

# métaphore

SPÉCIAL CONGRÈS JANVIER 2024 N°111 bis

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

## 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 »

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

**27**  
janvier  
2024

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](http://www.nlpnl.eu)

### **Le congrès**

par Marina GANNAT — 3

### **Le Panorama social**

par Lucas DERKS — 7

### **The Social Panorama Model**

par Lucas DERKS — 10

### **L'image de soi : un guide comportemental puissant**

par Isabelle LOIRE — 13

### **Comment utiliser la richesse des stratégies PNL en collectif ?**

par Armelle PAILLIER — 18

### **Supprimer la peur de l'échec - L'application intégrée du Panorama social chez les adolescents et les jeunes adultes**

par Wilma MENKO — 21

### **Espace digital et espace mental**

par Paolo MICCINILLI — 23

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



## Un congrès placé sous le signe du Panorama social, de la PNL et de la psychologie sociale

Chers toutes et tous,

Au nom du Comité directeur de la Fédération NLPNL, je vous présente mes meilleurs vœux pour 2024.

Ce mois de janvier représente le temps fort de notre Fédération : Le congrès annuel, qui s'annonce novateur.

Nous sommes ravis d'accueillir cette année Lucas DERKS, psychosociologue néerlandais, formateur en PNL, qui nous propose de découvrir le Panorama social, un modèle qu'il a créé en le basant sur le cœur de la magie de la PNL (les sous-modalités, le modèle des parties, etc.)

Vous découvrirez comment améliorer votre vie sociale, vos relations au sein d'une équipe, d'un groupe, en utilisant ce modèle du Panorama social. C'est étonnant de comprendre comment nous nous représentons inconsciemment nos relations.

C'est une chance pour chacune, chacun de nous, membre adhérent(e) de découvrir cet ensemble de techniques visant à explorer et à améliorer les relations sociales et c'est aussi une chance pour les néophytes, les stagiaires, les étudiants en PNL d'assister au congrès de la Fédération NLPNL et de rencontrer des experts en PNL, des « pointures » nationales et internationales.

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

Alors mobilisons-nous pour faire de ce congrès un événement exceptionnel et rejoignez-nous en adhérant à la Fédération NLPNL.

Bien chaleureusement à vous !

**MARINA GANNAT**

### 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

## 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**

socialpanorama@hetnet.nl

## 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. ■



**I**sabelle 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 Practitioner, 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. ■



**J**ane 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. ■



**A**rmelle PAILLIER, coach certifiée, enseignante PNL agréée NLPNL, formatrice et superviseur de coachs CSA, sophrologue Caycédiennaise, 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, agréé 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.

Paolo MICCINILLI, enseignant PNL, agréé 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 :

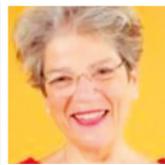
— Comment établir le rapport pour que l'enfant ou le jeune adolescent se sente en sécurité.

— 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.



PAR LUCAS DERKS

## Le Panorama social

**N**otre carte inconsciente de la réalité sociale détermine qui nous croyons être. Le modèle du panorama social nous permet d'analyser et d'ajuster cette carte.

Nous sommes des créatures sociales et notre vie est donc peuplée de personnes. Pour naviguer avec succès parmi elles, nous avons besoin d'une représentation de l'humanité qui nous dise qui sont ces personnes et comment nous nous situons parmi elles. Nous devons reconnaître les caractéristiques uniques qui identifient les individus et nous avons également besoin d'un moyen pour représenter nos relations avec les personnes qui nous entourent. La question à laquelle répond le modèle du Panorama social est la suivante: « Comment représenter les relations interpersonnelles? »

Trente années d'expérimentation m'ont conduit à la seule conclusion possible: nous représentons inconsciemment nos relations sur une carte en trois dimensions.

Nous sommes contraints par notre anatomie, en particulier nos sens et notre neurologie, de fabriquer une représentation de la réalité. Cela commence dans l'utérus. L'essence de ce processus est la généralisation; les successions d'impressions sensorielles sont réduites à des représentations schématiques dans notre mémoire. Nous tirons des conclusions générales de nos expériences nombreuses et variées et arrivons à des hypothèses, des certitudes, des conséquences logiques et des croyances. Nous fondons notre image de la réalité sur ces généralisations. Nous avons besoin de ce modèle mental du monde pour fonctionner mais nous le fabriquons nous-mêmes et il n'est pas parfait. Il représente la réalité d'une manière déformée, trop généralisée et limitée. Il en va de même, dans une certaine mesure, pour notre modèle de la partie sociale de la réalité.

