

# métaphore

SEPTEMBRE 2023 N°110

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

## Pourquoi les croyances peuvent être difficiles à changer ?

par Jean-Luc MONSEMPÈS — 4

## Les trésors cachés des sous-modalités

par France DOUTRIAUX — 8

## Université du Collège des coachs — 10

## La modélisation, c'est toute la vie et c'est à faire à son rythme

par Angélique GIMENEZ — 12

## Perles de vie

par Dina SCHERRER — 15

## Le jardin extraordinaire

Texte recueilli par Michaël AMEYE — 17

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

## CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS 2023

### COLLÈGE DES COACHS

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

**18 septembre :** France DOUTRIAUX

– La culpabilité en coaching

**16 novembre :** Dora PANNOZZO –  
La PNL et la génération millénium

**11 décembre :** Bruno  
ETCHEGOYHEN – PNL  
et chamanisme

#### LES ATELIERS DU MERCREDI :

**14 juin :** Marina GANNAT - Le  
SCORE dansant

**20 septembre :** Dora PANNOZZO -  
La fête des parties

**29 novembre :** Valérie -  
Le seuil de tolérance

#### L'UNIVERSITÉ D'AUTOMNE :

**14 octobre :** Ensemble,  
soyons fous de PNL

### COLLÈGE DES ENSEIGNANTS - FORMATEURS EXPERTS EN PNL

#### PAROLES D'EXPERTS :

**19 septembre :** Armelle PAILLIER : Les  
niveaux logiques de la pensée de R. DILTS

#### SOIRÉES D'ÉCHANGES ET PRATIQUES :

**12 octobre – 7 décembre –**

**15 février 2024 – 18 avril – 6 juin**

### COLLÈGE DES EXPERTS EN PÉDAGOGIE PNL

#### LES CONFÉRENCES :

**30 novembre :** Dominique ROBERT-  
MARQUIS : qualité de la relation avec  
les jeunes, en classe, un point essentiel  
pour favoriser l'apprentissage

#### LES INTERVISIONS : 2023

**14 septembre - 19 octobre -**

**16 novembre - 14 décembre**

### COLLÈGE DES PSYS

#### LES RENDEZ-VOUS DE L'ÉTÉ :

**19 juin**, en distanciel

### CONGRÈS DE LA FÉDÉRATION NLPNL

**Samedi 27 janvier 2024 :**

Congrès NLPNL

**dimanche 28 janvier 2024 :**

Assemblée générale de  
la Fédération NLPNL

### ASSOCIATION NLPNL PARIS- ILE DE FRANCE

**Samedi 16 septembre :**

Animation coaching somatique

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





## LE MOT de la Présidente

### Chers toutes et tous.

La première période de l'année a été riche en événements, conférences, universités.

Après le beau succès de l'Université du Collège des enseignants formateurs experts en PNL, place au Collège des coachs PNL qui vous invite à participer à son Université le samedi 14 octobre à Paris sur le thème « Coaching PNL au cœur de la famille » avec Valérie Mounier, Marion Sarazin, Clément Boyé, Dora Panno. Pour vous inscrire : [www.nlpnl.eu](http://www.nlpnl.eu).

Les associations ne sont pas en reste, NLPNL Paris Ile-de-France prépare son animation le 16 septembre, les collèges fédéraux proposent des ateliers, animations que vous pouvez retrouver sur le site de la Fédération.

Notre prochain Congrès programmé le samedi 27 janvier 2024 se prépare activement. Nous aurons le grand plaisir d'accueillir, en séance plénière, Lucas Derks, psycho-sociologue néerlandais, chercheur, formateur, enseignant en PNL. Il a développé le modèle

du « panorama social » pour analyser et améliorer les relations sociales. Le lien entre le champ pragmatique de la PNL et la psychologie sociale est devenu le centre de son activité depuis de nombreuses années.

D'autre part, nous continuons à mener les projets de la Fédération NLPNL qui sont au cœur de notre raison d'être : promouvoir, faire connaître, harmoniser, être le garant d'une PNL de qualité.

Avec vous toutes et tous nous allons œuvrer pour porter ces projets qui nous tiennent à cœur, faire de la Fédération NLPNL une organisation de référence au service de l'évolution individuelle et collective afin de devenir un acteur majeur de notre paysage social et économique.

Engagez-vous à nos côtés, soyez les représentants de la Fédération NLPNL en France et à l'international. Nous avons besoin de vous pour construire l'avenir, le vôtre, le nôtre !

Bien chaleureusement !

**MARINA GANNAT**



## LE MOT de la responsable de la publication

### Et voici la rentrée...

Pourquoi nos croyances peuvent-elles être difficiles à changer ? Dans son article, Jean-Luc Monsempès présente les arguments de Keith M. Bellizzi à propos de notre difficulté à changer d'avis, ses recommandations pour faire évoluer notre modèle du monde, et les applications du changement de croyances au domaine de la santé.

N'avez-vous jamais eu envie de jouer avec tous les curseurs d'une table de mixage comme on en voit dans une salle de spectacles : éclaircir, assombrir, faire siffler le son ou accélérer le rythme, envoyer de la fumée ? Eh bien savez-vous que nous sommes experts en effets spéciaux ? Avec France Doutriaux, découvrez les trésors cachés des sous-modalités.

La modélisation, c'est toute la vie, et c'est à faire à son rythme. Angélique Gimenez développe comment la meilleure intégration de la PNL, c'est quand elle mène à une version de soi « bien intégrée » et au plaisir de communiquer, sans comparaison à l'autre, juste une envie de le découvrir, dans sa carte du monde si différente.

Vers qui ou vers quoi revenir quand on a besoin de force ? Dina Scherrer raconte comment trouver nos « Perles de vie ». Une manière puissante d'y arriver consiste à trouver des témoins de ces histoires préférées : des personnes qui ne seraient pas étonnées de ce qu'elles racontent ou encore qui apprécieraient ce qu'elles disent.

Pour cette rentrée, c'est une métaphore que nous propose Michaël Ameye : celle d'un jardin extraordinaire dans lequel chacun peut trouver sa place.

Très bonne lecture !

**ÉVELYNE LERNER**



# Pourquoi les croyances peuvent être difficiles à changer ?



PAR JEAN-LUC MONSEMPÈS

**L**e paradoxe humain est de disposer d'un fort potentiel de croissance par ses capacités d'adaptation aux changements de son environnement, et en même temps un potentiel de résistance au changement par la mise en place de ses mécanismes de protection et de conservation. Le changement n'est donc pas une simple affaire. Le changement peut être à la fois souhaité et perçu comme une source de déstabilisation d'un équilibre intérieur progressivement construit au fil du temps. Le cœur de cette résistance intérieure est le plus souvent notre système de croyances, car celui-ci organise une vision du monde que nous souhaitons stable et les habitudes de vie rassurantes qui en découlent. Les individus désirent changer, même si leurs croyances en décident autrement.

Notre vision du monde, et les croyances qui y sont associées, se construit pendant l'enfance, lors de notre socialisation, dans un contexte culturel particulier. Nos croyances sont renforcées au fil du temps sous l'influence des groupes sociaux auxquels nous appartenons, des médias que nous consultons et aussi la façon dont notre cerveau est câblé. La remise en cause de nos modèles du monde par la confrontation aux faits de la réalité peut être perçue comme agressive vis-à-vis de notre identité, et peut aboutir à un durcissement de nos positions.

