

métaphore

DÉCEMBRE 2023 N°111

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

Le « Panorama Social » de Lucas DERKS — 8

À propos de la 4^e université du Collège des coachs PNL NLPNL

par Dora PANNOZZO — 10

Hommages — 12

PNL et culpabilité. L'art de mieux saisir ce mot tellement employé !

par Angélique GIMENEZ — 14

La PNL de 4^e Génération : développer l'intelligence essentielle ou spirituelle

par Michaël AMEYE — 19

Trances par Patrick CONDAMIN — 26

Il était une fois deux moines... Texte recueilli par Evelyne LERNER — 27

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 2023-2024

COLLÈGE DES COACHS

LES LUNDIS AU COLLÈGE DES COACHS PNL : CONFÉRENCES-DÉBAT MENSUELLES

11 décembre: Bruno ETCHEGOYHEN – PNL et chamanisme.

LES ATELIERS DU MERCREDI (TRIMESTRIEL):

- Pratique d'un protocole d'accompagnement avec démonstration et mise en fiche pour la bibliothèque du Collège.

L'UNIVERSITÉ D'AUTOMNE:

- **samedi 12 octobre 2024:** Nous fêterons les 5 ans de l'Université du collège des coachs PNL.

COLLÈGE DES ENSEIGNANTS

- FORMATEURS EXPERTS EN PNL

SOIRÉES D'ÉCHANGES ET PRATIQUES:

7 décembre

15 février 2024

18 avril

6 juin

FÉDÉRATION NLPNL

- **Samedi 27 janvier 2024:**

Congrès de la Fédération

Dimanche 28 janvier

2024: Assemblée générale de la Fédération

COLLÈGE DES EXPERTS EN PÉDAGOGIE PNL

LES CONFÉRENCES:

- **19 février 2024:**

Les 4 stratégies PNL pour maîtriser les compétences en lecture.

LES INTERVISIONS:

14 décembre

8 janvier 2024

8 février

18 mars

15 avril

22 mai

13 juin

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



LE MOT de la Présidente

Bonjour à toutes et à tous,
L'année 2023 se termine avec une note un peu particulière en lien avec tous ces évènements qui nous entourent.

Et en même temps, je constate une belle solidarité entre tous les membres de la Fédération NLPNL, que des échanges constructifs et engagés ont eu lieu avec les organismes de formation agréés NLPNL que je remercie pour leur fidélité et d'avoir pris un temps sur leurs agendas pour une rencontre qui va nous permettre de poser ensemble de nouveaux projets qui vont dans le sens d'une reconnaissance collective.

Après le beau succès des Universités des collègues, des animations proposées tout au long de l'année tant au niveau fédéral qu'au niveau associatif, nous vous attendons nombreux à notre prochain congrès.

Le congrès NLPNL est le temps fort de notre Fédération et cette année nous avons l'immense chance d'accueillir

Lucas DERKS, psychosociologue, créateur du Panorama Social, formateur expert en PNL.

Venez découvrir et expérimenter la puissance du Panorama Social, et comment il a développé les liens entre le champ pragmatique de la PNL et de la psychologie sociale. Venez participer aux ateliers qui vous sont proposés par des experts en PNL et en Panorama Social, Isabelle Loire, Armelle Paillier, Wilma Menko, Jane Turner, Paolo Miccinilli, sans oublier l'interview proposée par Marc Scialom.

Notre assemblée générale annuelle se tiendra le dimanche 28 janvier 2024, c'est l'occasion de proposer votre candidature et de vous engager à nos côtés afin de construire ensemble l'avenir de la Fédération NLPNL.

Je vous souhaite de bonnes fêtes en attendant le plaisir de vous accueillir toutes et tous en 2024.

Prenez soin de vous, vous comptez beaucoup pour nous. Bien chaleureusement à vous !

MARINA GANNAT



LE MOT de la responsable de la publication

Bientôt les fêtes de fin d'année
Et, avec elles, un changement de rythme, d'habitudes... et d'état d'esprit ?

Nous commencerons ce numéro par un hommage à la mémoire de Claire FLAVIGNY et d'Alain CAYROL qui nous ont quittés cet automne.

Puis, vous y découvrirez le programme de notre congrès qui, comme vous l'a annoncé notre Présidente, accueillera Lucas DERKS qui nous présentera son « Panorama social ».

Dans les pages suivantes, Dora PANNOZZO et son équipe reviennent sur l'Université d'automne du Collège des coachs sur le thème de « **la PNL au cœur de la famille** ». Une véritable réussite par le nombre de participants, la qualité des intervenants et l'intérêt actif des participants.

En ces temps très troublés, réfléchissons, avec Angélique GIMENEZ, sur nos sentiments de culpabilité : de quoi

nous sentons-nous coupables ? Que mettons-nous derrière ce mot ? Comment travailler sur ce sujet ?

Qu'en est-il de l'intelligence spirituelle ? Comment pouvons-nous encore faire évoluer la PNL pour répondre aux besoins de la société humaine ? Voyons, avec Michaël AMEYE, où nous pouvons aller grâce à elle. Nous ne changerons pas le monde mais nous pouvons contribuer, à notre échelle, à notre dimension, à amener des prises de conscience, des petits pas dans la bonne direction.

Lors d'une formation suivie par Patrick CONDAMIN, quelqu'un demanda à Anne Linden : « Comment met-on les gens en transe ? » Patrick nous en dit plus...

Et, pour terminer, accompagnons deux moines qui se rendent dans un village bien loin du monastère, à plus d'une demi-journée de marche !

Bonne lecture et Bonnes fêtes.

EVELYNE LERNER

Congrès

PNL

Pour apprendre, entreprendre et évoluer

« Comment améliorer votre vie sociale
ou vos relations au sein
d'une équipe, d'un groupe, avec la PNL »

27
janvier
2024

Avec Lucas Derks

Invité exceptionnel – Psychosociologue néerlandais
Créateur du Panorama Social,
il a développé les liens entre les domaines pragmatiques
de la PNL et de la psychologie sociale



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

Tarifs : 100 € pour les adhérents
120 € pour les non-adhérents
Horaires : 9 h 30 – 17 h 30

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

Informations et inscriptions sur www.nlpnl.eu

LUCAS DERKS

Conférence plénière De 9h45 à 12h15

COMMENT SAVONS-NOUS QUI SONT LES AUTRES ET QUELLES SONT NOS RELATIONS AVEC EUX ?

— **Tout cela est organisé en trois dimensions dans la partie sociale de notre modèle du monde : notre panorama social.** C'est à partir de ce constat que sont nés les outils de la PNL qui permettent de modifier tout type de relation. Dans cette conférence, Lucas Derks se concentrera sur les relations avec les groupes.

Parce que leur modèle 3D de la réalité sociale est inconscient, la plupart des gens ne se rendent pas compte qu'ils transportent constamment des images d'autres personnes quelque part dans leur espace mental ; qu'ils les ont créées eux-mêmes et continuent de le faire et qu'ils les regroupent et les modifient constamment. Lorsque les relations changent, les images changent, et lorsque nous, les praticiens de la PNL, aidons à changer les images, le comportement social suit automatiquement. Les gens n'en prennent conscience que lorsqu'ils découvrent le modèle du panorama social. Auparavant, ils ont eu diverses explications «magiques» pour les phénomènes incompréhensibles qui découlent de cette cognition sociale inconsciente. Dès qu'ils en comprennent le fonctionnement, un monde passionnant s'ouvre à eux.

Les relations ne sont plus des phénomènes incontrôlables, mais les produits de processus inconscients dont on peut prendre conscience. Une fois connu, le panorama social semble naturel à la plupart des gens parce qu'ils l'utilisent, bien qu'inconsciemment, depuis leur plus jeune âge.

Le modèle du Panorama social trouve ses racines dans la théorie académique de la cognition sociale, mais l'approche pratique de la PNL - en particulier les sous-modalités et les parties - porte l'idée bien au-delà du débat théorique.

Étant donné que presque tous les problèmes humains ont un rapport avec les relations (ont des composantes sociales), le modèle du panorama social est presque universellement applicable au développement personnel. Sa nature systématique clarifie même les thèmes relationnels les plus compliqués. Il s'agit d'un instrument de PNL qui peut, de manière souvent étonnamment simple, être utilisé pour travailler sur les relations avec les proches, les amis, les collègues, les enfants, les parents, les étrangers, les groupes, les équipes, les défunts, les fantômes et les dieux. Elle est également applicable dans les cas où l'estime de soi et la confiance en soi posent problème, et c'est une approche très utile lorsqu'il s'agit de relations entre groupes, tribus, peuples, partis politiques, départements et organisations.

Pour les personnes ayant une formation en PNL, ce modèle fournit un ensemble d'outils supplémentaires. Lorsqu'ils sont combinés au répertoire de la PNL, ils rendent leurs utilisateurs beaucoup plus efficaces. ■

Luca DERKS

sociaalpanorama@hetnet.nl



Après sa naissance le 19 novembre 1950, Lucas Derks et sa famille déménagent de Oosterbeek à Utrecht. Dès l'âge de 10 ans, le talent de Lucas pour les arts visuels devient sa ligne directrice. De 1973 à 1976, il enseigne le dessin et la peinture à "De Werkschuit" Zeist Bilthoven. Il suit une formation didactique. Il peint principalement à l'huile et à la détrempe

et présente ses œuvres lors de deux expositions personnelles en 1980 et 1983.

Depuis les années 1970, Lucas développe un intérêt pour la psychologie et entame des études à temps plein en psychologie sociale dès 1976 ; obtenant un master en 1982.

Pendant ses années universitaires, il passe 6 mois en Afrique. Sa thèse porte sur le pragmatisme. Il découvre le travail de Bandler et Grinder en 1977.

En 1983 il suit une formation de praticien en PNL avec l'institut de formation en PNL de New York ; en 1985, il suit une formation de maître-praticien en PNL à l'Institut de psychologie éclectique de Nimègue, aux Pays-Bas.

De 1980 à 1986, il travaille, également, pour plusieurs musées d'art néerlandais importants (Het Rijksmuseum ; Het Centraal museum, Van Gogh museum ; Maritiem museum Prins Hendrik) en tant que chercheur sur le comportement des visiteurs lors de grandes expositions.

En 1986, il choisit de se consacrer exclusivement à la PNL et à des sujets connexes. Il cofonde, ensuite, la Fondation William James.

Après une conférence internationale de cinq jours sur la subjectivité à l'Université libre d'Amsterdam en 1990, celle-ci est dissoute en 2006.

Il publie un roman, en 1992, qui est récompensé et un autre roman en 2009. Lucas écrit environ sept livres de psychologie. Il s'est associé aux formateurs néerlandais en PNL Jaap Hollander et Anneke Durlinger.

Depuis, il travaille comme formateur indépendant aux Pays-Bas, en Belgique, en France, en Allemagne, en Hongrie, aux États-Unis, en Finlande, au Suriname, en Ukraine, en Pologne, au Japon, en Serbie, au Brésil, en Angleterre, en Nouvelle-Zélande, au Portugal, en Lituanie, en Israël, en Australie, en Inde, en Chine, au Royaume-Uni, en Roumanie, en Russie, en Grèce, en Croatie, à Malte et en Autriche.