Tout d'abord, nous voyons des personnes en chair et en os - avec tous leurs détails spécifiques, leurs caractéristiques uniques et leur caractère changeant - comme des objets physiques dans l'espace qui nous entoure et nous réduisons leur énorme complexité à un système d'abstractions. Il est possible que la variété, les subtilités et le dynamisme des personnes soient au-delà de notre capacité à les stocker, mais, plus important encore, ces qualités rendraient plus difficile notre capacité à déterminer instantanément notre relation avec elles. Si nous devions stocker leur réalité dans notre mémoire, le résultat serait trop complexe et trop subtil pour que nous puissions déterminer notre position par rapport à eux de manière instantanée, comme nous en avons besoin dans la vie quotidienne.

Dans la plupart des interactions, nous avons besoin de savoir où nous nous situons et ce que l'on attend de nous. C'est pourquoi nous réduisons les autres à de simples diagrammes que nous plaçons dans notre espace mental. En d'autres termes, chaque personne pertinente est représentée par au moins une direction et une hauteur dans notre espace mental. Dans l'art moderne et les dessins d'enfants, nous voyons ce qui pourrait être le genre d'images de personnes que nous gardons en mémoire. Nous créons ainsi un paysage rempli de représentations de personnes - un panorama social...

La capacité à faire la différence entre les personnes en chair et en os et leurs représentations mentales (que nous appelons « personnifications ») est essentielle pour travailler avec le modèle du Panorama social.

### L'apprentissage

L'apprentissage se caractérise par des efforts conscients et inconscients qui aboutissent finalement à des processus de pensée automatiques et inaperçus.

Avec le temps, tout ce qui a été appris devient inconscient. L'apprentissage qui se fait dans la prime jeunesse - notamment la manière d'interagir avec les autres - conduit à un état complet de « compétence inconsciente ». Cela signifie que c'est quelque chose que les gens ressentent comme tout à fait naturel et « ordinaire ». Le modèle du Panorama social est une confrontation extraordinaire avec ce processus de pensée inaccessible, automatique, rapide et inconscient. Il nous permet de découvrir que les gens peuvent jongler avec les relations interpersonnelles sans avoir conscience du processus de pensée qu'elles impliquent. C'est pourquoi on parle de « cognition sociale inconsciente ».

Parce que leur modèle de réalité sociale est inconscient, la plupart des gens ne se rendent pas compte qu'ils emportent constamment avec eux des images d'autres personnes, qu'ils les ont créées eux-mêmes, qu'ils continuent de le faire et qu'ils les regroupent et les modifient en permanence. 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. 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. C'est le produit logique de leur développement social précoce.

Ce modèle nous permet de voir comment nous nous attribuons une place parmi les autres. Une place qui, souvent, ne nous offre pas les meilleures chances dans la vie et qui, souvent, nous limite. Une fois que nous avons compris cela, nous disposons d'un choix que nous n'avions pas auparavant. Cette compréhension nous aidera à améliorer notre expérience sociale et à aider les autres à faire de même. La représentation de la réalité sociale est un processus inconscient. Elle est automatique et extrêmement rapide. Les images des autres restent généralement sous le seuil de la conscience, ce qui signifie que les gens savent ce qu'ils veulent dire sans en être conscients. Les techniques exploratoires du panorama social permettent d'accéder à ce niveau inconscient.

Les sceptiques ont du mal à admettre que les représentations inconscientes ne sont pas mesurables. Pour travailler avec succès sur le panorama social, le coach ou le thérapeute doit surmonter cette résistance. Pour les personnes extérieures, le panorama social semble souvent vague, mais c'est un fait que ce bagage vague détermine une grande partie de leur existence - toute leur vie sociale.

Le modèle du panorama social trouve ses racines dans la théorie 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 des groupes, des tribus, des peuples, des partis politiques, des départements et des 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; les gens ne peuvent souvent plus imaginer comment ils auraient pu travailler sans le modèle du Panorama social.