Keith M. Bellizzi, l'auteur de l'article « Cognitive biases and brain biology help explain why facts don't change minds », publié dans *The Conversation*, est un chercheur expert du développement humain et des changements comportementaux. Ses travaux l'ont amené à constater qu'il est bien difficile de faire évoluer l'état d'esprit et le comportement d'une personne lorsqu'elle rencontre de nouvelles informations qui vont à l'encontre de ses croyances. Par exemple, des études en psychologie cognitive et en neurosciences ont montré que, dans le

domaine de la politique, les individus se forgent leurs convictions bien plus à partir de leurs émotions, telles que la peur, le mépris et la colère, qu'à partir des faits. Le plus souvent, les faits nouveaux ne font pas changer d'avis les individus.

Cet article présente les arguments de Keith M. Bellizzi à propos de notre difficulté à changer d'avis, ses recommandations pour faire évoluer notre modèle du monde, et les applications du changement de croyances au domaine de la santé.

## Pourquoi il est si difficile de changer d'opinion

Notre tendance naturelle à résister à l'envie de changer d'avis s'explique par les biais cognitifs.

### Le rejet de ce qui contredit nos croyances

« Dans un monde idéal, les personnes rationnelles qui rencontrent de nouvelles preuves contredisant leurs croyances évalueraient les faits et modifieraient leurs opinions en conséquence. Mais ce n'est généralement pas ainsi que les choses se passent dans le monde réel. » Car la rationalité implique une flexibilité conceptuelle qui n'est pas présente dans une croyance. Au lieu de réévaluer ce qu'ils ont cru jusqu'à présent, les individus ont tendance à rejeter les preuves incompatibles avec leurs croyances. Cela s'explique par un biais cognitif appelé la *persévérance dans les croyances*, selon lequel les êtres humains peuvent agir de manière irrationnelle.

Devant des faits qui suggèrent que leurs croyances actuelles sont fausses, les individus se sentent menacés, et tout particulièrement quand la remise en cause est l'expression d'une identité politique et personnelle. La confrontation des croyances



peut avoir un « effet boomerang » en renforçant les croyances initiales. Les chercheurs ont observé ce phénomène dans des études concernant les politiques sur les changements climatiques et les attitudes à l'égard de la vaccination des enfants.

### La focalisation sur ce qui confirme nos convictions

Le second biais cognitif expliqué par Keith M. Bellizzi est le biais de confirmation. « Il s'agit de la tendance naturelle à rechercher des informations ou à interpréter les choses d'une manière qui conforte nos croyances existantes. » Le biais de confirmation est renforcé lors des interactions avec des personnes partageant les mêmes idées. En vous empêchant de considérer une situation de façon objective, le biais de confirmation peut conduire à des erreurs de jugement.

### La biologie du cerveau ne nous aide pas à changer d'avis

Le cerveau contribue au maintien de nos croyances de façon biologique, en libérant des médiateurs chimiques associés à des émotions agréables ou désagréables, qui confortent ou pas nos croyances. Ce qui signifie qu'une situation qui valorise une croyance libère des médiateurs chimiques aux effets euphorisants. À l'inverse une situation qui confronte une croyance libère un cocktail de médiateurs chimiques aux effets inconfortables. Notre cerveau est organisé pour assurer notre protection physique et psychologique, et en particulier pour maintenir le sentiment de cohérence interne, même devant des faits qui montrent que nous nous trompons. La satisfaction de nos besoins psychologiques et l'illusion du sentiment d'être soi, peuvent déclencher un flot d'hormones, dont la dopamine et l'adrénaline, qui contribuent à la sensation de plaisir, d'euphorie et d'énergie dont nous pouvons devenir dépendants. Pour certains, le besoin psychologique est le sentiment d'avoir eu raison lors d'un échange, pour d'autres le sentiment

d'être aimé, la reconnaissance d'un travail, une relation de complicité, un défi sportif, etc.

Notre cerveau nous protège également des situations de stress élevé, c'est-à-dire celles qui n'exigent pas une réflexion mais de l'action. La libération de l'adrénaline et du cortisol suspend les fonctions cognitives supérieures, la capacité à penser de façon logique et rationnelle, et la capacité à prendre en compte des points de vue différents. Devant la perception d'une menace, l'amygdale du système limbique s'active et déclenche une réaction de combat ou de fuite. Les émotions de forte intensité signalent le plus souvent que quelque chose vient de perturber notre identité, c'est-à-dire l'histoire que nous nous racontons à propos de qui nous sommes. Ces émotions intenses nous empêchent de penser clairement et renforcent les biais cognitifs.

### Que faire pour assouplir les croyances ?

Keith M. Bellizzi propose plusieurs solutions pour éviter de se laisser piéger par les biais cognitifs et la biologie du cerveau qui rendent difficile le changement de point de vue.

- **Garder l'esprit ouvert**, en apprenant de nouvelles choses, en recherchant des points de vue différents **à propos d'un** même problème, en tentant d'utiliser des preuves précises, objectives et vérifiées, pour se faire une opinion ou la modifier.
- **Se protéger des influences aberrantes.** « Par exemple, accordez plus de poids aux nombreux médecins et responsables de la santé publique qui décrivent la prépondérance des preuves sur la sécurité et l'efficacité des vaccins, qu'à un médecin marginal qui suggère le contraire sur un podcast. »
- **Se méfier des répétitions**, car « les déclarations répétées sont souvent perçues comme plus vraies que les nouvelles informations, quel que soit leur niveau d'erreurs. Les manipulateurs des médias sociaux et les politiciens ne le savent que trop bien. »



- **Présenter les choses de manière non conflictuelle**, afin de permettre à ses interlocuteurs d'évaluer les nouvelles informations sans se sentir attaqués. « Insulter les autres et suggérer que quelqu'un est ignorant ou mal informé, même si ses croyances sont erronées, amènera ceux que vous tentez d'influencer à rejeter votre argument. À la place, posez des questions qui amènent la personne à remettre en question ce qu'elle croit. »
- **Reconnaître notre tendance à maintenir notre point de vue**. « Écoutez respectueusement les autres opinions. Respirez profondément et faites une pause lorsque vous sentez que votre corps est prêt à se battre. N'oubliez pas qu'il est normal de se tromper parfois. La vie peut être un processus de croissance. »

## Les résistances aux changements

Les raisons pour lesquelles nous montrons tant de résistances aux changements de croyance et à ce qui se passe dans nos cerveaux reptiliens et limbiques viennent probablement de notre évolution en tant qu'espèce.

- **Assurer notre survie**. Notre cerveau est conçu pour se mettre en alerte face à la survenue d'un changement et face à l'inconnu, car nos ancêtres n'avaient en pas le droit à l'erreur dans un monde qui devait être grandement hostile. La résistance au changement est donc un réflexe naturel de protection, qui est resté présent même si, de nos jours, le danger n'est plus de même nature. Notre naissance peut également être une expérience de survie qui va rester inscrite dans notre inconscient. Notre arrivée dans ce monde est marquée par une compression du corps, l'arrivée dans un monde froid et lumineux dans lequel il convient de respirer autrement.
- **Économiser l'énergie**. Le cerveau représente 3 % de notre corps mais consomme 20 % de notre énergie. Le cerveau a donc une forte tendance à fonctionner à l'économie en privilégiant le connu et le sûr, par une tendance à rester dans sa zone de confort des habitudes ou de nos « programmes » mentaux et comportementaux, et à se conformer aux comportements de notre groupe social.

- **Gérer l'équilibre entre bénéfices et efforts**.