À partir de 1993, il participe à l'élaboration de nouvelles méthodes dans le domaine des systèmes sociaux : le Panorama Social. Le lien entre les domaines pragmatiques de la PNL et la psychologie sociale est devenu son activité principale au cours des dernières décennies.

En 2002, il cofonde le Laboratoire international de Recherche sur l'Espace Mental et, en 2013, la Société de Psychologie de l'espace mental.

En 2016, il obtient un doctorat sur les expériences cliniques dans l'espace mental et achève un projet de recherche sur le traitement de la dépression basé sur des techniques opérant sur l'espace.

PROGRAMME CONGRÈS NLPNL 27 janvier 2024

08H45 - 09H30 Accueil — Remise des dossiers

09H45 - 12h15 Lucas DERKS — *Le Panorama social*

12h15 - 13h45 Pause déjeuner

14h00 - 15h15 3 ATELIERS AU CHOIX :

• Isabelle LOIRE — *L'Image de soi avec le Panorama Social*

• Armelle PAILLIER — *Nos stratégies d'interventions en équipe avec la PNL*

• Jane TURNER — *Groupe réel et groupe imaginaire*

15h15 - 15h20 Pause

15h20 - 15h40 Interview — Marc SCIALOM : Jean Marc STEZYCKI – fondateur des 2 Marmottes

15h45 - 15h55 Pause

16h00 - 17h15 2 ATELIERS AU CHOIX :

• Wilma MENKO — *L'application intégrée du Panorama social chez les adolescents et les jeunes adultes*

• Paolo MICCINILLI — *L'espace digital et l'espace mental*

17h15 - 17h30 Rencontre avec tous les intervenants

17h30 Pot de clôture

ISABELLE LOIRE

De 14h00 à 15h15

IMAGE DE SOI

— Pourquoi un atelier sur l'image de soi dans une journée consacrée à la psychologie de l'espace mental ?

La Psychologie de l'Espace Mental est l'étude des représentations que nous projetons au sein d'un espace situé tout autour de nous. De la même manière que nous construisons des représentations des gens que nous rencontrons (panorama social), nous façonnons également des représentations de nous-même en fonction de nos rôles. L'étude de leur emplacement, au sein de notre espace mental, peut être extrêmement utile lorsque nous rencontrons des difficultés dans notre vie ou avons des projets.

— Quelle utilité en coaching et thérapie ?

Nous parlons fréquemment d'estime de soi, de confiance en soi, d'amour de soi et nous connaissons l'importance de leur impact sur l'atteinte de nos objectifs et les freins qu'ils peuvent constituer.

Nous parlons beaucoup moins souvent de l'image de soi. Et pourtant, celle-ci est en lien direct avec estime/confiance/amour.

Elle nous permet de connaître notre place au sein d'un groupe. Elle nous sert de guide au quotidien pour savoir comment nous comporter. Elle impacte notre assertivité, notre charisme, notre bien-être.

— Qu'est-ce que l'image de soi ?

Ni une photo de nous, ni l'image qu'ont les autres de nous, ni même la façon dont nous nous voyons dans le miroir, l'image de nous est une pure création de notre esprit. Ce qui est une bonne nouvelle en soi. En effet, que nous ayons une mauvaise ou une bonne image de nous, ce n'est qu'une création ! Autant, alors, en créer une qui soit soutenante.

— Comment cet atelier va-t-il se dérouler ?

Cet atelier a pour objectif de permettre aux participants de comprendre la notion de l'image de soi au sein de l'espace mental, son utilité et d'expérimenter son impact sur soi. ■



Isabelle LOIRE, ambassadrice en France de la Society of Mental Space Psychology, consultante en Panorama social, formée par Lucas Derks - facilitatrice en intelligence collective, Dilts Strategy Group - NLP Coaching Practioner, certifiée society of NLP - enseignante en PNL, certifiée society of NLP - coach professionnelle, certifiée par Gilles Roy (FES). a fondé l'I.F.E.M (Institut Français de l'Espace Mental - ifem-groupe.fr) en 2023.

JANE TURNER

De 14h00 à 15h15

GROUPE REEL ET GROUPE IMAGINAIRE

— Comment notre relation au groupe auquel on participe dépend du groupe qu'on a dans la tête.

La place que nous prenons et le rôle que nous jouons dans un groupe sont largement impactés par notre représentation interne du groupe. Voici une hypothèse essentielle de Lucas Derks, psycho-sociologue.

Que l'on soit à l'aise dans le rôle de leader, suiveur, participant lambda, passage clandestin, fauteur de troubles, empêchement de tourner en rond ou premier de la classe... importe peu.

C'est ce qui se passe en nous, sur la scène de notre espace mental, là où se trouvent nos représentations du groupe et de ses membres qui prime. D'après les psychologues cognitifs, notre pensée est régie par les gestes mentaux participant à la création de nos cartes du monde. Classifier : créer des classes et des catégories, et hiérarchiser : établir des distinctions d'évaluation faisant apprécier favorablement, défavorablement ou justement l'objet évalué, déterminer la relation que nous entretenons avec un groupe.

Pour cette raison, répondre à la question : « Où suis-je dans le groupe et par rapport au groupe dont je suis membre » est riche de renseignements autant individuels que collectifs et sociaux. Dans cet atelier, des expériences du Panorama Social de Lucas Derks seront proposées pour faciliter la compréhension des effets de la classification et la hiérarchisation sur l'expérience de chacun dans le groupe ad hoc constitué de participants à l'atelier. ■



Jane TURNER, psychologue clinicienne, enseignante certifiée en PNL depuis 1988, membre fondateur de la NLPNL, formatrice, superviseur, elle pratique et enseigne

la psychothérapie, le coaching, la PNL, l'hypnose ericksonienne et la Ligne du Temps depuis 40 ans. Experte de la Ligne du Temps, son ouvrage « Bien diriger sa vie avec la Ligne du Temps » est paru dans sa 3e édition aux InterÉditions.

ARMELLE PAILLIER

De 14h00 à 15h15

COMMENT UTILISER LA RICHESSE DE NOS STRATÉGIES PNL EN COLLECTIF ?

— Comment utiliser la richesse de nos stratégies PNL en Collectif ?

Nous avons des postures et des outils extraordinaires pour accompagner les équipes qui nous font confiance. Cet atelier vous fera voyager à travers une histoire collective avec différentes situations pour revisiter ou expérimenter la richesse de notre approche PNL pour accompagner une équipe ou un groupe.

— Je vous propose un atelier en 4 étapes

- À partir d'un groupe de 5, je vous propose de voir comment renforcer l'écoute tout au long de l'accompagnement (situation actuelle, craintes, obstacles, quels changements possible).

- Développer une vue d'ensemble de la représentation de l'état désiré (rêve éveillé, question miracle, vision, panorama social, ma place dans cette contribution).

- Vos problèmes à surmonter (savoir les identifier, les prioriser, les classer dans les niveaux logiques, savoir identifier les premières pistes).

- Vos ressources à déployer en collectif, comment renforcer l'identité, les signes de reconnaissance, les sous-modalités, les modes de fonctionnement et contrats relationnels.

De l'état présent avec la manière particulière que chaque membre d'une équipe se fait de sa place, de la représentation des obstacles, à la co-création de l'état désiré et d'une vision partagée. Nommer et faire cheminer une équipe avec les niveaux logiques de Dilts, accompagner vers des représentations ou nous pouvons trouver du commun, de la place pour chacun dans un système.

Expérimenter les positions de perception, les valeurs et besoins de chaque membre. Redonner de la place aux ressources de chacun, faire en sorte que 1+1 fasse plus que la somme de deux individus. ■



Armelle PAILLIER, coach certifiée, enseignante PNL agréée NLPNL, formatrice et superviseur de coachs CSA, sophrologue Caycédienne, formée à l'approche systémique

par JA Malarewicz et Olivier Millet, elle a obtenu un certificat MBTI OPP.

PAOLO MICCINILLI

De 16h00 à 17h15

L'ESPACE DIGITAL ET L'ESPACE MENTAL

— Comment construire son panorama social avec les outils digitaux ?

Depuis la crise du Covid, nous sommes nombreux à pratiquer nos activités à distance via des outils digitaux, en visioconférence.

L'espace que nous partageons avec nos clients est devenu un espace virtuel, dans lequel nous ne percevons qu'une petite image de l'autre, quel qu'il soit.

— Que se passe-t-il quand la perception de l'autre se réduit à une petite vignette sur un écran d'ordinateur, voire de smartphone ?

— Comment construire un espace mental favorable à l'atteinte de nos objectifs, lorsque les informations que nous pouvons percevoir dans un environnement commun, disparaissent ?

Il est certainement encore un peu tôt pour mesurer l'impact de cette méga-digitalisation sur nos relations sociales, cependant, il est certainement possible de favoriser la création d'un espace mental propice à l'activité que nous pratiquons.

Manager, coachs, psychopraticiens ou thérapeutes qui œuvrent à distance, comment la PNL peut être également un outil qui permet de favoriser la création d'un espace virtuel commun, où chacun peut prendre sa place comme il en a besoin, comme il le ferait dans un espace réel ?

Dans cet atelier, nous expérimenterons la création de cet environnement imaginaire propice à nos activités. ■



Paolo MICCINILLI, enseignant PNL, agrégé NLPNL - coach et psychopraticien PNL et hypnose ericksonienne, directeur opérationnel et pédagogique de MHD Formation. président de la commission du Collège des enseignants - formateurs experts de la Fédération NLPNL.

WILMA MENKO

De 16h00 à 17h15

L'APPLICATION INTÉGRÉE DU PANORAMA SOCIAL CHEZ LES ADOLESCENTS ET LES JEUNES ADULTES AYANT PEUR DE L'ÉCHEC

Le manque de confiance en soi a souvent une composante sociale que je vous propose d'expérimenter à partir d'un cas personnel ou d'un client (le client étant nommé comme représentant les enfants ou les jeunes adolescents) :

— Comment renforcer la confiance en soi avec le Panorama social.

En Hollande, une attention particulière est donnée aux éléments psychologiques responsables des échecs d'apprentissages, quel que soit l'âge des jeunes.

Je vous propose de vous expliquer comment supprimer la peur de l'échec grâce aux outils de la PNL.

Le contexte de mon travail est celui des lycéens (âgés de 12 à 18 ans) qui ont peur de l'échec lorsqu'ils sont confrontés à une épreuve (présentation orale, examen, etc.) et des étudiants (18 à 24 ans) qui obtiennent de mauvais résultats, souvent dus à un manque de confiance en eux et la peur de l'échec, ce qui n'est pas exactement la même chose.

J'utilise le Panorama social pour leur faire expérimenter ce qui se passe dans la représentation du monde qui les entoure.

Souvent, il « suffit » de leur donner une vue d'eux-mêmes, changement de position perceptuelle.

Nous expérimenterons :

— Comment établir le rapport pour que l'enfant ou le jeune adolescent se sente en sécurité.

— Comment utiliser les techniques des sous-modalités, l'index de computation, les accès oculaires, l'auto-ancrage, le recadrage, le cercle d'excellence, la ligne de temps, les niveaux logiques, le Panorama social.

— Comment travailler avec un objectif positif impliquant la confiance en soi.

Pour cet atelier, je propose de travailler en groupe de 2 ou 3 pour expérimenter la pratique du Panorama social.