### Le niveau de l'identité

Le concept d'espace mental joue un rôle central dans le modèle du Panorama social. Dans la pratique, cela signifie que nous projetons des représentations d'autres personnes autour et dans notre corps. L'endroit où nous les plaçons dans cet espace mental détermine la signification relationnelle et émotionnelle de la

### BIOGRAPHIE DE LUCAS DERKS

relation. L'influence émotionnelle de ces images permet de vivre des expériences telles que le soutien et la confrontation, le pouvoir et l'impuissance, l'amour, l'aversion, l'adoration, la possession, l'unité et la solitude. La proximité, l'intimité, le statut, la servilité, la domination, l'antipathie, l'ambivalence et la haine découlent de l'attribution d'une distance, d'une direction et d'une hauteur particulières aux personnes.

Nous nous sentons au centre de notre panorama social et créons ainsi nos propres positions et rôles. Le cœur de notre concept de soi est entouré d'une construction tridimensionnelle, dans laquelle nous avons déterminé qui nous sommes. Si nous voulons changer quoi que ce soit, nous devons d'abord examiner notre paysage social. ■

sociaalpanorama@  
hetnet.nl

lucas@somsp.com

www.socialpanorama.com

www.somsp.com

youtube channel:  
MrMonteCinto.

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 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 mental.

Lucas vit à Nijmegen- Pays Bas.



PAR LUCAS DERKS

## The Social Panorama Model

**Our unconscious map of social reality determines who we believe ourselves to be. with the social panorama model, we can analyse and adjust that map.**

We are social creatures, so our life is full of people. To navigate successfully among them we need a representation of humanity that tells us who people are and how we fit among them. We need to recognise unique characteristics that identify individuals, and we also need a way of representing our relationships with the people who surround us. The question that is answered by the Social Panorama model is “How do we represent interpersonal relationships?”

Thirty years of experimentation have led me to the only one possible conclusion: We unconsciously represent our relationships in a three-dimensional map.

**We are forced** by our anatomy, in particular our senses and neurology, to manufacture a representation of reality. This starts in the womb. The essence of this process is generalisation; successions of sensory impressions are reduced to schematic representations in our memory. We draw general conclusions from the many and varied experiences and arrive at assumptions, certainties, logical consequences, and beliefs. We base our image of reality on these generalisations. We need this mental model of the world to function, but we manufacture it ourselves and it is not perfect. It represents reality in a way that is distorted, over-generalised and limited. This also applies, to a certain extent, to our model of the social part of reality.

First, we see real flesh-and-blood people – with all their specific details, unique characteristics, and

changeability – as physical objects in the space around us and we reduce their enormous complexity to a system of abstractions. It is possible that the variety, subtleties, and dynamism that people possess is beyond our capacity to store, but, more importantly, these qualities would make it more difficult for us to be able, instantly, to determine our relationship with them. If we were to store their reality in our memory, then the result would be too complex and too subtle for us to be able to determine our position in relation to them in the instantaneous way we need in daily life. In most interactions we need to know where we stand and what is expected of us. Therefore, we reduce others to simple diagrams that we place in our mental space. In other words, every relevant person is represented as at least a direction and a height in our mental space. In modern art and children’s drawings we see, what may be the sort of images of people, that we keep in our memory. In this way we create a landscape full of representations of people – a social panorama.

The ability to differentiate between flesh-and-blood people and their mental representations (that we call ‘personifications’) is essential for working with the social panorama model.

**Learning** is characterised by conscious and unconscious effort that eventually leads to automatic, unnoticed thought processes. In time, everything that has been learnt becomes unconscious. Learning, that is done in early youth – among which is how to interact with others – leads to a complete state of ‘unconscious competence’. This means that it is something that people experience as completely natural and ‘ordinary’. The Social Panorama model is an extraordinary confrontation with this inaccessible, automatic, high-speed, unconscious thought process. It allows us to discover that people can juggle with

inter-personal relationships without any conscious awareness of the thought process involved. This is why we speak of 'unconscious social cognition.'