Selon le principe de régulation, nous réglons notre mode de fonctionnement pour l'adapter aux conditions extérieures ou au résultat à obtenir. Nous adaptons la quantité d'énergie investie dans l'action en proportion de la récompense immédiatement attendue. Votre animal de compagnie fera les efforts demandés pour obtenir une récompense observable. Le changement humain est particulier car il exige des efforts pour dépasser des obstacles avec un bénéfice futur souvent incertain. Dans ce cas, la balance des bénéfices par rapport aux efforts peut apparaître négative.

- **Protéger son territoire**. Le changement de croyances se traduit par des changements de capacités, de comportements et d'environnements, dans lesquels nous pouvons avoir peur du regard de ceux qui ne nous sont pas familiers, de peur de ne pas trouver notre place, de retrouver une position sociale, etc. Changer d'environnement signifie pour certains qu'ils ont une vie à reconstruire.

## Les croyances et la santé

Le changement de croyance est donc associé à une prise de risque et une importante dépense d'énergie pour notre cerveau. Quand un individu s'identifie à ses croyances, il apparaît bien légitime de les défendre. Toute remise en cause des croyances peut être perçue comme une agression, ce qui mène à un durcissement de leur position.

Il me paraît intéressant de ramener les leçons de l'article de Keith M. Bellizzi aux domaines de la santé et de la maladie, dans lesquels les croyances sont omniprésentes.

Les croyances limitantes sont celles qui ne contribuent pas à la guérison et à la santé. Notre état de santé actuel est en grande partie conditionné par nos croyances construites par les événements du passé, et aussi par les croyances que nous projetons dans notre futur. Pour pouvoir guérir, il est utile de croire que la guérison est importante pour soi, que c'est possible de guérir, que les nouveaux comportements de santé à adopter peuvent modifier l'évolution de la maladie, que



l'on a suffisamment confiance en soi pour la mise en œuvre des nouveaux comportements, et enfin que l'on mérite de guérir et que nous en avons la responsabilité. C'est donc, non pas une croyance, mais un système de croyances qui peut faciliter ou résister au changement. Le principal obstacle au changement de croyances est que la plupart des individus n'en font pas la demande, car pour des raisons écologiques, ils en perçoivent plus les coûts que les bénéfices.

L'article de Keith M. Bellizi est révélateur de la pensée scientifique, en expliquant d'une part que les croyances sont cognitivement et biologiquement blindées pour résister aux arguments logiques, et d'autre part en proposant des solutions tout à fait logiques d'assouplissement des croyances. L'auteur dit en conclusion que nous devons faire preuve d'humilité pour reconnaître qu'en tant qu'humains, nous devons accepter que nos croyances nous trompent. Il a bien raison et il en fait la démonstration dans cet article.

Les scientifiques ne jurent que par le monde des faits, des preuves objectivables et mesurables, des règles qui, dans le domaine de la psychologie, s'appliquent aux comportements. Mais cette obsession de la rationalité ne nous autorise pas à croire que les croyances changent selon des règles bien distinctes de celles qui s'appliquent aux comportements. Les preuves environnementales et comportementales restent le plus souvent insuffisantes pour changer une croyance, car une croyance n'a rien à voir avec la réalité.

La connaissance s'adresse au monde des réalités observables alors que les croyances concernent ce que personne ne peut réellement savoir et observer. Il ne faut pas oublier que la perception du monde qui nous entoure est filtrée par notre système de croyances. Nous voyons ce que nous

croyons et pas l'inverse. Ce qui signifie que si je ne trouve pas dans le monde extérieur ce que je recherche, c'est probablement que cette chose n'existe pas dans mon monde intérieur. Une personne qui est convaincue d'être atteinte d'une maladie incurable n'a pas la possibilité d'accéder aux réalités extérieures ou aux contre-exemples qui peuvent contredire sa croyance. Cette personne a donc besoin de croire qu'elle peut guérir précisément par ce qu'elle ignore la réalité des possibilités de guérison de sa maladie.

Si la réalité extérieure ne lui apporte pas de preuves d'un changement possible, l'imagination peut l'aider à se fabriquer une réalité intérieure. Car pour citer Einstein, « l'imagination a bien plus de pouvoir que le savoir. »

Changer une croyance limitante consiste avant tout à maximiser les bénéfices du changement, tout en prenant en compte les résistances qui ne vont pas manquer de s'exprimer. Le changement d'une croyance limitante, nécessite d'identifier une raison majeure et vitale de changer, et de s'en faire une représentation sensorielle suffisamment puissante pour que l'intention de changer puisse être incarnée et devenir une réalité intérieure. La croyance devient aidante quand la personne ressent que l'émotion liée à la réalisation de l'intention est déjà présente en elle. ■

#### SOURCES

Cognitive biases and brain biology help explain why facts don't change minds, Keith M. Bellizzi, The Conversation  
Publié : 11 août 2022 (<https://theconversation.com/cognitive-biases-and-brain-biology-help-explain-why-facts-dont-change-minds-186530>)

[www.coaching-sante.net](http://www.coaching-sante.net)



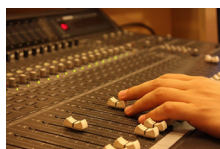




# Les trésors cachés des sous-modalités



PAR FRANCE DOUTRIAUX



**N**'avez-vous jamais eu envie de jouer avec tous les curseurs d'une table de mixage comme on en voit dans une salle de spectacles : éclaircir, assombrir, faire siffler le son ou accélérer le rythme, envoyer de la fumée ?

Eh bien savez-vous que nous sommes experts en effets spéciaux ? Effectivement, nous sommes équipés d'une fabuleuse table de mixage, nous permettant ainsi de modifier tous les paramètres des films que nous nous projetons en permanence dans notre tête, lorsque nous imaginons notre journée de demain ou pensons à celle d'hier. Ces paramètres sont nommés sous-modalités en PNL.

Quand j'imagine avec joie que je vais retrouver une amie chère, la représentation que je vois est lumineuse, précise, en couleur, en mouvement et j'entends les éclats de rire. Quand je pense à la difficulté que j'aurai à présenter un projet, l'image est plus sombre, et je n'entends pas ma voix !

Ces sous-modalités existent dans chacun de nos canaux sensoriels : visuel, auditif, kinesthésique, olfactif et gustatif (voir ci-contre une liste par canal sensoriel). Or elles sont modifiables à volonté et deviennent autant de leviers d'action pour amplifier notre motivation, mieux vivre une situation, atténuer l'impact d'un souvenir survenant au mauvais moment.

## LES SOUS-MODALITÉS

### Visuelles

- Associée/dissociée
- Localisation de l'image
- Distance par rapport au sujet
- Taille de l'image
- Plane ou à 3 dimensions
- Centrée ou panoramique
- Colorée ou noir et blanc
- Luminosité
- Présence de mouvement
- Précise ou floue, en tout ou en partie
- Respect des proportions ou pas

### Auditives

- Localisation du son et son éventuel déplacement
- Tonalité
- Volume
- Cadence (interruption/groupements)
- Tempo vitesse/régularité
- Conformité ou pas au son original

### Kinesthésiques

- Température
- Pression
- Extension
- Texture
- Vibrations
- Mouvements
- Durée
- Picotements et autres

Prenons quelques exemples :

## Passer du stress vers la sérénité

Quand nous stressons, inmanquablement, nous focalisons sur l'objet du stress : nous ne voyons plus que le mail incriminé, nous n'entendons plus que le chien du voisin, nous focalisons sur l'endroit de notre douleur, sur la mauvaise odeur ou sur ce goût qui nous reste en bouche. À l'inverse, dans la sérénité, nous avons une perception panoramique quel que soit le canal, nous captons l'ensemble des informations disponibles et celles-ci sont présentes dans nos films internes.