Chaque participant peut traiter une problématique personnelle ou celle de clients. ■



Wilma MENKO, certifiée trainer par l'international NLP en 1995, a enseigné pendant plus de 20 ans comme designer didactique dans des écoles supérieures, a coaché pendant plus de 30 ans des élèves de l'école secondaire (de 12 ans à plus) pour les aider à surmonter la peur de l'échec.

INTERVIEW DE JEAN-MARC STEZYCKI PAR MARC SCIALOM

15h20-15h40



JEAN MARC STEZYCKI

— Partage de la réussite d'une entreprise :
Les deux marmottes



MARC SCIALOM

— Marc Scialom : enseignant de méditation (pleine conscience intégrative), enseignant PNL certifié en 1991 et en hypnose, psychothérapeute, il est dirigeant de SYNERGIE PNL centre agréé NLPNL.



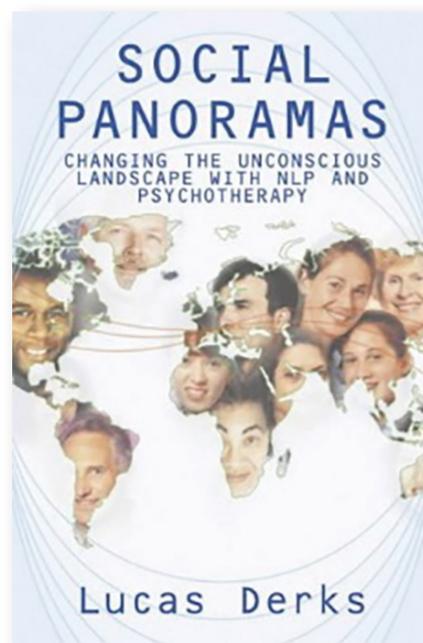
Le « Panorama Social » de Lucas DERKS

Changer ses paysages inconscients
pour améliorer ses relations.

Les individus comme toutes choses, existent dans un espace. Les êtres humains ont commencé à se représenter l'espace environnemental probablement depuis la vie intra-utérine. Les linguistes cognitivistes donnent le nom « d'espace mental » aux représentations de l'espace physique dans leur esprit. L'espace mental est comme un tableau noir tri dimensionnel sur lequel chacun va dresser la carte cognitive de sa réalité et de ses relations. Et chacun va projeter dans l'espace autour de lui les personnes qui comptent pour lui. La psycho-géographie externe de nos relations est donc en lien étroit avec notre psycho-géographie interne.

Ces paysages intérieurs constituent le panorama relationnel et personnel de chacun et ils vont déterminer en grande partie la qualité des relations que nous établissons, avec nous-mêmes et les autres. Par exemple, les relations intimes sont perçues comme rapprochées, les figures d'autorité sont le plus souvent positionnées en hauteur. La manière avec laquelle un individu se positionne par rapport aux autres dans son espace mental va organiser une bonne part de ses comportements sociaux et constitue également les fondations de l'aspect social de sa personnalité. Le « Panorama Social » peut ainsi expliquer comment on se socialise, comment on se connecte aux autres, comment on se situe par rapport aux autres, pourquoi nous sommes intimidés par certaines personnes et pas par d'autres ? Pourquoi certains groupes fonctionnent et d'autres pas ?

Le « Panorama Social » de Lucas DERKS s'enracine dans les sciences cognitives et comportementales, le modèle PNL des sous-modalités et des ressources, ainsi que l'exploration des schémas de l'expérience subjective dans une population, non pas d'experts comme le faisaient John GRINDER et Richard BANDLER, mais dans un groupe important de gens « normaux ». L'innovation dans le champ de la PNL vient de cette modélisation « de masse ». L'idée centrale du panorama social est que si une personne se sent mal dans une relation, cela résulte de la manière dont la personne s'est placée et a placé ses interlocuteurs dans l'espace. ■



Lucas DERKS est un psycho-sociologue néerlandais, chercheur et formateur, qui travaille surtout avec des psychothérapeutes, des personnes chargées de médiations ou de la résolution des conflits. Formé aux arts et à la psychologie, il a enseigné le dessin et la peinture dans les années 70. Il s'est formé à la PNL au NY Training Institute aux USA et à l'Institute for Eclectic Psychology aux Pays Bas.

Il a travaillé avec les formateurs hollandais Jaap HOLLANDER et Anneke DURLINGER dans les années 1990 avant de développer le modèle du Panorama Social pour analyser et améliorer les relations humaines.

Le lien entre le champ pragmatique de la PNL et la psychologie sociale est devenu le centre de son activité depuis 10 ans.

Lucas DERKS est l'auteur de sept ouvrages sur la psychologie sociale dont « Social Panorama » non traduit en français à ce jour.

<http://www.socialpanoramas.com/international/>



PNL

Pour apprendre, entreprendre et évoluer



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

CRÉATION SANDRINE JOUBERT DESIGN

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.

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 PSYS

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



COLLÈGE DES COACHS

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



COLLEGE DES EXPERTS EN PEDAGOGIE PNL

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



La Fédération NLPNL en région et dans le monde :

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

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

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

NLPNL Belgique
Adresse : www.nlpnl.be

et NLPNL Tunisie
Adresse : Facebook : 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 !

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 collèges de la Fédération NLPNL : enseignants, coaches, 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 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

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



NOTRE DEVISE
« Ensemble,
soyons fous de PNL ! »

Nos 4 piliers :
Ouverture - Vigilance
Opportunité - Codéveloppement



PAR DORA
PANNONZO

À propos de la 4^e université du Collège des coachs PNL NLPNL

Notre Université d'automne s'est déroulée à Paris le samedi 14 octobre 2023.

Nous la qualifions de véritable réussite avec 30 personnes en salle et 30 en ligne, deux intervenantes de grande qualité, autour du thème la PNL au cœur de la famille.



VALÉRIE MOUNIER

PNListe, formée à l'hypnose éricksonienne et à la thérapie familiale systémique et auteure de plusieurs ouvrages.

Valérie a su adapter la PNL aux enfants et adolescents, depuis 2005. Elle a élaboré une méthode originale et créative soutenue par de nombreux pédiatres et enseignants en PNL.

Pour Valérie, Il est important de mettre à jour la charge affective et émotionnelle de l'enfant.

La thérapie familiale ne peut s'aborder que dans un cadre systémique, rappelant que la PNL est donc particulièrement adaptée de par son origine systémique.

Le comportement de l'enfant étant une mise en scène du climat familial, des outils comme les peluches, les images, les personnages, les dessins, permettent une représentation de l'univers familial et renseignent sur la place de l'enfant dans ce système.

Valérie nous rappelle que le problème exprimé ou observable chez l'enfant n'est pas le problème. Il n'est que le symptôme d'un problème familial caché. À nous de le découvrir.



Comment ?

En demandant à chaque partie de raconter ce qui arrive comme une histoire, tout en observant dans le cadre de cet entretien les comportements et les interactions... afin que la difficulté soit nommée, qu'elle ait un nom.

Pour Valérie, la motivation étant un élément important, il importe de travailler avec le membre de la famille qui exprime le fait que ce symptôme est un problème pour lui.



MARION SARAZIN

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.

Enseignante certifiée en PNL, Marion a cofondé « Au bonheur des parents » et animé de nombreux ateliers de coaching parental.

Durant son intervention, Marion nous a proposé de redécouvrir, de façon ludique, les apports de la PNL dans la relation parent-enfant. Elle nous a montré, à l'aide de sketches, comment résoudre les conflits parents-enfants avec la PNL.

Marion rappelle que le comportement de l'enfant est le comportement miroir des parents. En tant que tel, c'est un feedback très intéressant pour permettre aux parents de changer d'attitudes ou de comportements et de modes d'interaction.

Le travail entrepris permet de transformer le conflit en bonheur d'être ensemble.

Pour Marion, on change la relation familiale en transformant systématiquement notre mode de communication en mode affirmatif, positif et valorisant.

Comment ?

- Donner des directives affirmatives et spécifiques ;
- Aller à la recherche de l'intention positive ;
- Adopter une méthode gagnant/gagnant ;
- Renforcer l'estime de soi de l'enfant.

Les approches de ces deux intervenantes permettent de comprendre et de vérifier comment les outils et les présupposés de la PNL fonctionnent avec succès auprès des enfants et des adolescents.





CLÉMENT BOYE

Plus de 30 années d'expérience en ingénierie pédagogique, formation et accompagnement à la transformation des personnes et des organisations. Clément forme à plusieurs approches et méthodes.

Pendant cette journée rythmée, alternant des moments de partages de connaissances, d'expérimentations, d'intermèdes ludiques et métaphoriques, Clément a su apporter une dimension joyeuse et créative tant dans la salle que pour nos zoomers.



Témoignages de participants

Je tiens, par ce message, à remercier tout le bureau pour la qualité de cette journée!

C'était ma 2^e participation, j'ai pu constater que l'organisation s'était perfectionnée pour que l'expérience distancielle se passe au mieux et cette année, c'était parfait, merci et bravo!

J'ai particulièrement apprécié l'intervention de Marion Sarazin et ses rappels si importants pour les parents que nous sommes :

- « Ne critiquez pas les rêves » ;
- « Vous êtes responsables de votre état intérieur » ;
- Règle de feedback: Le comportement/versus l'être (identité).

Des messages qu'il est toujours important de réentendre! (Mathilde)

Merci et bravo pour l'organisation de ce bel événement et la qualité des interventions. Ce fut une journée à la fois agréable et très enrichissante. (Stéphane)

Bravo pour cette belle réussite et une université encourageante. (Armelle)

Témoignages de nos intervenantes

Marion :

Moi-même, j'ai pris beaucoup de plaisir à animer cette conférence. C'était important pour moi de transmettre mon travail et je t'en suis très reconnaissante.

J'ai été ravie aussi de te rencontrer ainsi que toute ton équipe. J'ai été vraiment bien accueillie et très bien épaulée pour les problèmes informatiques. Et j'ai trouvé l'ambiance de cette journée très cool. Donc merci à toutes et à tous.

Valérie :

J'ai eu aussi beaucoup de plaisir à partager cette journée avec toi et tous les participants!

Conclusion

L'ensemble du Collège remercie :

- Les intervenantes pour la qualité apportée à cette journée d'Université ;
- Les participants pour leur intérêt actif durant cette journée.

Nous vous invitons à noter, d'ores et déjà, la date de notre prochaine Université programmée le samedi 12 octobre 2024. Nous fêterons les 5 ANS de l'Université du Collège des COACHS PNL NLPNL

Pour nous rejoindre contacter : dora.pannozzo@gmail.com

Merci à toutes et à tous.
Dora PANNOZZO et les membres de la Commission ■

1 COMMISSION COMPOSÉE DE 6 MEMBRES

Dora PANNOZZO	Claire FLAVIGNY	Véronique OLIVIER	Clément BOYE	Marina GANNAT	Céline Di Piero
PRÉSIDENTE RELATIONS AVEC LE C.D	RESPONSABLE DE L'UNIVERSITÉ	SECRÉTAIRE ET TRÉSORIÈRE ACCUEIL DES NOUVEAUX MEMBRES	RECHERCHE ET ORGANISATION DES ÉVÈNEMENTS	CHARGÉE DES ORIENTATIONS DU COLLÈGE	CHARGÉE DES RELATIONS ENTRE LA COMMISSION ET LES MEMBRES DU COLLÈGE

HOMMAGES



Claire FLAVIGNY

Le collège des coachs PNL NLPNL est en deuil.