**Because their model** of social reality is unconscious, most people do not realise that they constantly carry images of other people with them; that they have made them themselves and continue to do so and that they are constantly regrouping and changing them. People only become aware of this when they are introduced to the Social Panorama model. Previously they will have had various 'magical' explanations for the incomprehensible phenomena that come from that unconscious social cognition. As soon as they understand how it works an exciting world is opened to them. Relationships are no longer uncontrollable phenomena, but the products of unconscious processes. Once they know about it, the social panorama seems natural to most people because they have been using it, albeit unconsciously, since early youth. It is the logical product of their early social development.

This model enables us to see how we assign ourselves a place among others. A place that often fails to offer us the best chances in life; and that often limits us. Once we understand this, we gain a choice that we didn't have before. This insight will help us to change our social experience for the better, and it will also help us to help others do the same. The representation of social reality is an unconscious process. It is automatic and extremely fast. Images of others usually stay beneath the threshold of consciousness, which means that people know what they mean without being conscious of it. The exploratory techniques of the social panorama give people access to this unconscious level.

Sceptics have difficulty with the fact that unconscious representations cannot be measured. To work successfully with the social panorama, the coach or therapist must overcome this resistance. For outsiders the social panorama often seems vague, but it is a fact

that this vague carry-on determines a large part of their existence – their whole social life.

**The Social Panorama** model has its roots in the theory of social cognition, but NLP's practical approach – in particular sub-modalities and parts – takes the idea far beyond theoretical debate.

Because almost all human problems have something to do with relationships (have social components), the social panorama model is almost universally applicable to personal development. Its systematic nature clarifies even the most complicated relational themes. It is an NLP instrument that can, in an often surprisingly simple way, be used to work with relationships with loved ones, friends, colleagues, children, parents, strangers, groups, teams, the deceased, ghosts and gods. It is also applicable in cases where self-worth and self-confidence are giving problems, and it is a very useful approach when the subject is relationships between groups, tribes, peoples, political parties, departments, and organisations.

For people with an NLP background this model supplies an additional set of tools. When they are combined with the NLP repertoire, they make their users a good deal more effective; people can often no longer imagine how they could have worked without the social panorama model.

### The level of identity

The concept of mental space plays a central part in the social panorama model. In practice this means that we project representations of other people around and in our bodies. Where we place them within this mental space determines the relational and emotional meaning of the relationship. The emotional influence of those images provides experiences like support and confrontation, power and helplessness, love, aversion, adoration, possession, togetherness, and loneliness. Closeness, intimacy, status, servility, domination,

antipathy, ambivalence, and hate arise from giving people a particular distance, direction, and height.

We experience ourselves in the middle of our social panorama and thus create our own positions and roles. The core of our self-concept is surrounded by a three-dimensional construction, in which we have determined who we are. When we want to change any of this, then we need first to look at our social landscape. ■

[sociaalpanorama@hetnet.nl](mailto:sociaalpanorama@hetnet.nl)

[lucas@somsp.com](mailto:lucas@somsp.com)

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

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

youtube channel:  
MrMonteCinto.

## BIOGRAPHY LUCAS DERKS

After his birth on November 19, 1950, the family moved from Oosterbeek to Utrecht. From age ten on his talent in the visual arts had been the guiding line.

From 1973 upto 1976 he was teaching drawing and painting at the "De Werkschuit" Zeist/ Bilthoven. He followed a didactical training. He was mainly painting in oil and tempera: solo expositions in 1980 and 1983.

From approximately 1970 on he developed a interest in psychology and started a full time study social psychology in 1976; master's degree 1982. He spent six months in Africa during his university years. His thesis was on pragmatism. He became in contact with the work of Bandler and Grinder in 1977. Followed in 1983 a NLP practitioners training with the New York training Institute for NLP; 1985 NLP masters training at the Institute for Eclectic Psychology in Nijmegen Holland. From 1980 to 1986 also working as a researcher for several important Dutch art museums (Het Rijksmuseum; Het Centraal museum, Van Gogh museum; Maritiem museum Prins Hendrik) subject: Visitor behaviour at large expositions. In 1986 he choose to devote himself exclusively to NLP and related things. Then he co-founded The William James Foundation, that, after a 5-day international conference on subjectivity at the Free University of Amsterdam in 1990, was dissolved in 2006. He published a novel that was awarded in 1992 and another novel in 2009. Lucas wrote about seven psychology books. He teamed up with the Dutch NLP trainers Jaap Hollander and Anneke Durlinger. Ever since he is doing free-lance jobs as a trainer in the Netherlands, Belgium, France, Germany, Hungary, USA, Finland, Suriname, Ukraine, Poland, Japan, Serbia, Brazil, England, New Zealand, Portugal, Lithuania, Israel, Australia, India, China, UK, Romania, Russia, Greece, Croatia, Malta and Austria. From 1993 on, he became involved in the development of new methods in the field of social systems: The Social Panorama. The connection between the pragmatic fields of NLP with social psychology has become his mayor activity over the last decades. In 2002 he cofounded the International Laboratory for Mental Space Research and in 2013 the Society for Mental Space Psychology. 2016 he did a PhD on Clinical Experiments in Mental Space and completed a research project on the treatment of depression in a mental space based manner.