Dès que nous prenons conscience d'un stress, nous pouvons alors volontairement élargir notre vision à tout ce qui est autour de cet écran d'ordinateur, réintroduire les autres éléments sonores, les autres sensations du corps et ainsi de suite ; cela va diminuer notre état de stress. Cette prise de recul nous aidera à reprendre une meilleure respiration, et facilitera la prise en compte opérationnelle de l'objet du stress, ou encore de le différer à un moment plus opportun. Nous pouvons même faire comme si nous fermions le bouton de la radio face à un son qui nous importune. Au contraire, nous pouvons aussi décider de nous focaliser sur ce paysage splendide, cette musique grandiose, cette douce sensation de bien-être, cette odeur subtile, ce goût exquis.

## Bien séparer l'image d'un souhait de celle d'un objectif

Il est légitime de souhaiter réussir un entretien d'embauche, gagner la confiance de son équipe ou que sa famille soit heureuse. La PNL nous apprend que,





pour nous donner plus de chance de réaliser de tels souhaits, il est important de discerner ce qui dépend de nous, et donc quels objectifs nous pouvons mettre en œuvre. Or, ces souhaits ont fait naître en nous des représentations. Qu'en faire??? Nous y tenons puisqu'elles correspondent à nos aspirations profondes!

L'utilisation des sous modalités va nous permettre de les conserver, tout en plaçant à sa juste place l'objectif associé. Une fois bien conscientisées, d'un côté l'image de ce souhait (par exemple, j'obtiens ce poste), de l'autre celle de chacun des objectifs identifiés (par exemple, exprimer clairement ma motivation), déplacer l'image du souhait qui spontanément s'était placée bien dans l'axe devant nous et lui donner un nouvel emplacement (vers la droite, la gauche, plus ou moins en hauteur, en profondeur) pour ensuite, installer au centre, l'image de l'objectif. Ainsi c'est notre objectif qui nous donne la direction et nous guide.

Nous sommes comblés quand il arrive que le souhait lui-même se réalise pleinement, mais moins frustrés car conscients de cette limite essentielle face à ce qui ne dépend pas de nous.

## Sortir d'un sentiment d'infériorité

Oh qu'il est désagréable de se sentir en infériorité et comme c'est invalidant! Or c'est là que nous créons des effets spéciaux. Si vous prenez le temps de vérifier par vous-même, inconsciemment, nous agrandissons l'autre personne et nous nous réduisons en taille. C'est notre ressenti qui a modifié notre image, mais l'image en ricochet maintient et amplifie l'impact de cette émotion. Si nous remettons les deux silhouettes à leur juste taille, le sentiment d'infériorité peut diminuer. Si ce sentiment est en lien avec une forte croyance limitante, vous n'arriverez pas à modifier l'image mais dans d'autres cas, cela peut être très aidant.

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

<http://www.communication-active-normandie.fr>

## Changer de salle de cinéma pour éviter de focaliser sur une angoisse

Nous traversons parfois des moments où nous appréhendons le résultat d'un concours ou un diagnostic. Dans cette phase d'incertitude, nous sommes enclins à élaborer des scénarii catastrophes alors que le pire n'est pas certain.

Mais les imaginer, c'est comme si nous les vivions déjà, c'est douloureux et notre moral est impacté. Prendre le temps de conscientiser ce film d'horreur, en construire un autre raisonnablement optimiste et réaliste, et dès que le film catastrophe revient, s'imaginer dans un multiplex où vous vous seriez trompé de salle, vite en changer et reprendre le film réaliste. Mes clients mettent assez facilement en place cette métaphore et vivent plus sereinement cette phase d'attente.

## Arrêter de superposer sur M. ou Mme X le portrait d'un autre

Vous avez pu vous entendre dire: « quand je vois Hubert, c'est automatique, je vois mon ancien chef Patrick et mon sang bouillonne! ». Il s'agit donc d'un ancrage pour lequel la PNL nous offre des techniques de neutralisation. Pour autant, si on écoute mot à mot cette phrase, elle dit bien que nous superposons alors dans notre image interne le portrait de Patrick sur celui d'Hubert! Là encore, si nous décollons le portrait de Patrick et lui donnons temporairement une place plus à droite ou à gauche, vers le bas ou le haut et prenons le temps de bien visualiser chacun comme étant deux personnes bien distinctes, nous pourrons plus facilement réagir en fonction de l'instant présent et de notre réel interlocuteur. Il y a des chances que ce soit plus adapté!

Voilà quelques-uns des trésors cachés des sous-modalités, il y en a encore bien d'autres, vous les découvrirez au fil de vos pratiques. Je ne doute pas que vous allez devenir des cinéastes hors pair, inventifs et créatifs, pour votre plus grand bonheur! ■

## « Ensemble soyons fous de PNL »

### Samedi 14 octobre 2023

Maison d'accueil Adèle Picot, 39, rue Notre-Dame des Champs - 75006 Paris

#### MATINÉE

**9H:** Accueil des participants et des intervenants

**9H30:** Présentation du collège par Dora Pannozzo, présidente du collège

#### **10H: Valérie Mounier: Trouver sa place dans la famille**

Nous verrons ensemble comment accompagner, avec les outils de la PNL systémique, l'enfant, l'adolescent et leurs parents, dès lors que la relation s'avère compliquée ou bloquée. Les outils présentés, suivis d'une démonstration, donneront un aperçu d'un mode d'intervention qui offre un espace de parole à chacun, tant pour exprimer sa souffrance que pour écouter l'autre dans ce qu'il a de profond et d'unique - afin de trouver ensemble, en famille, des solutions. Une démonstration spontanée mettra en scène une séance de thérapie familiale systémique.

**12H15:** Pause – Déjeuner

#### APRÈS-MIDI

**13H45:** Interlude surprise interactif et en mouvement par Clément Boyé.

#### **14H30: Marion Sarazin: Comment résoudre les conflits parents-enfants avec la PNL?**

Aujourd'hui les parents sont souvent désemparés par les conflits avec leurs enfants. Pour réussir l'éducation des enfants, la PNL apporte des outils et des méthodes particulièrement efficaces. Je vous propose, dans cet atelier, de (re)découvrir de façon ludique les apports de la PNL relatifs à la relation parent-enfant. Ils vous permettront de transformer les conflits en bonheur d'être ensemble. Une animation ludique, interactive, avec plusieurs sketches, est prévue.

**16H30:** Échanges avec les participants.

**16H45:** Conclusion de la journée par Dora Pannozzo

**17H:** Pot de clôture

#### INSCRIPTION ET RÈGLEMENTS

<https://my.weezevent.com/universite-du-college-des-coachs-pnl>

Membres du  
Collège des  
coachs: 20 €

Membres  
sympathisants  
du Collège des  
coachs: 30 €

Adhérents  
NLPNL: 30 €

Non adhérents  
NLPNL: 40 €

# COACHING AU CŒUR DE LA FAMILLE

---



## VALÉRIE MOUNIER



Juriste, enseignante, journaliste puis... PNListe, Valérie Mounier a adapté depuis 2005, la PNL, aux enfants et adolescents, créant une méthode originale et créative soutenue par de nombreux pédiatres et enseignants. Maître-praticienne certifiée en PNL, hypnose ericksonienne et thérapie familiale systémique, formatrice PNL en France et à l'international depuis 15 ans. Site : Auteure de 3 livres : « PNL et Thérapie familiale » (Ed. Atlas, 2020), la PNL pour les adolescents et leurs parents » (Ed. Atlas, 2016), Aider l'enfant avec la PNL » (Ed. Atlas, 2014) Chaîne YouTube : Valérie Mounier PNL.