Le décès de Claire a plongé notre commission dans la stupéfaction.

Claire était un membre actif et impliqué dans cette commission. C'est elle qui nous préparait et nous proposait, chaque année, avec enthousiasme et passion, le programme de notre université d'automne. Son attention se portait sur le choix des intervenants qu'elle voulait de qualité et capables de convaincre le public de la spécificité, de la richesse et de la puissance du coaching PNL.

Impliquée dans la vie du collège depuis 2011, j'ai eu le plaisir de partager avec elle toutes les étapes et toutes les aventures de vie de ce collège qui vient de perdre un de ses membres fondateurs.

Claire, tu nous manques déjà.

Nous garderons l'ancrage de ton sourire et de tes éclats de rire et, en héritage, ton exigence et ta rigueur dans notre travail d'équipe.

Dora PANNOZZO et les membres de la commission : Véronique OLIVIER, Clément BOYÉ, Marina GANNAT et Céline Di PIERRO

Claire était psychopraticienne, formée à la psychothérapie humaniste, titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie (CEP). Coach, formée à la PNL et maître-praticien en hypnose éricksonienne.



Alain CAYROL

Alain Cayrol est décédé en octobre et Paul Pyronnet lui a rendu un

bel hommage que nous reproduisons ci-après :

Aujourd'hui, je rends hommage à un homme remarquable qui a profondément marqué ma vie: Alain Cayrol.

Alain Cayrol était un grand ami, un pédagogue hors du commun, et un maître de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL). Il m'a profondément inspiré dans l'enseignement de la PNL, par son humour, son sens inégalable

d'élégance et de raffinement dans l'accompagnement, et son incroyable souci du détail.

Il fut pour moi à la fois un mentor, un partenaire exceptionnel et un ami.

Nous nous sommes rencontrés en 1990 pour la mise en place d'une première formation de praticien en PNL à Grenoble.

Nous avons ensuite collaboré, sur la région Rhône-Alpes, puis à partir de 1995, sur une bonne dizaine de villes en France, dans le cadre du développement de l'École de PNL.

En 1996, coincés de nombreuses heures dans une gare de train, nous avons décidé d'offrir à nos clients une première formation à distance. L'école de coaching (alternant distance et salle) était née. Cette activité orientée sur la formation de coaching se développa alors sous la marque ICI (Institut de Coaching International). Activité reprise intégralement par Alain Cayrol à partir des années 2000 sur Genève, et jusqu'à ce jour.

Tout a commencé lors d'un de mes premiers séminaires de développement personnel (1997). Encore à l'armée à cette époque, j'étais tombé sur son premier livre (co-écrit avec Josiane de Saint Paul), « Derrière la magie ». Je l'ai lu d'un trait et me suis alors procuré ce livre (avec deux autres). J'ai lu et relu des dizaines de fois ce livre, en bouclant mes quelques mois d'armée obligatoire à l'époque, au service des sports. Occupé comme maître-nageur, je découvrais (déjà dans le monde du sport, mais bien au-delà ensuite), l'incroyable potentiel humain que la PNL me révélait.

Après quelques années d'investissement dans différentes formations (Sophrologie, Gestalt, Ennéagramme, Analyse Transactionnelle, etc.), j'ai alors décidé de revenir à mes premiers amours: la PNL. C'est alors que, prenant mon courage à deux mains, j'ai décidé de tout faire pour contacter Alain Cayrol et le faire venir à Grenoble pour bénéficier de son enseignement.

Cette décision a été l'une des meilleures de ma vie.

Alain Cayrol m'a transmis sa passion pour la PNL, sa vision humaniste et positive du monde, sa générosité et sa bienveillance.

Il m'a appris à utiliser les outils de la PNL pour changer ma vie et celle des autres, pour réaliser mes rêves et accompagner ceux des autres, pour créer du sens et du bonheur dans ma vie et celle des autres.

Il m'a fait découvrir les secrets de la communication, du changement, de l'apprentissage, de la créativité, de

la motivation, de la confiance, de l'estime de soi...
Il m'a fait vivre des moments inoubliables, riches
en émotions, en partages, en rires...
Il m'a fait grandir en tant qu'être humain, en
tant que formateur, en tant que coach.
Il m'a fait l'honneur et le plaisir de travailler avec lui pendant
près de 15 ans, sur des projets innovants et passionnants.
Il m'a fait l'amitié sincère et durable d'un homme exceptionnel.
Alain Cayrol nous a quittés sur ce mois de septembre 2023,
mais il restera toujours dans mon cœur et dans ma mémoire.
Je lui rends hommage aujourd'hui en partageant
avec vous son parcours, son œuvre, son message.

Alain Cayrol était un pionnier et un leader de
la PNL en France et dans le monde.
Il a été le premier à introduire la PNL en France en 1983,
après avoir suivi une formation aux États-Unis avec les
fondateurs de la PNL : Richard Bandler et John Grinder.
Il a fondé l'Institut Français de PNL (IFPNL) en
1984, qui est devenu une référence dans le domaine
de la formation et de la certification en PNL.

Il a écrit et co-écrit plusieurs livres sur la PNL, qui sont
devenus des best-sellers et des classiques du genre, tels que :

- Derrière la magie : La programmation neuro-linguistique;
- Le grand livre de la PNL;
- La PNL pour les nuls;
- La boîte à outils de la PNL.

Il a formé et supervisé des milliers de personnes
à la PNL, du niveau technicien au niveau
enseignant, en France et à l'étranger.

Il a créé et développé des programmes
innovants et originaux, tels que :

- L'École de PNL, qui propose des formations complètes
et certifiantes en PN, du niveau technicien au niveau
maître praticien, dans plusieurs villes de France,
que nous avons co-développées ensemble.
- L'Institut de Coaching International (ICI), qui
propose des formations à distance et en salle pour
devenir coach professionnel certifié, basées sur la
PNL et d'autres approches complémentaires.
- Le Parcours d'Excellence, qui propose un
accompagnement personnalisé et intensif pour
atteindre ses objectifs personnels et professionnels,
grâce à la PNL et à d'autres techniques de pointe.

Alain Cayrol était un homme d'une grande culture, d'une
grande ouverture d'esprit, d'une grande curiosité.
Il était toujours à l'affût des dernières recherches
et des dernières tendances dans le domaine du
développement personnel et professionnel.
Il était toujours prêt à apprendre, à expérimenter,
à innover, à se remettre en question.
Il était toujours à l'écoute, à l'échange,
au partage, à la transmission.
Il était toujours souriant, bienveillant, généreux, élégant.
Il était toujours passionné, enthousiaste, optimiste, inspirant.

Alain Cayrol était un homme exceptionnel.
Son message était simple : vous avez en vous toutes les
ressources pour changer votre vie et celle des autres.
Son message était puissant : vous pouvez apprendre
à utiliser ces ressources grâce à la PNL.
Son message était universel : vous pouvez créer
votre vie sur mesure, comme vous l'imaginez.
Son message était inspirant : vous pouvez
faire naître la passion dans votre vie.
Son message était contagieux : vous pouvez
transmettre cette passion aux autres.

Alain Cayrol nous a légué un héritage précieux :
sa vision, sa méthode, son œuvre.
Cet héritage est vivant : il continue à se diffuser,
à se développer, à se renouveler.
Cet héritage est accessible : il est à la portée de
tous ceux qui veulent apprendre la PNL.
Cet héritage est utile : il répond aux besoins
et aux défis du monde actuel.
Cet héritage est beau : il contribue au bien-
être et au bonheur de l'humanité.

Je vous invite à découvrir ou à redécouvrir cet héritage, en lisant
ses livres, en suivant ses formations, en regardant ses vidéos...
Je vous invite à rendre hommage à Alain Cayrol, en partageant
vos témoignages, vos souvenirs, vos remerciements...
Je vous invite à honorer Alain Cayrol, en appliquant ses
enseignements, en réalisant vos rêves, en vivant votre passion...

Merci Alain Cayrol pour tout ce que tu nous as
apporté. Tu resteras toujours dans nos cœurs. »

PAUL PYRONNET



PNL et culpabilité

L'art de mieux saisir ce mot tellement employé !



PAR ANGÉLIQUE
GIMENEZ

Vous avez dit « culpabilité ? »
Comment la travailler si nous ne l'avons pas précisée ?

Comme usuellement en communication, nous allons commencer par le mot et je vous laisse penser et sentir sur la « culpabilité » et repenser aussi sur l'histoire de ce mot dans votre vie. Quand l'avez-vous découvert, entendu ? Dans la bouche de qui ? À quel propos ? Quand vous êtes-vous senti coupable ? Et surtout comment avez-vous su que votre ressenti était de la culpabilité ? En avez-vous un jour vraiment saisi le sens « réel » en regardant sa définition et en vérifiant si, au fond, c'est vraiment le mot qui convient à ce que vous avez ressenti en vous ?

Me voilà déjà dans le sujet : culpabilité est assurément un mot trop mal utilisé et bien « chargé » pour nous tous. Tellement chargé qu'il nous fait, souvent, nous sentir « mal » et empêtrés dedans sans savoir comment s'en sortir !

Certains se sentent coupables de tout, et se culpabilisent eux-mêmes à la moindre erreur. C'est invivable pour soi et même pour l'autre en face qui ne sait pas comment vous faire entendre raison... et même vouloir prendre sa part de « culpabilité » ou plutôt sa part de responsabilité. 😊

Rappelons-nous que se culpabiliser évite d'être culpabilisé... et dans certains modes éducatifs, on se sert encore de la culpabilisation. Chantage affectif ou petites phrases du type : « ce n'est pas grave si tu as une mauvaise note, je serai triste comme d'habitude... » sont un terreau propice à l'usage excessif de la culpabilisation et au développement du sentiment de culpabilité « excessif ».

Pour en sortir, il est impératif d'en saisir le sens et l'utilité, à quoi cela nous invite ou nous engage, si effectivement c'est bien de la culpabilité dont il s'agit. Il est aussi crucial de voir le « parcours de chacun sur ce sujet »... Allons donc tenter de démêler ceci : définir la culpabilité, se rappeler comment elle se développe en nous, puis voir, entendre, sentir ce qu'elle permet

en nous, et comment s'en servir ou s'en sortir... ou bien découvrir qu'elle n'est pas le bon mot !

Si vous cherchez la définition, vous allez déjà découvrir que les définitions varient en fonction des domaines où ce mot est utilisé. Il y a la définition générique (celle du dictionnaire classique), et des définitions plus spécifiques dans les domaines juridique, religieux, psychologique et psychanalytique. Nous pourrions aussi évoquer les différences de ce mot à travers les cultures. Au moins, nous pouvons acter qu'il est universellement utilisé, avec un poids « moral » plus ou moins fort, et assurément une forme de charge pour tous qui pourrait être aussi nommée : un poids « psychosocial », un poids « relationnel » entre l'autre/la société et moi, le monde et l'individu.