Lucas lives in Nijmegen Netherlands and can be contacted over.



PAR ISABELLE LOIRE

## L'image de soi : un guide comportemental puissant

**J**ulie est devant son clavier. Elle tape des mots à la chaîne... depuis... bien longtemps. Des jours ? des semaines ? des années ? Julie voudrait bien que ça change. Mais pour cela, il faudrait qu'elle croie en elle, en sa capacité à faire bouger les choses, à réussir quelque chose. Et ça... c'est une autre histoire !

Combien de fois avons-nous entendu de tels propos ? ou avons-nous vécu ce genre de moment ? Changer une situation, oser dire, oser faire... Certains évoquent le manque de courage, d'autres celui de motivation. Et s'il s'agissait d'un problème d'image de soi ?

Dans cet article, je vous propose de nous pencher sur la question de l'image de soi : sa fonction, ses répercussions dans notre vie quotidienne et comment la faire évoluer pour qu'elle devienne ou redevienne une ressource et un soutien.

### LES SOUS-MODALITÉS SONT RICHES D'INFORMATION.

*« D'une manière ou d'une autre, l'homme doit apprendre à se connaître plus directement. Il faut qu'il prenne davantage conscience de la nature de ses propres pensées et non qu'il se contente de les évoquer comme un automate. » Ian Watson*

L'image de soi fait partie de ces expressions linguistiques que nous utilisons de façon automatique. Elle révèle, pourtant, bien des informations dès que l'on prend le temps de l'explorer.

Le concept d'espace mental considère que nous projetons des représentations d'autres personnes autour et dans notre corps.

**Richard Bandler** a attiré notre attention sur la façon dont nous codons ces représentations (les sous-modali-

tés) et le sens que cette façon de coder l'information peut avoir.

Par exemple, plus une représentation est distante de nous, moins elle a d'impact émotionnel sur nous. A contrario, plus cette représentation est proche, plus elle a de l'impact.

**Lucas Derks**, poursuivant ces travaux et les appliquant aux relations sociales, est arrivé à la conclusion que « **relation = localisation** ». L'endroit (distance, hauteur de l'image) où nous plaçons les représentations dans cet espace mental, la taille de l'image, l'orientation du regard, le niveau de ses yeux déterminent la signification relationnelle et émotionnelle de la relation. Par exemple, lorsque nous ressentons qu'une personne a du pouvoir sur nous, sa représentation sera souvent positionnée en hauteur (que nous nous sentions dominé ou que nous admirions cette personne). A contrario, c'est nous qui ressentons du pouvoir sur l'autre lorsque sa représentation est située en dessous de la ligne d'horizon (et que, donc, nous devons baisser nos yeux pour la voir).

**Voici quelques exemples d'application lors d'accompagnement de coaching ou de thérapie :** difficulté à prendre sa place, problèmes avec l'autorité, négociation, peur, conflits relationnels...