---

## MARION SARAZIN est formatrice, psychopraticienne, hypnothérapeute,



conférencière et auteure. C'est en Californie où elle a vécu 7 ans qu'elle s'est formée à la PNL avec Robert Dilts, en même temps qu'elle élevait ses 3 enfants. En rentrant en France elle est devenue enseignante certifiée en PNL et a animé pendant 15 ans les formations certifiantes à la PNL de l'Institut Repère. Elle a également cofondé « Au bonheur des parents » et animé de nombreux ateliers de coaching parental. Les participants à ses formations apprécient sa passion pour la PNL, son sens de l'humour et son authenticité. Elle a écrit chez ESF : « S'initier à la PNL » (2010) et « Mieux communiquer avec la PNL » série Management (Les guides ESF 2011) et chez Dunod, Interéditions : « Éduquer avec le sourire, (2017) ainsi que « Objectif 100% bonheur d'être parent grâce à la PNL » (2020). Ses lecteurs aiment sa capacité à expliquer en profondeur et de façon simple et ludique des notions complexes.

---

## CLÉMENT BOYÉ

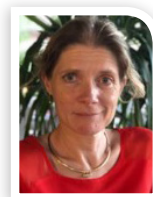


Clément a plus de 30 années d'expérience en ingénierie pédagogique, formation et accompagnement à la transformation des personnes et des organisations. Depuis plus de 25 ans, il forme à plusieurs approches et méthodes : PNL, intelligence collective et créative, hypnose, créativité, décodage des complexités systémiques. Créateur de plusieurs méthodes (Coaching R.E.A.L.I.S.E., la tendresse soignante, self-inception) et plusieurs modèles (S.C.O.P.I.E.S, la stratégie du rêve, les niveaux de cohérence), il les croise avec l'approche générative et amène les dirigeants et managers à structurer leurs ambitions et à transformer leurs visions en processus de formation-développement.

---



# La modélisation, c'est toute la vie et c'est à faire à son rythme



PAR ANGÉLIQUE  
GIMENEZ

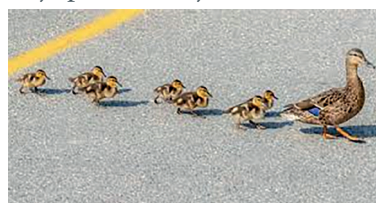
**L**a PNL (Programmation Neuro-Linguistique) a souvent subi la critique qu'elle n'a rien créé car elle se contente de modéliser, mettre sous forme de modèles-protocoles ce qui existe déjà chez certains humains.

Les grands modèles furent des thérapeutes dits d'exception à leur époque ; d'exception par leur compétence à communiquer et à permettre à des individus et des systèmes d'individus d'être plus fonctionnels, à reprendre un développement sain et une croissance tournée vers leur santé (repris souvent sous le terme « écologie » de nos jours en PNL).

Les fondateurs de la PNL, Grinder et Bandler, ont modélisé ces personnes aux compétences d'exception ; cela signifie qu'ils les ont observés finement, longuement, regardés comme des exemples, des références, des repères pour pouvoir ensuite transcrire certains comportements, certaines conduites et certaines compétences et les rendre accessibles à d'autres. Le principe de modélisation est donc empreint du souhait de transmission aux générations suivantes. Là non plus, soyons clairs, les PNListes n'avaient rien inventé ! Les humains tentent depuis des générations de transmettre à leur descendance leur « façon » de faire, de vivre, de penser et d'être. Est-ce que cela permet de transmettre les compétences de sorte que la descendance fasse « comme ses aînés » ?

Non, assurément, et non, heureusement, car chaque individu est unique et les « modèles » de la PNL avaient des compétences exceptionnelles en certains domaines, et ils avaient aussi des parcours de vie d'exception et même une biologie d'exception si nous prenons notamment Milton Erickson (rappelons-nous sa maladie chronique, la poliomyélite). La modélisation est donc une sorte d'idéal qui sera naturellement déçu puisque, même en modélisant l'excellence, je ne serai pas « comme la personne modélisée »... Comme chaque œuvre est une pièce unique, chaque humain est une pièce d'exception.

Et c'est aussi cela qui va être plaisant : s'approcher, modéliser et devenir une version différenciée dont les aptitudes seront en partie identiques au modèle, et en même temps transformées et améliorées ; une version actualisée en fonction de votre propre parcours et de l'époque à laquelle vous vivez. La modélisation sous-tend donc, comme exprimé dans d'autres approches, de traverser une sorte de triangle de la déception « Je me déçois, je suis un peu déçu du modèle, et je déçois un peu le modèle puisque je ne suis pas sa copie certifiée conforme 😊 » Et je peux me réjouir d'être « moi différencié ».



Les animaux font de même sur certains principes, ils « modélisent » leurs parents, et les petits mammifères suivent « d'instinct et aveuglement » leurs aînés pour pouvoir à leur tour se protéger, chasser, choisir un territoire et communiquer. Ses petits le font selon un présupposé que nous ne nommons pas : « mes modèles sont centrés sur la survie de l'espèce et sur la préservation des plus aptes à poursuivre cette transmission ». Il y a donc implicitement une sélection : seuls ceux qui sont viables biologiquement pourront modéliser « confortablement ». D'autres devront s'adapter et peut-être s'approcher des compétences de leurs aînés, d'autres mourront car l'espèce prévaut sur l'individu. La modélisation chez l'animal est donc plus « sélective » et plus empreinte d'un tout ou rien : « je le fais bien ou je ne survis pas ».

Cette dimension est également présente et essentielle chez l'humain ; la modélisation doit absolument permettre la survie. La modélisation de compétences d'excellence doit s'appuyer sur un principe d'amélioration de la vie physique et psychique du sujet. Les ambitions visées dépassent souvent le principe de survie, soyons attentifs à ce que cela ne lui nuise pas !





La modélisation est, de nos jours, pensée pour le développement des individus et leur performance. Elle omet parfois les limites biologiques de l'individu lui-même et le principe de la survie collective. On parle de modéliser l'excellence, on anime des séminaires sur le sujet et on oublie parfois les principes même de base : la modélisation n'est possible que si j'ai un patrimoine biologique et systémique (mon environnement) compatible avec mon ambition de développer « telle compétence » comme telle personne, et si cela arrive à une étape de développement propice à de nouvelles intégrations.

Il me semble donc fondamental, avant d'accompagner à toute modélisation, de vérifier si « le modélisateur/ l'apprenant » a des aptitudes biologiques (et ce qui va avec : énergie, temps, disponibilité, absence de maladie, absence d'insécurité et de dissociation structurelle – de niveaux secondaires ou tertiaires, son stade de développement et son niveau de croissance). Modéliser, c'est croître, se développer encore, et à quel prix ? Cela est coûteux en énergie et vient perturber un équilibre ou homéostasie interne et externe, biologique et psychosociale, qui demande à être bien « pesé ». Demander si cela est « écologique » ne suffit pas à valider que la modélisation est « ok ». Bien sûr, nous vérifions usuellement si la personne va pouvoir aller vers telle compétence, être aussi performante que Untel... Au moins, nous aidons au discernement.