Je nous rapporte, ci-après, quelques éléments extraits des différents domaines car cela nous permet de saisir combien « culpabilité » est associé à des mots lourds de conséquences, et rattaché à un état, ou bien un sentiment, et parfois même une émotion. C'est dire qu'il est complexe ! Il est à la fois l'expression d'un état, et pour beaucoup, il est associé à un sentiment et il active plusieurs émotions qui demandent ensuite une action appropriée, encore faut-il saisir l'émotion en question ! Au secours, je me sens tellement coupable de poser un sujet si complexe ! 😊

Prenons la définition classique du dictionnaire des mots communs :

Culpabilité : état d'une personne qui est coupable. Prouver la culpabilité d'un accusé. **Sentiment de culpabilité**, par lequel on se sent coupable.

Synonymes de culpabilité : faute, responsabilité.
Synonymes de sentiment de culpabilité : mauvaise conscience, scrupules. (extraits du Petit Robert)



Nous gardons en tête qu'il y a un état de fait qui traduit qu'on est coupable, ou « le coupable » d'un fait reprochable. Il est donc nécessaire d'avoir défini ce qui est reprochable ou pas, et en référence à quelles lois/règles.

Il existe un sentiment de culpabilité, c'est-à-dire des pensées et des ressentis liés à des expériences de notre vie, qui nous fait développer (ou pas) le sentiment de « faute ou défaillance par rapport à nos responsabilités et certaines règles » et cela, parfois même, indépendamment de faits concrets. On peut donc être coupable des faits reprochés sans éprouver le sentiment de culpabilité et inversement... Tout dépend de ce que notre entourage nous a fait apprendre et comprendre sur les actes permis et interdits, et le poids des sanctions/punitions ou de leur absence. Tout dépend aussi du bon usage des mots « coupable, fautif » au regard de « responsable, coupable »...

J'extrais maintenant quelques définitions d'autres registres :

En psychologie sociale :

« La culpabilité est une émotion désagréable (Baumeister, Stillwell, & Heatherton, 1994) généralement associée à une volonté d'adopter un comportement « réparateur » (Tangney & Dearing, 2002).

« **La culpabilité est une expérience émotionnelle désagréable**, caractérisée par un sentiment de tension, d'anxiété et d'agitation, écrit Laurent Bègue, psychologue social. Mais, bien avant de constituer une manifestation inadaptée, **elle est un signe de bonne santé psychologique.** » Elle nous signale que nous avons mal agi, transgressé nos valeurs, nos principes moraux. Elle serait donc un utile garde-fou pour rester dans le droit chemin, structurante, garante de notre conscience du bien et du mal. **Pourtant, nous le constatons dans la vie quotidienne, notre sentiment de culpabilité nous fait rarement avancer sur ces voies raisonnables et empathiques.** Bien au contraire, il est souvent cause d'angoisses inutiles. D'autant que notre

ressenti à lui seul ne nous permet pas de distinguer la culpabilité utile de son pendant destructeur.

Aïe, nous voyons, là aussi, que la culpabilité semble un sentiment utile qui nous aide à rester sur le droit chemin en faisant ressortir des émotions ou sensations désagréables. Elle est donc utile à faire de nous des êtres responsables envers nous-mêmes et les autres, et malheureusement, elle est parfois mal dosée ou mal « tournée » et nous abîme au lieu de nous construire... Nos guides initiaux sur ce sujet sont donc très importants et le sens donné aussi. D'où ces questions : comment l'avons-nous apprise ? Quand, avec qui et dans quelle situation - domaine. Nous devons absolument vérifier le contexte pour aider nos clients/patients à en faire un meilleur usage futur...

Un regard psychanalytique : *Selon le psychanalyste Jacques Lacan, comme la colère ou la joie, elle appartient aux affects les plus universels et les plus archaïques, ceux qui apparaissent de façon presque innée. En raison de nos tendances à nous perdre entre réalité et imaginaire, nous sommes tous condamnés à la culpabilité, y compris pour des actes que nous ne commettrons jamais (« tuer » les voisins ou les collègues de bureau qui nous dérangent), y compris en prêtant aux autres des sentiments qu'ils n'éprouvent peut-être pas. Une vision de nous-même trop idéalisée nous pousse aussi à ressentir nos échecs comme des fautes morales : « Je m'en veux, car je ne suis pas aussi bien que je le devrais. » Pire : nous pouvons être torturés par une culpabilité inconsciente que nous ne percevons pas, mais qui nous entraîne vers des conduites d'échecs ou qui nous rend malades. Certains d'entre nous vont jusqu'à commettre des petits délits (griller un feu rouge, voler au supermarché...) pour avoir enfin une bonne raison de se sentir fautifs. Et la preuve a contrario existe. La culpabilité est si prompte à surgir en chacun de nous que la culpabilisation est l'un de nos meilleurs outils pour influencer l'autre et l'amener à agir comme nous le souhaitons : « Tu n'as le temps de venir me voir ? Ce n'est pas grave. Tu viendras quand je serais morte », soupire cette grand-mère à l'adresse de sa petite-fille.*



Nous savons désormais que la culpabilité, ou autres sentiments, ne sont pas innés. Ils sont acquis et se développent à partir du moment où la jeune personne développe ses connexions corticales. Avant huit ans notamment, l'enfant ne peut pas se sentir coupable hormis si on lui répète régulièrement qu'il est fautif. « C'est de ma faute »... À quel âge avez-vous commencé à dire cela? Et qui a dit que vous étiez fautif?

Souvent les enfants ne sont pas fautifs; ils ont commis une erreur mais ils ne sont pas responsables puisqu'ils apprennent. Faire faute sous-tend qu'on sait déjà faire et on se trompe. Quand on apprend, pas de faute, seulement des erreurs d'apprentissages qu'il est très important de ne pas charger de culpabilité. Sinon la personne développera un sens de la culpabilisation sur base d'une peur de faire des erreurs.

Lacan parlait également de réel et d'imaginaire... On sera toujours en « faute », sous-entendu en défaut, par rapport à un idéal ou un imaginaire ou une référence excessive et non réaliste. Travailler sur la culpabilité demande de regarder le sens du réalisme, le principe des réalités et responsabilité, et les peurs de ne pas être à la hauteur... et de recadrer ce qui est à notre « hauteur », ce qui est accessible à notre niveau de compétences à notre âge. Il est donc essentiel de ne pas « culpabiliser » nos plus jeunes qui vont alors se coincer dans un système préjudiciable à leur développement: sois j'évite (passivité/évitement dans le futur de prendre des responsabilités), sois je me dénigre sans cesse de ne pas être à la hauteur pour endiguer la culpabilité, soit je me culpabilise en permanence pour éviter qu'on me le fasse sentir et que je me bloque dans l'impuissance ou même la honte. Certains mêmes peuvent se sentir tellement mal que la culpabilité peut les ronger, les rendre malades et ils se sentiront ensuite coupables d'être malades... Au fond, coupables de déranger, coupables de perturber un ordre familial... Aucune loi n'impose de ne pas déranger mais nombreux sont les enfants à sentir qu'ils perturbent l'ordre établi au sein d'une famille. La tolérance d'un système familial au dérangement par les enfants est cruciale. Un système qui peut donner un sentiment

de sécurité (on m'accepte y compris dans mes demandes) va protéger de la culpabilité excessive!

Travailler la culpabilité demande également de vérifier: au fond, vous vous pensez coupable de quoi, par rapport à qui? À quelle loi? Et au fond, vous vous sentez en colère contre vous (culpabilisation), vous vous sentez triste/ lourd (impuissance) où vous ressentez une forme de peur et d'envie de vous cacher/ fuir (sentiment de honte)? Avez-vous eu souvent le sentiment de déranger? Et comment cela a-t-il été accueilli dans votre famille? Vous sentiez-vous « fautifs » de perturber le bon fonctionnement usuel? Nous pourrions alors mieux démêler les émotions et les situations en recadrant des situations antérieures qui ont enclenché un usage préjudiciable de la culpabilité, et nous pourrions recadrer la situation présente et les sentiments (émotions associées à des pensées) et trouver des actions adaptées aujourd'hui.

Les définitions juridiques de la culpabilité

La culpabilité, dans son sens juridique, désigne la responsabilité d'un individu pour une infraction qu'il a commise. Cette définition simplifiée recouvre en fait une série d'éléments nécessaires à l'établissement de la culpabilité: l'infraction elle-même, l'intention de la commettre et la réalisation effective de l'acte incriminé.

Il en existe différents degrés et types.

La culpabilité peut être directe, lorsque l'individu a lui-même commis l'acte illégal, ou indirecte, si l'individu est responsable d'un acte commis par une autre personne ou entité. De plus, elle peut être subjective, si l'individu avait l'intention de commettre l'acte, ou objective, si l'acte a été commis sans intention délibérée, et a néanmoins causé un préjudice.

Nous voyons que, là aussi, la culpabilité juridique va demander un travail attentif pour démêler les différents niveaux d'implication dans la culpabilité et envisager également une distinction entre les



intentions qui peuvent alléger la peine, et les faits eux-mêmes. La justice est parfois bien plus compréhensible que certains de nos patients envers eux-mêmes quand ils se sentent coupables de ne pas réussir à rendre leur conjoint heureux, rendre dix dossiers en une heure etc. Aucune loi n'est transgressée hormis un « règlement intérieur abusif » qui va demander à être apaisé...

Travailler sur la culpabilité



Travailler la culpabilité demande donc de bien voir le plan légal, et le plan moral personnel. Cela demande aussi de savoir recadrer l'exigence et l'intransigeance et développer plus d'indulgence et de responsabilisation. Quand on est coupable aux yeux de la loi, on subit une sanction qui acquitte notre dette en tous sens. Quand la loi n'est pas en cause, il s'agit de ne pas s'infliger de sanctions inutiles mais plutôt de regarder avec indulgence et clairvoyance s'il y a ou pas culpabilité, au nom de quoi? Et ensuite d'aller vers des comportements « réparateurs » plutôt qu'une forme d'évitement à agir et un refus d'aide en se renfermant dans le « c'est ma faute » / laissez-moi tranquille!

La culpabilité résulte de la transgression, réelle ou imaginaire, d'une règle morale (faire souffrir, mentir, tromper, voler, tuer, etc.). Elle concerne notre rapport à la loi sociale et à celles « intériorisées » depuis petit. Elle se fond et confond parfois avec la honte (gêne, embarras, dégoût de soi). Lorsque nous nous sentons coupables, nous essayons de réparer. Nous savons que nous avons fait quelque chose de mal mais nous restons des gens bien. Parfois, nos patients/clients englobent leurs mauvais comportements et leur être et parlent de culpabilité alors qu'ils sont dans la honte. Il est urgent de recadrer car la honte dégrade profondément l'estime

de soi, et invalide les démarches thérapeutiques...
Quoi que je fasse, je suis une mauvaise personne!

La honte est liée à la peur du rejet social, de l'exclusion. Elle résulte du sentiment d'être indigne, inférieur aux autres (parce que l'on est dans la misère, analphabète, inculte...). Nous la ressentons si nous portons des vêtements banals lors d'une soirée huppée, ou quand, chômeurs, nous sommes entourés de gens qui travaillent, par exemple. Elle nous donne envie de fuir, de nous cacher.