### EXPLORER LA CONSCIENCE DE SOI

*« La conscience de soi est cette capacité à observer sans effort, à remarquer ce qui est là partout dans notre corps et tout autour de nous sans aucune limite ou fin en soi. Vivre en conscience, c'est poser l'intention d'inclure, dans notre vie, cette pleine capacité à remarquer ce qui est présent dans notre corps et tout autour. » Connirae Andreas – "Coming to Wholeness"*

Le modèle du Panorama social, créé par Lucas Derks, se concentre sur la conscience préverbale de soi, la conscience du « moi » qui précède l'utilisation du

langage. Cela nous ramène à notre noyau social et nous permet en même temps d'échapper à toutes les discussions philosophiques sur la signification exacte de termes tels que « identité », « soi », « ego », « moi-même », etc. (Lucas Derks)

Parce que la conscience de soi est toujours présente chez une personne, elle forme un arrière-plan continu à son expérience subjective. Cette continuité entraîne un degré élevé de familiarité inconsciente. En d'autres termes, nous sommes toujours nous-mêmes, mais c'est tellement normal que nous ne nous en apercevons que lorsque quelque chose ne va pas.

Il est difficile de trouver des mots pour parler de notre « moi », principalement parce qu'il est inaccessible à notre conscience basée sur le langage. Nous devons recourir à des expressions vagues et à des métaphores. Si nous oublions d'essayer d'en parler, il ne nous reste plus que les sentiments, les images et les voix internes qui constituent la conscience de soi.

Cette conscience de soi dépend du contexte et est composée :

- d'une sensation de soi ;
- d'une image de soi ;
- d'un lien / connexion entre la sensation et l'image.

## L'IMAGE DE SOI EST UN GUIDE COMPORTEMENTAL.

*« Tout ce qui ne vient pas à la conscience, ce qu'on ne veut pas savoir de nous-mêmes, ce que nous évitons de reconnaître en nous-mêmes... nous revient sous forme de destin. » Carl Jung*

Et l'image de soi dans tout ça ?

Comme ces personnes qui sont représentées quelque part, nous disposons également d'une représentation de nous. Cette image est comme une sélection des différentes versions que l'on peut avoir de nous-même selon les contextes (famille, amical, travail...).

Elle contient des informations sur notre position, notre statut et notre rôle social et elle va donc impacter directement nos comportements, nos émotions, notre façon d'être...

Elle est positionnée, en général, face à nous car elle nous sert de guide lorsque nous agissons. Elle nous permet de répondre à la question : « Est-ce que c'est bien comme ça qu'il faut se comporter ? parler ? agir ? », de rectifier notre posture et de nous adapter à la situation et au contexte.

*La petite image que Julie se fait d'elle-même dans le contexte professionnel lui indique qu'elle a peu de pouvoir sur la situation et la décourage de chercher à changer quoi que ce soit.*

*L'image taille réelle, en couleur, à 1 mètre qu'elle a d'elle-même dans son contexte familial lui montre la place importante qu'est la sienne dans sa famille.*

*Si Julie ne prend pas la peine de s'opposer aux décisions qu'elle trouve inappropriées dans son entreprise, elle s'implique activement dans toute réflexion concernant sa famille.*

Prendre conscience des différentes images que nous avons de nous-même selon les différents contextes de notre vie peut nous donner des pistes de compréhension de certaines de nos attitudes (exemple : Je suis si timide dans ma famille et si extravertie avec mes amis) et d'amélioration lorsque nous nous sentons limités dans un contexte.

La PNL trouvera, ici, un outil supplémentaire pour accompagner les personnes désireuses de modéliser des experts (exemple : quelle image de vous-même avez-vous alors que vous donnez une conférence devant 1 000 personnes ?) ou de s'auto-modéliser (exemple : Je sais être organisée dans mon travail alors que ça m'est impossible à la maison).

**Voici quelques exemples d'application lors d'accompagnement de coaching ou de thérapie :** assertivité, prise de parole en public, modélisation, coaching de performance...

## LORSQUE NOTRE POSITION ÉVOLUE DANS LA VIE, NOTRE IMAGE DE NOUS ÉVOLUE ÉGALEMENT.

*« Nous voulions changer le monde, mais le monde nous a changés. » Ettore Scola*

*Julie n'a pas toujours été résignée. Quand elle a commencé sa carrière, elle avait un enthousiasme débordant. Elle était prête à changer le monde! Elle ne comptait ni son temps, si son énergie et elle accumulait les succès. Elle se sentait forte, grande, puissante. Ça n'est que depuis le rachat de son entreprise par une multinationale et la mise en place d'une toute nouvelle organisation, qu'elle se sent petite, inutile pièce dans un engrenage qui tourne dans le vide.*