Dans notre société, il y a des influenceurs, des modèles, un enthousiasme à rendre les qualités des uns ou des autres accessibles... et je vous rappelle que cela mène à des catastrophes, notamment chez nos jeunes. Le principe de modélisation de ce qui apparaît comme « l'excellence » mène à des régimes excessifs, des désillusions profondes, des mises en danger... La modélisation demande à être encadrée pour vérifier avec discernement jusqu'où « c'est possible ». Jusqu'à quel point modéliser n'est pas se sur-adapter ». Modéliser demande de s'adapter, de remanier avec souplesse certaines facettes de soi, et demande ensuite une intégration en douceur pour que cela puisse faire un nouvel « ensemble » cohérent. Le risque d'une modélisation « trop hâtive » est de renforcer un « faux-self » ou des dissociations. Cela demande aussi de vérifier largement si la

personne est suffisamment satisfaite d'elle-même sans avoir à modéliser une compétence de plus, si elle est « suffisamment narcissisée - dit autrement ». Est-elle capable de traverser la déception, est-elle capable de faire du « et » et sait-elle se comparer en reconnaissant elle-même ses propres qualités ? Autrement dit, modéliser l'excellence chez autrui ne doit pas venir renforcer une construction narcissique « défailante ». Nous devons veiller à ne pas renforcer un système de comparaison ou de dépendance chez le sujet, des stratégies d'évitement et/ou de sur-adaptation.

L'enfant et l'adolescent passent leur temps à modéliser : ils apprennent via des mentors, ils miment, ils testent des stratégies adaptatives, ils font des généralisations puis des sélections, et nous devons les accompagner à faire avec ce qu'ils sont et ce qu'ils aimeraient être. La modélisation passe beaucoup par de l'implicite quand nous sommes petits, et les adultes, les AMI (Autrui Mieux Informés), doivent mettre de l'explicite... Ce qui manque souvent, c'est cet « explicite » qui demande aussi au « modèle » de saisir lui-même comment il peut ainsi exceller (et donc d'avoir fouillé les implicites en son for intérieur)... Rares sont les gens qui vérifient en « sous-couches » leurs croyances, leurs failles, leur propre niveau de maturité, afin de transmettre aux autres leurs compétences.



La modélisation est un des axes-phares de la PNL. Je ne la remets pas en question, je la questionne... Une vie est déjà pleine d'étapes de modélisation et la société actuelle renforce cette « envie d'être ou de faire comme ». Il est donc important de vérifier si le « sujet » qui veut modéliser telle compétence, telle personne d'excellence à ses yeux, a bien fini sa propre construction « narcissique », passer au moins ses deux premiers œdipes - si je le dis version analytique - ou a bien atteint sa maturité neurophysiologique, soit presque 24 ans, si je le regarde sur le plan du développement.



Je rappelle une citation qui me paraît modélisable :  
« soyez vous-même, les autres sont déjà pris » - Oscar Wilde.

Un présupposé pourrait être : « je ne peux modéliser l'excellence chez l'autre que si je suis bien « assis » dans ma propre identité ». De fait, un préambule à la modélisation d'autrui serait une auto-modélisation et un bon agencement de nos multiples compétences, pour que celles modélisées à notre insu, celles insuffisamment exploitées, soient harmonisées. Il s'agit ainsi de regarder si les compétences acquises sont acquises de façon défensive, sur des bases insécures, ou de façon cohérente et harmonieuse. Toutes resteront des compétences intéressantes, et certaines auront besoin d'être revisitées pour rester adaptées même dans des environnements sécurisés. On pourra travailler alors pour soi-même, en préambule, nos stratégies de survie et comment « exceller » à s'auto-réguler et s'épanouir en pleine sécurité, s'autoprotéger et s'adapter en souplesse.

En PNL, on ne perd rien, on ajoute ; comme dans la nature, on transforme... et on prend le temps pour garder un tout cohérent et intégré. La modélisation rejoint la notion actuelle de thérapie centrée compétences. On ne modélise pas un modèle pour en faire une nouvelle identité personnelle. On a une identité et on travaille nos compétences au profit de cette identité, de mieux en mieux intégrée. Cela signifie qu'on travaille une compétence « primordiale » avant toute modélisation, savoir s'autoréguler (cf. la pyramide de Maslow), et connaître nos besoins pour pouvoir bien « apprendre et absorber la nouveauté » sans perturber notre identité.

La modélisation « accélérée » est peu compatible avec notre propre homéostasie et une bonne conscience de soi... Préférons une modélisation par étape, sur plusieurs mois, pour permettre le développement d'un modèle qui sera sûrement encore plus « performant » car les élèves dépassent les maîtres, et chaque nouvel « iphone » s'est enrichi de l'excellence du précédent mais aussi de ses limitations. N'oubliez pas de travailler les limitations du modèle quand vous travaillez « la modélisation ».

Qu'est-ce que cela sous-tend lorsque les gens viennent se former (donc modéliser) la façon de communiquer en

PNL ? Nous le ferons avec prudence et en prenant soin que chaque étape soit compatible avec « la disponibilité biologique et psychosociale » de la personne. Bien sûr la PNL a fait ses preuves pour permettre le changement. Milton Erickson serait le premier à nous rappeler que « la solution est dans le problème ». Le stagiaire vient modéliser. Le modèle/formateur doit lui aussi modéliser en partie son stagiaire pour évaluer si le transfert de compétences, et donc la modélisation, est compatible avec une transformation progressive et salutaire pour le stagiaire. Sinon, il doit s'adapter et faire en sorte d'assouplir les modalités et le format de transmission des modèles. Il va s'adapter pour que la croissance soit progressive et écologique, pour éviter les « crises de croissance ou les ruptures de cohérence » qui risquent de perturber l'écologie du stagiaire, à son insu, et renforcer une dissociation, ou bien ouvrir à des somatisations ou des arrêts du cursus (qui est alors une bonne stratégie de survie, mais qui participe à faire perdre en crédit la PNL sur ces vertus salutaires et salutogènes). Gardons à l'esprit : « le mieux peut être l'ennemi du bien » ; l'excellence c'est de se sentir « bien » en soi !

En résumé : Modéliser, c'est mettre en « forme » dans un but d'utilité : utile à soi pour améliorer ses compétences, les élargir et, si possible, utile à son environnement. Nous pouvons même dire que les premiers temps de modélisation des vies animales et humaines sont tournés vers la survie à la fois individuelle et collective (nous retrouvons ici la notion d'écologie). La modélisation de compétences paraît moins chargée de conséquences pour la survie d'un humain. Vigilance : la survie psychique demande du temps, et le processus d'intégration est plus lent que le risque de dissociation et de renforcement d'un faux-self.

La meilleure intégration de la PNL, c'est quand elle mène à une version de soi « bien intégrée » et au plaisir de communiquer, sans comparaison à l'autre, juste une envie de le découvrir, dans sa carte du monde si différente 😊.

La PNL est un catalyseur d'une meilleure version de soi et de l'autre à travers le temps.

C'est une recherche d'excellence, en chacun, avec tout. ■

Cabinet ANVISAGE  
[contact@anvisage.fr](mailto:contact@anvisage.fr)



# Perles de vie



PAR DINA SCHERRER

## Vers qui ou vers quoi revenir quand on a besoin de force ?

Quand le praticien narratif accompagne une personne et qu'une histoire préférée émerge, c'est-à-dire une histoire qui fait écho à ce que cette personne veut pour sa vie, il va s'efforcer, par tous les moyens, de faire en sorte que cette personne reste le plus possible reliée à cette histoire. Car rester connecté à l'histoire préférée peut s'avérer pour elle un redoutable défi au milieu des autres histoires qui lui font encore concurrence.