L'embarras surgit quand nous contrevenons aux conventions, aux règles du savoir-vivre (ne pas roter, péter, se promener la braguette ouverte ou se gratter les fesses en public, etc.). Embarrassés par les gargouillis intempestifs de notre ventre, nous nous excusons. Et malheureusement nous rejetons ce corps qui est « hors du contrôle » social et cortical. Pour travailler la culpabilité, il faut donc vérifier si nous sommes dans le seul reproche de comportements (c'est bien de la culpabilité) ou dans le reproche de notre corps, son rejet car nous sommes alors dans la honte et le travail sera plus complexe. Il va être important d'accepter les limites du corps humain si imparfait donc faillible!



La culpabilité est, à la fois, un mot et un sentiment trompeur qui « rackette » de réels sentiments plus difficiles d'accès. S'estimer coupable ne prouve jamais que ce soit justifié. Entre la culpabilité selon le droit et celle ressentie, il y a du tri à faire! Pour preuve, la fameuse culpabilité du survivant: « Je suis vivant alors que tous les autres passagers de l'avion ont péri », « Je suis en pleine santé alors



que mon enfant est malade ». La mère qui confie son bébé à une nounou pour aller au cinéma se sent parfois plus mal que l'automobiliste qui a accidentellement renversé un piéton ou que le tueur en série qui a égorgé cinquante femmes. Pourquoi cette palette de ressentis devant l'action ? Parce qu'il est délicat de délimiter la frontière qui sépare bonne et mauvaise conduite. Ainsi, selon le philosophe Emmanuel Kant, le mensonge est toujours un mal. Or, mentir pour sauver des innocents, comme l'ont fait les Justes pendant la Seconde Guerre mondiale, n'était-il pas, au contraire, un acte respectable ?

Nous voyons que, selon les contextes, les époques, les lois et la morale collective, toute culpabilité demande attention, et le coach ou le thérapeute doit vraiment revisiter à la fois les mots et les contextes. Il veillera aussi à ne pas susciter chez l'autre le sentiment de culpabilité à défaut de faire bien. Derrière, se rejoue la crainte de décevoir, la peur de ne pas être à la hauteur... Pratiquons une thérapie centrée « compétence » et mettons nos patients/clients en réussite au départ, puis à l'aise à échouer ensuite... imparfaits et heureux, et responsables. 😊



Reprenons donc :

— La première étape est de saisir ce que cache le mot : concrètement coupable de quoi ? En quoi êtes-vous coupable ?

Et faire préciser ce que la personne met derrière ce mot. « C'est ma faute, je suis coupable, je me culpabilise, je suis responsable, je ne suis pas à la hauteur... »

— Bien saisir le contexte actuel et vérifier dans quels autres contextes antérieurs la culpabilité est arrivée ;

en mesurer la pertinence ou le mauvais usage et aider la personne à comprendre ce qui se jouait.

— Regarder comment l'entourage de la personne a utilisé la culpabilisation et a exprimé le sentiment de culpabilité car c'est de ces modèles-là que la personne a hérité. Souvent culpabilité dans l'enfance rime avec climat insécure et manque de care-giving...

— Travailler ensuite derrière ce sentiment :

- Au fond, quelle est cette émotion ? Êtes-vous en colère contre vous ? Dans ce cas, en quoi la colère est-elle ajustée ? Quelles limites sont dépassées ? Être en colère contre soi permet-il d'éviter d'être en colère contre la bonne personne ? Traduit-elle le sentiment d'injustice ?
- Vous sentez-vous impuissant et triste ? L'impuissance amène à l'inaction, la tristesse - perte de capacité à agir. Il convient alors de redonner des axes d'action au patient/client et parfois de recadrer. À ce moment-là, il est impuissant car ce n'est pas de sa responsabilité ou tout ne dépend plus de lui. Il peut cependant agir en menant des actions concernant le sujet qui l'a mené à cette culpabilité, voir ce qui peut être important à être acteur « autour du thème de fond ».
- Vous sentez-vous embarrassé, gêné, avez-vous envie de vous cacher ? dans ce cas, c'est une forme de honte. L'émotion est le dégoût qui traduit le rejet de soi ou de l'autre auquel on est associé dans une situation (responsabilité indirecte). Il est alors essentiel d'avoir une tierce personne, votre thérapeute par exemple, pour vous sortir de cette honte, vous tendre la main et revenir justement au niveau de la responsabilité/culpabilité. Le comportement est possiblement répréhensible et en même temps les humains sont très imparfaits. L'antidote à la honte est l'humilité et le sentiment de culpabilité bien dosé qui permet ensuite de prendre ses responsabilités et donner réparation à autrui si le préjudice qui lui a été fait est réel... ■

Je vous laisse donc œuvrer et commencer par vous-même car il est délicat d'aider sur ce sujet si vous ne vérifiez pas déjà en vous si tout est bien au clair. 😊

ANVISAGE - contact@anvisage.fr



La PNL de 4^e Génération : développer l'intelligence essentielle ou spirituelle



PAR MICHAËL AMEYE



Image par Pixabay

Si la première génération de la PNL a permis de développer des outils extrêmement efficaces dans la relation d'aide, thérapeutique ou non, si la deuxième a mis ces outils au service de la performance et du profit, la troisième génération a tenté de corriger les excès de la deuxième en développant une approche plus systémique et porteuse d'une vision et de sens dans le respect de toutes les parties prenantes.

Quid de la quatrième génération alors ? Comment pouvons-nous encore faire évoluer notre discipline pour répondre aux besoins de la société humaine ?

Dans un monde où, majoritairement, la priorité reste l'avoir et le paraître au détriment de l'être, le mal-être se répand de manière inquiétante et le bien-être, bien que sujet d'actualité, est malheureusement souvent traité de manière mercantile. Notre société sort de siècles de mainmise des pouvoirs sur les individus. Depuis quelques décennies, des vagues d'expressions des individualités se manifestent avec graduellement plus de force.

Mais, la recherche à outrance de l'expression individuelle et de l'assouvissement de ses besoins et de ses sens, la recherche de plaisir sont également et paradoxalement sources de détresse, d'anxiété et de conflits. La liberté des uns se termine où celle des autres commence. Aux frontières, les choses se compliquent.

Le monde a besoin d'atteindre une masse critique de personnes qui changent de paradigme... en profondeur. Qu'est-ce à dire ?

En d'autres mots, nous avons besoin d'intégrer notre individualité dans une conscience collective afin de marier notre développement individuel avec le développement de notre collectivité. Mes actes et mes consommations ont un impact sur les autres, sur le monde. Mes choix individuels, combinés à d'autres, forment des tendances qui influencent les « marchés ». Si tout le monde achète « bio » les magasins « grand public » proposeront des produits « bio ». Si tout le monde veut « maigrir », les propositions de solutions « faciles et efficaces » pulluleront.

Mais pourquoi manger « bio » ? Quel est le sens de ce choix ? Est-ce pour préserver sa santé personnelle et celle de ses proches ? Ou est-ce un choix de « circuit court » qui soutient les producteurs locaux, augmentant leur niveau de vie et leur capacité à survivre dans un monde où l'agriculture devient une industrie et où les producteurs respectueux de la nature ont des difficultés à trouver des terres et à en vivre ?

Pourquoi vouloir « maigrir » ? Pour atteindre un niveau de poids idéal qui permet de respecter l'équilibre de ses organes et de sa physiologie ou pour répondre à des standards extérieurs du moment ? La promotion du style « mannequin anorexique » a été bien souvent dénoncée et pourtant, cela reste ancré dans nos automatismes collectifs. Cela provoque une qualité de vie détruite pour beaucoup d'adolescents.

Notre société est malade collectivement, elle a tous les symptômes du cancer. Le cancer, ce sont des cellules de notre corps qui ne reconnaissent plus que leurs voisines sont les « mêmes » et qui se multiplient pour survivre. C'est notre système immunitaire qui se retourne contre nous. À l'échelle de la société, ce sont les ados qui vivent des crises identitaires et existentielles inimaginables et que nous n'abordons pas collectivement. C'est la



pauvreté qui augmente, la précarité qui monte en flèche, sans que des mesures ne soient prises à l'échelle de la Société. Bien sûr, des collectifs se mobilisent et font l'œuvre que tout un chacun devrait prendre en charge. Certains d'entre nous se dédouanent en soutenant financièrement ces collectifs, et c'est louable. Mais, en quoi est-ce que cela change nos mentalités, que faisons-nous au quotidien pour interpeller le grand collectif sur ces questions de sociétés ?

Par ces exemples, je veux mettre en évidence le changement de paradigme entre un monde où l'on part de son propre point de vue et l'on « survit » au mieux dans ce monde bousculé et bousculant et un monde où chacun prend part au collectif en pleine conscience de l'impact de chacun de ses actes sur le collectif. Combien sommes-nous racistes, ségrégationnistes, protectionnistes, pollueurs agressifs, ... et dans quelle mesure alimentons-nous ces états d'être collectifs ?

La culture, les normes sociétales sont des égrégores, champs collectifs inconscients, qui influencent chaque individu et qui sont alimentés par les formes-pensées de chaque individu dans leurs interactions avec les autres. Comment pouvons-nous être plus conscients et plus actifs dans le choix d'égrégores que nous alimentons ? Comment alimenter le champ collectif de la solidarité, de l'entraide, de la transcendance des différences de peuplades... ?

Et que peut apporter la PNL dans ce cadre ?

L'approche et les stratégies de 3^e génération qui abordent le monde de manière plus systémique et au service des parties prenantes étaient clairement un passage obligé pour développer ce nouvel état d'esprit collectif.

L'étape suivante consiste à changer de perspective et partir du collectif d'une part et de nos aspirations profondes d'autre part en nous libérant de nos identifications aux choses et aux idées. Dans cet état d'esprit, nous pouvons apporter notre contribution unique dans une perspective écologique, pour le collectif... Tout un programme !

Intelligence essentielle : de l'Ego à l'Essence



Image de Gerhard Lipold par Pixabay

Qui parle d'identification parle d'égo ou d'identité construite. Cette identité construite se forme au travers des contacts avec les autres. Au départ, l'enfant la construit dans la survie, ce qui est nécessaire de montrer au monde pour assurer sa sécurité, dans un lien de dépendance. À l'adolescence, on tente maladroitement de se construire sa propre image, mais celle-ci se forme souvent en miroir déformant ou en relation contradictoire avec l'environnement : la contre dépendance. La phase suivante est pour moi un compromis, on se construit une image qui nous plaît et qui plaît aux personnes que nous trouvons importantes, et on a l'impression de maîtriser son destin : l'indépendance.

La dernière étape du développement de l'identité est l'interdépendance. Et, pour ma part, c'est encore un développement balbutiant pour la plupart d'entre nous.

La densité de nos activités et de nos sources de distractions nous éloigne de nous-mêmes.

Au-delà de l'égo, notre individualité existe à travers le soi ou l'essence. Difficile à appréhender, décrire, cette sensation de « qui nous sommes » est également difficilement distinguable de la construction mentale qu'est l'égo.

Jung nomme dans ces travaux « l'individuation », ce processus qui consiste à se libérer graduellement de l'emprise de ses représentations identitaires



(structure égotique) pour se relier et s'aligner sur son essence. Il y voit le travail d'une vie...

Et si la PNL permettait de s'appropriier plus ce processus? On ne peut pas faire l'impasse de l'expérience de vie. Et en même temps, notre individuation repose sur nos relations aux autres. Or, la PNL est une discipline qui permet de mieux appréhender et de rendre plus riche les relations à soi et aux autres.

