l'arrivée, elle se rend compte que son ami a son prénom écrit en grand sur son T-shirt ! Ce qui montre qu'on a aussi le droit de faciliter aux autres le contact.

Surprendre l'autre

L'histoire n'aurait plus cours aujourd'hui, car c'était une autre époque pour le moins phallocrate !

Un diplomate célibataire s'ennuyait dans son ambassade, mais était invité dans un grand nombre de soirées. Il était fort distingué, élégant et charmant. Il repérait une dame seule, et pour la saluer, lui faisait un baise-main parfait. En se relevant, il lui glissait dans l'oreille: « *Do you fuck?* » Il racontait que certes, il avait subi souvent l'ire de la belle et parfois même une gifle, mais que finalement le contraste entre son élégance, et sa grossièreté de langage, avait souvent fait rire. Il dormait rarement seul finalement.

Les histoires

Elles permettent de ne pas se mettre en jeu personnellement! En conférence, j'utilise souvent ce moyen de prendre contact avec mon auditoire. Si le conte est bon, alors il me sera beaucoup pardonné!

Le toucher

Les malades et particulièrement les enfants, touchés régulièrement par le personnel de l'hôpital, guérissent plus vite. Les peintres, comme les cinéastes, l'ont montré



bien mieux que moi. Michel-Ange sur le plafond de la chapelle Sixtine nous montre Dieu tendant la main à Adam avec une certaine grâce (voir la vignette). Le film E.T. montre la main de l'enfant extra-terrestre se tendre vers l'enfant humain. Comme disait François Villon, « *Ils ont fait alliance nouvelle!* »

Le désir

Désirer ou être désiré dépend d'un facteur que nous n'avons pas examiné jusqu'à présent, et qui ne dépend pas de notre volonté. Il s'agit du sens de l'odorat. Ce dernier, à travers les phéromones, nous indique inconsciemment la carte génétique du partenaire éventuel. Puis le baiser (le goût?) permet d'approfondir cette carte. La raison biologique est que les corps souhaitent

trouver l'ADN complémentaire qui permettra de concevoir un bébé plus résistant. Or cette appétence à l'odeur de l'autre continue même si nous vieillissons. Bien entendu, tout ce que nous avons précédemment analysé améliore la qualité de la relation. Mais oublier que, finalement, nous sommes aussi des animaux, est une croyance bien limitante. D'ailleurs, se laisser porter parfois n'est-ce pas agréable finalement?

Une histoire d'entrée donc, pour le dessert!

J'ai déjà proposé l'histoire juive suivante en conclusion d'un article concernant un tout autre thème. Qu'importe, car la richesse du conte, c'est qu'il s'adapte à toutes sortes de contextes, d'écoute, et de besoins et traverse ainsi le temps. Bien sûr, c'est le même conte, peut-être juste que je le raconte un peu différemment. C'est la tradition orale. Et il s'agit finalement bien ici d'un premier contact!

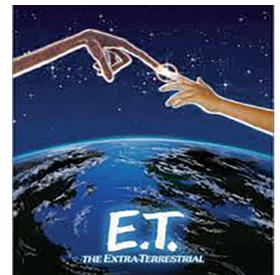
Une jeune femme est mariée par sa famille à un homme qu'elle ne connaît pas. Ce dernier à l'air d'un ours bourru, mais elle décide de passer outre l'apparence. Elle va dans le jardin, cueille avec soin les légumes et les herbes pour faire une délicieuse soupe du soir. Elle la fait cuire avec amour et sert la soupe dont l'odeur est parfumée et délicate. L'homme goûte, repousse l'assiette. « *Ce n'est pas une vraie soupe cela!* » et il bat sa femme.

Même scène le lendemain alors qu'elle s'est appliquée davantage encore.

Le troisième jour, inquiète et énervée, elle apporte la soupe et dit à son mari: « *Je sais que tu vas me battre, car cette fois j'ai brûlé la soupe.* ». Le mari goûte encore et fait un sourire béat: « *Ah! C'est exactement comme cela que ma mère la faisait!* »

Si je racontais cette histoire au coin du feu, les gens me donneraient toutes sortes d'interprétations, d'analyses et de questions.

C'est la caractéristique d'un bon conte: il parle à l'âme de chacun. ■



patrickcondamin@gmail.com



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.communiquer-pnl.com
contact@communiquer-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
Révéléateur de potentiels
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