Une manière puissante d'y arriver consiste à trouver des témoins de ces histoires préférées ou bien des personnes qui ne seraient pas étonnées de ce qu'elles racontent ou encore qui apprécieraient ce qu'elles disent. En quelque sorte des témoins de l'histoire préférée.

Une fois ces témoins identifiés, il s'agit d'engager une conversation de re-membering – l'expression « re-membering » est un jeu de mots créé par Barbara Myeroff entre re-member (redevenir membre), et remember (se souvenir) – afin que ces personnes ne soient pas seulement un nom, mais qu'elles s'incarnent un maximum.

Celui ou celle que nous accompagnons se rend alors compte de l'importance de ces personnes dans sa vie mais également de l'importance qu'il ou elle a dans la vie de ces personnes.

En pratique narrative, on appelle l'ensemble de ces témoins de l'histoire

préférée le « Club de vie ». C'est en quelque sorte son club de soutien.

### Conversation de re-membering:

*Peux-tu me parler de cette personne? Qui est-elle? Qu'apprécies-tu particulièrement chez elle?*

*À ton avis, qu'est-ce que cette personne apprécie chez toi?*

*Est-ce que le fait de la connaître t'a permis de faire des choses que tu n'aurais pas faites si tu ne l'avais pas connue?*

*À ton avis, est-ce que le fait de te connaître tel que tu es, lui a permis de faire, elle aussi, des choses qu'elle n'aurait pas faites si elle ne t'avait pas connu?*

*Qu'est-ce que cela te fait de parler d'elle comme on vient de le faire?*

*Est-ce que te souvenir de ton lien avec cette personne pourrait t'aider quand tu en auras besoin à l'avenir?*

L'objectif, en honorant les personnes importantes pour celui ou celle que nous accompagnons, est multiple :

- Les personnes en difficulté peuvent se sentir parfois seules face à ce qu'elles vivent. Il s'agit de recréer du lien et sortir la personne de l'isolement.
- Une personne en prise avec des difficultés peut être déconnectée de ses compétences et de ses qualités. Il s'agit de trouver des témoins de celles-ci, des personnes qui l'ont vue audacieuse, patiente, avisée, etc. Se reconnecter avec ces témoins est important car ces témoins portent la mémoire de nos compétences le temps que nous-même retrouvions la mémoire.

J'ai pu constater qu'à chaque fois que j'aborde une conversation de re-membering avec un de mes clients, c'est un moment très fort pour lui. Il prend conscience que désormais il ne va plus être seul à lutter contre son histoire de problème, qu'il a une histoire avec cette personne, une histoire qui parle de forces, de valeurs, de compétences et de succès.

Trouver une personne qui va l'aider à aider son client est aussi un moment fort pour le praticien narratif. Notamment entre les séances, dans le quotidien de la personne. Car, si la dynamique de re-membering se met bien en route, le client se rappellera lui-même son lien avec les témoins de ses compétences et de ses qualités lorsqu'il en ressentira le besoin.

C'est à partir de cette idée que j'ai décidé d'utiliser les « Perles de vie »

\*\* afin que les personnes que j'accompagne puissent se souvenir plus facilement et au quotidien du lien qui les unit avec leurs personnes ressources ou leurs histoires préférées.

La première fois que j'ai utilisé les « Perles de vie » c'était pour une mission de conduite du changement en entreprise. J'accompagnais un groupe dont le point commun était de travailler dans la même entreprise depuis plus de vingt ans. L'entreprise changeait de main et de méthodes et cela générait de l'anxiété, du stress et des freins au sein du groupe.

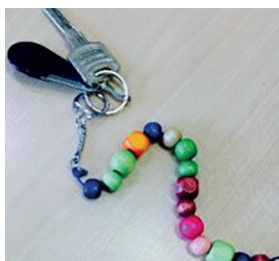


Avant d'aborder le sujet du changement, j'ai proposé que chacun liste tous les moments précieux de sa vie professionnelle, qu'il a vécus dans cette entreprise: les rencontres importantes, les événements qui ont compté, etc. Une fois qu'ils eurent tous fait leur liste d'événements, j'ai posé sur une table un grand panier de perles de tailles, de formes et de couleurs différentes. Je leur ai demandé de venir choisir une perle par événement, de prendre bien le temps de penser à l'événement en choisissant la perle afin que celle-ci lui soit à jamais associée. Ils se sont ainsi tous retrouvés avec une poignée de perles. Je leur ai alors donné du fil pour que chacun relie ses perles. Ils se sont retrouvés avec une sorte de collier représentant les moments importants qu'ils avaient vécus dans cette entreprise. Jusque-là, je les avais fait travailler individuellement. Est venu le temps du partage.

Nous étions assis en cercle et j'ai demandé à chacun de regarder le collier de son voisin et de l'interroger à partir d'une de ses perles: « *Qu'est-ce que cette perle dit de toi et de ce qui est important pour toi?* » Sans raconter forcément l'histoire, la personne dit juste ce qu'elle veut partager.

Exemple: « *Cette perle parle d'amour, car j'ai rencontré ma femme dans cette entreprise* ». Ou bien: « *Cette perle parle d'harmonie, car c'est une des fois où j'ai réussi à régler un conflit majeur dans mon équipe* ».

Ce fut un très bel instant de partage où l'on a honoré les beaux moments professionnels. Ces beaux moments ont été secourus et préservés par la seule force du souvenir. Ils pourront être activés plus facilement par ces perles que nous pouvons garder près de nous, toucher.



Une fois que ces moments précieux ont été célébrés et mis à l'abri, le changement peut être abordé car les personnes se sentent moins seules et plus fortes face aux futurs défis du changement.

Depuis lors, j'ai souvent utilisé les « Perles de vie », notamment cette année avec une classe de 4e ASP (aide et soutien personnalisé). Ce sont des jeunes détectés comme en difficulté dans leur parcours scolaire et que l'on regroupe dans une classe adaptée à leurs difficultés. Le principe est bon, mais ces jeunes vivent mal le fait d'être à l'écart du système dit « normal ». Mon travail auprès d'eux concerne essentiellement l'estime de soi. Il s'agit qu'ils se construisent une histoire qui les rende plus forts et qu'ils redeviennent ainsi auteurs de leur vie. Vers la fin de ma mission, alors que chacun avait bien avancé sur le chemin de la confiance en soi, je leur ai proposé un exercice qui allait leur permettre de s'accrocher un peu plus à cette confiance retrouvée.

Je leur ai demandé de lister individuellement toutes les personnes importantes, celles qui ont une influence positive dans leur vie, dans toutes les communautés de leur vie: à la maison, à l'école, etc.

Pour les aider, je leur ai dit « *Vous savez: ces personnes qui, lorsqu'elles vous regardent, font que vous vous sentez plus forts* ».

Chacun a ainsi constitué son club de soutien. Ensuite, j'avais prévu tout le matériel nécessaire afin qu'ils aient le choix de faire un collier, un bracelet, un porte-clés, etc. Le principe était le même que pour le groupe de cadres que j'ai évoqué plus haut: prendre le temps de bien choisir les perles

en pensant aux personnes qu'on leur associe.

À la fin, j'ai invité chacun des jeunes à présenter au reste de la classe une de ses perles.