Il y a certainement des personnes à modéliser qui sont excellentes dans leur processus d'individuation. Comment font-elles? Quelles différences font la différence? Que pouvons-nous en apprendre?

Voici quelques pistes:

États ressources et qualités essentielles



Image de Willian Justen de Vasconcellos par Pexels

Une des clés de notre développement « spirituel » est la réappropriation de notre corps comme voie de développement de notre relation à notre soi. En effet, le corps est souvent relégué à un instrument et à un véhicule et c'est vrai qu'il est aussi cela.

Mais, notre corps est également le reflet de notre inconscient et de l'inconscient collectif. Nous passons environ un tiers de notre temps à dormir et à rêver. Les rêves sont des mécanismes régulateurs significatifs qui permettent de pacifier, en partie à tout le moins, les tensions que nous avons vécues durant la journée. Ces tensions internes, nous ne les conscientisons pas toujours. Elles sont parfois subtiles parce qu'elles proviennent du plus profond de nous-mêmes. Nous avons une part de nous-même

toujours vigilante, toujours présente, qui se manifeste comme une bulle d'air qui remonte à la surface d'une mare profonde. Qu'est-ce qui l'a provoqué? Nous sommes souvent trop accaparés par notre réalité opérationnelle pour nous préoccuper d'une pensée de passage, d'une association momentanée d'idées, d'une crispation musculaire, d'un moment de mélancolie non liée à des événements de l'instant...

STOP!

Nous avons besoin de faire des pauses du monde extérieur. De revenir à nous-mêmes ne serait-ce que quelques minutes par jour.

Et pendant ces minutes, nous pouvons utiliser notre conscience pour nous observer, utiliser notre kinesthésique interne, notre proprioception.

En effet, comme déclaré précédemment, notre corps est une porte d'entrée pour aller à la rencontre de notre inconscient, de notre sagesse intérieure, de notre capacité à transcender l'expérience.

En restant conscients de ce qui se passe dans le corps, et en l'accueillant avec bienveillance, nous apprenons à rentrer en contact avec des méta-états (terme de Michael Hall) qui dépassent la tension de départ.

Il existe un adage en Bouddhisme Vipassana qui est: « ce à quoi tu résistes, persistes, ce que tu regardes en profondeur se dissout ».

L'approche Diamant enseignée par A. H. Almaas est une voie intéressante et moderne qui correspond aux valeurs et aux présupposés de la PNL. Elle consiste à nous asseoir et nous poser la question en boucle: « De quoi suis-je conscient maintenant? ».

Après quelques minutes de cette pratique régulière, nous arrivons à rentrer dans des états ressources essentiels. Le mouvement aide. Le mouvement libère. Ainsi nous pistons nos ressentis et nous leur rendons grâce en les exprimant par la posture ou le mouvement.

C'est un peu comme nager en pleine mer après avoir appris à nager en piscine. Tout est



mouvement, l'espace est immense, en profondeur, il y a de la vie. On se sent porté.e par l'eau. Il n'y a aucun but à cette pratique. Que l'engagement de passer du temps avec soi et de découvrir les incroyables richesses des courants qui nous parcourent. Ces courants sont toujours en lien avec ce que l'on peut appeler des qualités essentielles, des facettes de notre soi.

Ces facettes s'expriment à tout moment dans notre vie mais elles sont souvent reprises par notre égo et « déformées » pour se transformer en recherche de survie. Dans le soi, la survie est secondaire, l'être suffit.

Cette exploration est, il est vrai, difficile à décrire en mots. L'expérience est la meilleure guide.

Alignement, Individuation et Source



Image de Patrick Brush par Pixabay

Après avoir écouté notre corps sans but, nous pouvons également avoir besoin de nous ajuster à une situation où notre égo tempête.

Nous avons reçu de Robert Dilts un outil dérivé des niveaux d'apprentissage de Grégory Bateson : les niveaux neurologiques. Et la plupart d'entre nous sommes familiers avec l'alignement des niveaux logiques.

Une fois que l'on comprend la richesse de notre for intérieur, l'utilisation des niveaux logiques devient une manière de transcender

l'expérience à un autre niveau que la résolution d'une situation difficile à vivre. Dans cette autre utilisation de l'alignement, nous ne cherchons pas à résoudre la situation ou à la vivre mieux. Nous cherchons à comprendre quelle partie de notre égo s'agite et ce qui se cache derrière comme état essentiel. Quelle partie de nous sommes-nous invités à visiter, à accueillir, à recueillir ? Quelques fois, il me semble que passer par un état COACH et partir dans la couche du sens est une manière de nous fuir et d'utiliser notre mental pour outrepasser un état perçu comme négatif. Cet état existe pourtant et nous crie des choses. Il est vrai qu'il est aidant de nous aligner dans une situation et de retrouver des logiques qui incluent et qui permettent des comportements plus appropriés.

Et pourtant, est-ce que l'on ne va pas trop vite parfois ? Ne dit-on pas à notre inconscient, à une part de nous-même qui est en mouvement en nous : « Tais-toi, tu m'embêtes, j'ai mieux à faire, voilà le sens de mon existence, c'est plus important que tes 'caprices' ! ».

Je caricature un peu, et en même temps, c'est un peu comme la désactivation d'ancre. En surface, et dans notre conscience, nous avons développé une nouvelle connexion neuronale qui nous permet de « dépasser » l'état vécu comme négatif.

Et cette force d'expression, qu'elle soit égotique ou existentielle, qui se manifeste sous la forme d'une expression émotionnelle vécue comme difficile et sans doute souvent exprimée de manière inappropriée au contexte, que devient-elle ?

Elle retourne vraisemblablement dans les limbes de notre psyché pour réapparaître sous d'autres formes.

Notre chemin d'individuation au sens de Jung nous invite à une autre approche. Une approche d'alignement vis-à-vis de la partie qui s'exprime. Une visite intérieure approfondie qui peut prendre plusieurs jours par petite dose, voire plusieurs semaines. C'est un peu comme si un.e de vos proches était hospitalisé.e et que vous preniez du temps pour aller le.la voir. Vous vous asseyez près d'elle, vous lui dédiez du temps et de l'attention. Et la relation grandit. Parfois, la personne



a des comportements que vous jugez inappropriés, et en même temps elle souffre. Alors, votre bienveillance vous permet de voir au-delà du comportement.

C'est cette approche d'alignement qui vous permet de mieux vous connaître en profondeur. C'est cet alignement qui vous permet de toucher à la source qui jaillit sous toutes formes d'états vécus comme négatifs. Chacun peut y mettre un nom qui lui convient. Pour moi, notre essence est à la fois une énergie individuelle et en même temps un canal qui nous connecte aux autres essences via des mécanismes encore inconnus de la science mais qui, pour moi, chimiste, ne se trouvent pas dans la neurobiochimie de notre corps mais bien dans les phénomènes quantiques de la structure même de la matière. Mais, cela, c'est une croyance qui m'est propre. Ce n'est ni la vérité, ni une théorie. C'est une conviction qui me porte.

Les clés du génératif : Conditions pour incarner une approche essentielle

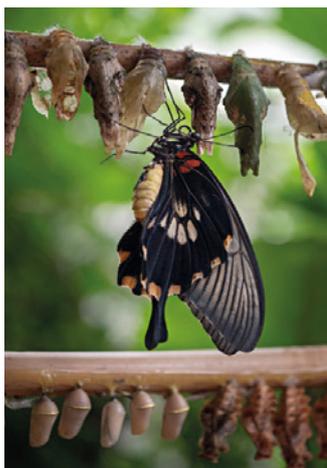


Image de DD Scribbler par Pixabay

L'expérience d'introspection nous amène dans des états dits génératifs. L'état génératif est un état de conscience modifié où tout est lié sans que la logique, souvent limitante, de notre mental ne soit (trop) présente.

Ce sont des états où le temps, l'espace, changent de représentation. Notre relation à ces repères s'en voit modifiée pour permettre des associations d'idées ou des émergences de prise de conscience. Ce sont également ces états génératifs qui permettent à la créativité, l'amour, la beauté de s'exprimer à travers nous.

Comme dans toute discipline qu'elle soit sportive, intellectuelle ou spirituelle, il est essentiel de s'entraîner régulièrement. La répétition est ce qui permet à des mécanismes, des pratiques, de s'ancrer, de devenir un nouveau naturel et surtout de réduire la concentration et l'attention nécessaire pour la pratiquer.

L'approche introspective pour quelqu'un qui s'y intéresserait pour la première fois nécessite quelques étapes préliminaires. Étapes qui, à nouveau, seront pour la plupart en lien avec des principes et des paradigmes cultivés par la PNL.

1. Sécurité psychologie ou écologie

Il n'est pas possible de « forcer » le travail ou de le faire dans des conditions où notre système nerveux de survie est activé. Le recentrage est essentiel avant d'aborder la situation vécue difficilement sous un autre angle.

Une manière de revenir à notre pleine conscience est de pratiquer cette méthode :

- Stop – Pause : j'arrête le cours de mes pensées et je les redirige vers... rien.
- Respiration : je prends 3 ou plus grandes inspirations profondes et j'expire lentement en revenant dans mes sensations.
- Arrière : j'imagine – ou je fais réellement – un pas en arrière pour me placer en observation de moi-même.
- Par en dessous : je m'imagine prendre la situation actuelle par en dessous, comme si je venais l'étayer, la soutenir, la prendre dans mes bras.
- Bienvenue : je l'accueille avec bienveillance, avec l'idée de « cela est ». Je vis ce que j'ai à vivre et je prends le temps d'accueillir cela.

Une fois familiarisé.e avec cette pratique qui descend en droite ligne de la pratique d'Open Floor enseignée



à l'origine par Andrea Juhan, vous pouvez choisir d'en faire quelque chose ou de « l'évacuer »...

2. Bienveillance, curiosité

La deuxième étape consiste à cultiver des états d'esprit propices à l'introspection. La bienveillance et la curiosité, vous en avez. Et pourtant, à quel degré, dans quelle proportion de votre journée? Comme un coureur de marathon, si vous voulez vous placer dans des états internes propices pour partir à la découverte de vous-mêmes, il y a lieu de cultiver ces états quotidiennement et volontairement.

Notez des rendez-vous avec vous-mêmes dans votre agenda pour cultiver votre curiosité et votre état d'esprit « Je ne sais pas ». Écoutez la chanson de Jean Gabin en boucle « Je sais ». Laissez-vous surprendre à apprendre quelque chose que vous ne saviez pas, remettez en question certaines choses que vous « savez » être vraies. Redécouvrez une expérience sensorielle, promenade, dégustation, ou autre expérience kinesthésique...

Et la bienveillance envers vous-même, tout un programme! Et que dire de l'amour de soi. Les « pauses » fréquentes peuvent vous amener à apprécier qui vous êtes au plus profond de vous-même, malgré les expressions maladroites qui vous caractérisent à certains moments. Rechercher comment éprouver de la gratitude envers vous-mêmes et vos accomplissements. Un peu comme dans la chanson « Private Party » de India Arie.

Il y a des nombreuses manières de développer cela, chacun suivra sa propre voie.

La bienveillance envers soi, même à dose homéopathique, est une condition importante pour accéder à son intelligence existentielle ou essentielle.