J'ai demandé: « *Est-ce que tu peux nous présenter une de tes perles, celle de ton choix? Nous dire ce que tu veux sur elle?* » Et ensuite: « *À ton avis, en quoi garder cette perle près toi, pourrait t'aider? À quel moment pourrais-tu en avoir besoin? Que pourrait-elle te donner comme espoir?* »

Ils avaient magnifiquement compris l'exercice et nous avons eu de très jolies histoires de perles:

« *Cette perle, c'est ma petite nièce. C'est la seule qui arrive à me redonner le sourire. Je pense que cela pourra m'aider de regarder cette perle quand je serais triste* ».

« *Cette perle c'est ma professeure de français en 6e. Elle m'aimait bien et moi aussi je l'aimais bien. Avec elle je n'avais pas de problème, j'y arrivais. Je pense que cela pourra m'aider de penser à elle au moment des contrôles, quand je panique* »...

Le professeur principal qui assistait à la séance et moi-même avons été très touchés de voir que certaines perles parlaient de nous. Et nous étions ravis à l'idée que l'aide que nous leur apportions allait, grâce aux perles, se poursuivre au-delà de notre mission. ■

\* Inspirées des traditions amérindiennes, notamment chez les Indiens Navajos où les colliers de perles ont une portée symbolique. Ils protègent, donnent de la force et du courage.

\*\* Dédicace à mon amie et collègue Véronique Vitte et à nos conversations stimulantes. C'est lors d'une de nos conversations qu'est née pour moi l'idée des Perles de vie.

<https://www.dinascherrer.com>



# Le jardin extraordinaire

TEXTE RECUEILLI PAR  
MICHAËL AMEYE



**U**n jardinier passionné avait créé un jardin magnifique.

Il y passait du temps tous les jours. Il se renseignait sur chaque plante pour lui trouver le bon endroit. Il aimait tant son jardin qu'il finit par parler à chacune de ses plantes. Et il comprenait leur réponse en mouvements et parfums subtils.

Un jour, il dut partir pour s'occuper quelque temps d'un parent dans le besoin. À son retour, la première chose qu'il fit, c'est de se promener dans son jardin pour voir comment il avait évolué.

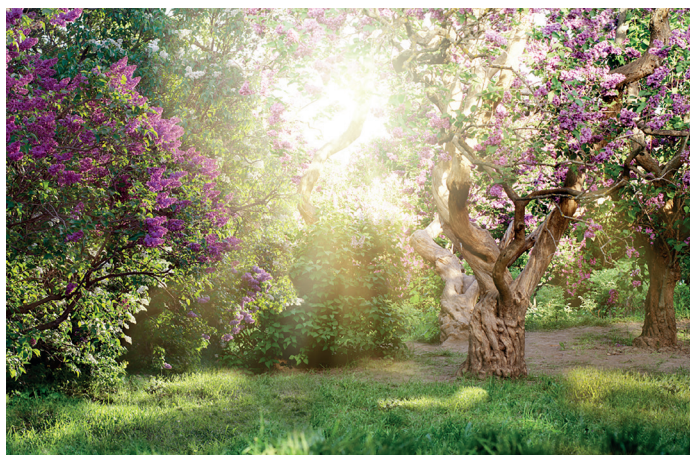
Quelle ne fut pas sa surprise quand il constata que ses plantations étaient en train de périr.

Il alla parler au cèdre, un arbre majestueux et plein de force avant son départ, et lui demanda de lui expliquer ce qui se passe.

Le cèdre lui dit : « De là où je suis, je vois très bien le pommier et cela m'a fait prendre conscience que jamais je ne produirai des fruits appétissants comme lui. J'ai perdu le goût de vivre. »

Le jardinier alla ensuite vers le pommier qui lui aussi était moribond. Le questionnant, il perçut la réponse la suivante : « Autour de moi, j'ai des rosiers magnifiques et cela m'a fait prendre conscience que mes fleurs n'ont pas beaucoup de parfum. Je ne serai jamais aussi odorant que la rose. Cela me décourage et je n'ai plus vraiment de sens à vivre. »

Les rosiers, eux aussi, se laissaient mourir, et, après interrogation, ceux-ci lui révélèrent « Nous n'avons pas l'âge vénérable du cèdre et sa capacité à rester vert toute l'année, nous ne nous élancerons jamais haut dans le ciel et les enfants et les familles ne joueront jamais dans et sous nos grosses branches bien solides. Ça nous démoralise, à quoi bon continuer à vivre ! »



Désespéré, le jardinier termina son tour, allant de plus en plus triste jusqu'à rencontrer un magnifique lupin, resplendissant. S'étonnant de cela, il s'enquerra de sa force de vie, reprenant un peu espoir. Celui-ci répondit : « J'ai eu un moment où voyant le jardin périr, j'ai eu envie de faire comme tout le monde. Après tout, je suis tout petit, qui suis-je pour briller quand les grands autour de moi se laissent aller, je n'ai pas la verte toison permanente du cèdre, les fruits du pommier, le parfum enivrant de la rose... »

Et puis, je me suis dit « Le jardinier prend le temps chaque jour de passer parmi nous, il nous a choisis en connaissance de cause. Si je n'avais pas ma place dans ce jardin, il ne m'aurait pas planté là. J'ai donc décidé d'être moi-même parce que c'est pour cela que je suis là. Et, dès lors, j'ai choisi de me montrer au mieux de ma forme ». ■

Histoire d'origine inconnue interprétée par Michaël Ameye et publiée sur le site de l'Institut Repère. <https://www.institut-repere.com>

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

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

et NLPNL Tunisie

## Rejoignez la Fédération NLPNL !

### POUR DEVENIR ADHÉRENT :

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

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

Site web : [nlpnl.eu](http://nlpnl.eu)  
[federation@nlpnl.eu](mailto:federation@nlpnl.eu)

14 Avenue de l'Opéra - 75001 PARIS

ASSOCIATION LOI 1901 - N° DÉCLARATION W751153523



## 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@ifpn.fr  
www.ifpn.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



## CQPNL

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 Joulé - 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



(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 OUVREAU)  
3 place de l'Hôtel de Ville  
04100 Manosque  
Contact : 04 92 87 31 61  
et 06 87 78 46 35  
www.coachingandante.com



## PAFEPI.COM

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



## UNIVERSITÉ DE LILLE

(Luce VANDENBROUKE)  
Service DFCA Bat B8 - 59655 Villeneuve d'Ascq  
Contact : 06 83 48 93 35  
luce.vandenbrouke@univ.lille.fr

## CONTACTS NLPNL

Département Adhérents Individuels (DAI) : [dai@nlpnl.eu](mailto:dai@nlpnl.eu)  
Pour contacter les membres du bureau fédéral : [federation@nlpnl.eu](mailto:federation@nlpnl.eu)  
Pour contacter votre association locale :  
Belgique : [nlpnlbelgique@gmail.com](mailto:nlpnlbelgique@gmail.com)  
Méditerranée : [mediterranee@nlpnl.eu](mailto:mediterranee@nlpnl.eu)  
Paris - Île de France : [parisidf@nlpnl.eu](mailto:parisidf@nlpnl.eu)  
Poitou-Charentes : [nlpnlpoitoucharentes@nlpnl.eu](mailto:nlpnlpoitoucharentes@nlpnl.eu)  
Pour envoyer un article : [elyne.lerner@free.fr](mailto:elyne.lerner@free.fr)

## SIÈGE SOCIAL ET CORRESPONDANCE

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

## métaphore

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