3. S'entraîner à pister ses ressentis

Les moments de « pause » permettent également de prendre conscience de ce qui nous parcourt, des forces en présence, de ce qui nous pousse à agir de

telle et telle manière, tels des Thésée, nous suivons notre Fil d'Ariane pour accéder à notre intériorité (à l'inverse de la légende où le héros s'en sert pour délivrer des victimes du labyrinthe du Minotaure).

La démarche consiste à suivre le fil de ses pensées et d'utiliser ses facultés de curiosité et de bienveillance pour accompagner certains ressentis et suivre leur origine. Ou simplement, on peut les laisser être et observer ce qu'il se passe lorsqu'on y place le projecteur de notre conscience bienveillante.

Parfois, nous allons rencontrer des parties jeunes de nous-mêmes et nous pouvons appliquer une approche de « changement d'histoire » ou de « ré-empreinte » mais avec délicatesse et douceur. Prendre le temps de s'asseoir quelques jours avec cette partie-là de nous-mêmes, avant d'apporter du changement et surtout après avoir pris le temps de rassurer notre partie juvénile, avant de la laisser continuer son chemin.

4. Lâcher la stratégie de l'objectif

La stratégie de l'objectif est merveilleuse pour apprendre des choses concrètes, des compétences, pour se rendre quelque part, lancer un projet personnel ou professionnel. La stratégie concerne, selon moi, le monde matériel et opérationnel, les trois premiers niveaux neurologiques.

Lorsque l'on aborde des addictions, des habitudes émotionnelles, des ressentis, des questions existentielles, cette stratégie nous maintient dans notre sphère égocentrique : réaliser, accomplir, faire, avancer, progresser.

Comme dirait et même chanterait Thich Nhat Hanh, « rien à accomplir, tout est là ». Le développement personnel n'est pas un objectif, ce n'est pas une réalisation à atteindre. C'est un chemin de vie. Lorsque l'on prend ce chemin, chaque pas peut se vivre comme une bénédiction ou comme une charge.

Nous avons à apprendre de ces grands maîtres qui nous ont transmis des messages de désidentifications aux choses et à nos croyances de qui nous sommes. Modélisons leurs messages!



Apprenons à vivre avec notre situation présente, en nous aimant et en appréciant le chemin parcouru. Et si, en effet, la situation actuelle nous semble intenable à long terme, voyons comment prendre un chemin alternatif en douceur et en se préservant, en tenant compte des contextes.

Et cela, sans se fixer d'objectifs si ce n'est des objectifs opérationnels. Se créer une vision de soi-même, c'est alimenter son égo. L'égo est un outil d'interface entre notre profondeur et le monde extérieur. Il est nécessaire mais ce n'est pas lui qui dirige notre vie. Enfin, la plupart du temps... - et ce n'est pas une fatalité – nous pouvons apprendre à l'appivoiser et à le reconnaître pour ce qu'il est : une construction mentale qui tente de survivre. En le regardant avec bienveillance, on peut voir plus profond et se voir.

Perspectives d'avenir



Image de Pixabay par Pexels

Comprendre l'utilité de ce que nous enseigne la PNL dans une perspective plus large que nos vicissitudes quotidiennes permet au premier abord d'avoir une utilisation plus juste de nos protocoles.

Ensuite, il reste des défis à relever – c'est mon égo qui parle – des outils à inventer, des personnes à modéliser, afin de nous aider à parcourir notre chemin d'humain vers nous-mêmes.

Nous pouvons renforcer et transmettre ces protocoles qui nous aident à nous vivre autrement, avec plus de sérénité, de gratitude.

Cela ne veut pas dire que nous devons être contemplatifs. Au contraire, nous pouvons agir et prendre des décisions qui émanent de notre être profond, baigné.e.s dans la joie ou la certitude profonde de contribuer à un monde plus juste et plus équilibrer quel que soit l'endroit de la planète où l'on naît.

Et pour cela, rappelons-nous la parole de Ghandi : « si tu veux la paix dans le monde, commence par balayer devant ta porte ».

Nous ne changerons pas le monde ! Il ne s'améliorera sans doute pas dans le ou les siècles qui arrivent. Peut-être même que nous et nos enfants auront l'impression que nous allons vers le pire. Et en même temps, nous pouvons contribuer, à notre échelle, à notre dimension, pour amener des prises de conscience, des petits pas dans la bonne direction.

STOP ! Respire ! Recule ! Descend et soutiens !
Accueille avec bienveillance et observe avec curiosité où cela te mène au cœur de toi-même !

Bonne exploration !!! ■

www.egregoria.be

SOURCES :

<https://plumvillage.org/fr/articles-fr/conseils-dun-maitre-zen-a-ses-disciples>

The Undiscovered Self, Jung, Editions Routledge Great Minds, 2014 ISBN 978-0-415-85474-0

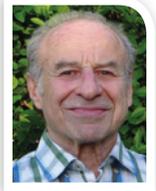
Jung, Un voyage vers Soi, Frédéric Lenoir, Editions Albin Michel, 2021, ISBN 978-2-226-43819-5

The Alchemy of Freedom, A. H. Almaas, Edition Shambhala, 2017, 978-1-611-80446-1

Destructive Emotion and how to overcome them, Daniel Goleman, Dalai Lama, Editions Bantam Books, ISBN 978-0-553-38105-4

Trances

PAR PATRICK
CONDAMIN



Lors d'une formation à laquelle je participais, quelqu'un demanda à mon enseignante, Anne Linden : « Comment met-on les gens en transe ? »



Anne répondit : « Vous savez, lors d'un stage que je suivais avec Milton Erickson à Phoenix, un participant lui a précisément posé cette même question. (Pour donner le contexte, les formations d'Erickson se passaient chez lui, dans son bureau non climatisé de Phoenix, et avec une certaine promiscuité en raison du nombre d'étudiants. D'autre part, les rayonnages étaient remplis de statues, cadeaux de ses patients.) Avant de répondre à la question, Milton Erickson a regardé l'assemblée des étudiants. Puis il s'est adressé à l'une des participantes et lui a dit, lentement : « Regarde l'éléphant » (une statue sur un rayonnage). Et aussitôt, l'étudiante est tombée en transe. Anne a ajouté : « Vous savez, Erickson ne répondait jamais directement aux questions ».

Je n'ai rien compris à cette réponse, mais mon inconscient l'a soigneusement enregistrée. Quelques dizaines d'années plus tard, je me suis rendu compte que cette histoire avait été très bienfaisante dans mon métier d'hypnothérapeute !

Lorsque je reçois des clients, nous parlons et échangeons pendant un certain temps. Je m'attache à comprendre la structure du problème présenté, et, parfois, je pose des questions dans le but de

nous éclairer tous les deux. Et puis à un moment, je propose par exemple : « Fermez les yeux » - avec ma voix de transe. (Ou toute autre approche qui a déjà convenu à ce client lors des travaux précédents.) En vérité une fois sur deux, je ne sais pas ce que je vais proposer pendant la transe. Et quand je le sais, je fais souvent autre chose que ce que j'ai prévu.

Quel rapport me direz-vous avec l'histoire du début ? Simplement qu'on ne met pas les gens en transe : Milton Erickson avait simplement « calibré » la salle et trouvé une participante qui avait particulièrement envie d'entrer en transe à ce moment-là. Peut-être était-elle fatiguée d'avoir maintenu longtemps son attention. D'autre part, Milton Erickson avait probablement perçu que, lorsque cette étudiante était entrée précédemment en transe, elle regardait en général cette statue. Et sans doute avait-il aussi remarqué un grand nombre d'autres signes qui indiquaient son envie profonde d'entrer en transe : Car Milton Erickson avait une incroyable capacité à repérer les plus infimes détails (Calibration en PNL). Pour entrer en transe, sa cliente n'attendait en fait qu'une autorisation !

Enfin, ce texte nous rappelle également la puissance des histoires enchâssées (embedded stories) : Sans le faire vraiment exprès, j'ai, par exemple, raconté dans cet article, une histoire qui m'est arrivée pendant que je suivais une formation d'Anne Linden, formation dans laquelle cette dernière a raconté une histoire, qui lui est arrivée quand elle suivait un cours avec le maître...

Une approche hypnotique, ne trouvez-vous pas ? ■

patrickcondamin@gmail.com



TEXTE RECUEILLI PAR
EVELYNE LERNER

Il était une fois deux moines...

Il était une fois deux moines qui devaient se rendre dans un village bien loin du monastère, à plus d'une demi-journée de marche. Ils partirent tôt le matin afin d'avoir la chance de revenir dans la même journée avant que le soleil ne se couche.

Le premier moine avait une longue expérience et s'était construit autour des traditions séculaires de sa confession, qu'il connaissait sur le bout des doigts. Le second moine était beaucoup plus jeune en âge et en expérience, mais avait quant à lui l'agilité mentale et intellectuelle de sa jeunesse.

Ils marchaient tous deux, côte à côte, principalement en silence. De temps en temps, lorsqu'il le jugeait opportun, le plus vieux des deux brisait le silence et en profitait pour partager avec le novice sa grande connaissance des traditions et quelques-unes de ses observations.

Puis, environ à mi-chemin, ils arrivèrent à un endroit où la route était traversée d'une rivière au débit anormalement élevé pour la saison. Une jolie jeune femme qui se trouvait là leur demanda de l'aide pour traverser. Elle craignait de ne pas être capable d'atteindre l'autre rive sans se faire emporter par le fort courant.

Après mûre réflexion, confiant en ses capacités, le plus jeune des deux moines offrit à la jeune femme de monter sur son dos pour qu'il la porte jusque de l'autre côté. Elle accepta avec beaucoup de reconnaissance. Alors, tous trois entreprirent de traverser la rivière, le moine le plus

âgé s'accrochant même parfois à la tunique du moine plus jeune pour ne pas perdre l'équilibre.

Et, lentement mais sûrement, ils atteignirent l'autre rive, sains et saufs. La jeune femme remercia grandement ses deux sauveurs et s'en alla dans sa propre direction, tandis que les deux moines reprenaient le chemin vers leur destination.

Plusieurs heures s'écoulèrent, pendant lesquelles le vieux moine ne dit mot. Il avait arrêté de partager ses enseignements. Le novice remarqua qu'il semblait contrarié et pensa qu'on ne pouvait attribuer son silence qu'à la seule fatigue de la traversée. Mais, en bon apprenti, il décida de respecter ce silence.

Le temps passa, puis, soudain, le moine le plus âgé éclata de colère et s'exclama : « *Comment as-tu pu accepter de porter cette femme sur ton dos pour traverser la rivière ? Toi qui as fait le serment de ne toucher aucune femme !* » Il était

réellement en colère face au comportement de son jeune acolyte et tout ce temps, qu'il avait passé à ruminer, n'avait fait qu'amplifier sa colère.

Surpris par les réprimandes de son compagnon de voyage, le jeune moine prit le temps de réfléchir à la situation. Puis, après quelques instants de silence, il lui répondit avec le plus grand respect : « *J'ai déposé cette femme de l'autre côté de la rivière il y a déjà longtemps... Se pourrait-il que vous, vous la portiez encore sur votre dos ?* » ■



Texte publié sur le site Ressources.be



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



PAUL PYRONNET
(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 OUVRRAD)
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
Tunisie sur Facebook: [nlpnl Tunisie](https://www.facebook.com/nlpnl.tunisie)
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