Le concept psychologique de « mémoire autobiographique » décrit le stockage et le rappel d'événements spécifiques. Mais nous devons supposer que des généralisations sont continuellement faites sur la base de ces événements. Le cerveau forme automatiquement des généralisations abstraites à partir d'expériences sensorielles concrètes. Cette tendance à regrouper toutes les expériences en concepts compacts régit le développement psychique de l'homme. Il en résulte une pensée abstraite, une rationalité et une logique. Le langage saisit ces généralisations dans des symboles et les rend gérables et communicables. (Lucas Derks)

C'est comme cela que Julie en arrive à la métaphore : « inutile pièce dans un engrenage qui tourne dans le vide » qui prend sa source dans l'expérience sensorielle concrète qu'elle vit au quotidien lorsqu'elle est au bureau et qui décrit la façon dont elle se sent aujourd'hui.

L'image de nous évolue donc au travers du temps, en fonction de ce que nous vivons et de la façon dont nous le vivons. Julie avait, au début de sa carrière, une image d'elle : grande avec des caractéristiques correspondant à « forte » et « puissante ». Aujourd'hui, son image est petite.

Quelle que soit la situation, l'image de soi remplit toujours cette fonction de guide comportemental. Elle nous permet de nous adapter à la nouvelle situation et au nouveau contexte.

Julie ne se comporte plus aujourd'hui comme elle se comportait au début de sa carrière. Elle a arrêté de prendre des initiatives et de communiquer les informations que ses collaborateurs lui remontent. Elle a également évolué dans sa façon de parler de qui elle est quand elle évoque sa situation professionnelle.

Parfois, également, nous ajoutons un rôle à notre partition (parent, nouveau poste...) ou nous le

modifions (parent d'un petit enfant => parent d'un adolescent, collaborateur pro-actif => collaborateur démotivé...). Que ce soit un choix ou un événement subi, il peut nous sembler difficile de savoir quelle posture adopter, qui nous souhaitons être dans ce rôle et comment habiter ce nouveau costume. Notre image de nous-même n'est pas claire, pas vraiment définie, un peu floue.

Cette difficulté peut avoir plusieurs origines comme :

- Le changement a été brutal et nous n'avons pas eu le temps de nous envisager dans ce rôle.  
**Par exemple :** Je viens d'être promu à un poste nouvellement créé pour répondre à un nouveau besoin. Je n'ai pas encore bien compris les contours de ce poste ni sa place dans l'organigramme.  
**Autre exemple :** Je viens d'accoucher. Je n'avais pas souhaité cet enfant. Je ne connais son père que depuis quelques mois. Le couple, vivre ensemble, la parentalité... ça va trop vite.
- Le changement n'est pas vraiment accepté, nous n'avons pas très envie de nous envisager dans ce rôle.  
**Par exemple :** Mon manager a été appelé à de plus hautes fonctions. Il a été décidé que je prendrai sa place. Je n'ai pas du tout envie d'être le supérieur de mes anciens collègues. Si je ne peux pas dire « non », intérieurement, je ne dis pas « oui ».  
**Autre exemple :** Mon enfant est devenu adolescent. J'aimais bien le rôle de parent d'un petit enfant. Je n'ai pas envie de modifier ce rôle, d'arrêter de l'accompagner tous les matins à l'entrée de l'école ni de ne plus lui raconter une histoire chaque soir.

Nous n'avons pas la moindre idée de comment ce rôle pourrait s'incarner en respectant nos valeurs car nous n'avons aucun modèle ou que des contre-exemples.

**Par exemple :** Je suis désormais à la tête de l'entreprise familiale. Je n'ai pas du tout envie de reproduire le leadership très directif de l'ancienne équipe de direction. Faire autrement, certes, mais quoi? et comment?  
**Autre exemple :** Lorsque mes parents ont divorcé, ils se sont déchirés et j'ai payé les pots cassés. Comment réussir ma séparation et protéger mes enfants?

Pour nous aider, nous nous référons, parfois, à une sorte de mentor (notre prédécesseur, une grand-mère, un personnage historique...). Nous demander ce

qu'aurait pensé ou fait cette personne à notre place peut nous aiguiller dans nos choix. Nous utilisons alors son image comme « point de référence » jusqu'à ce que nous développiions notre façon unique et singulière d'incarner ce nouveau rôle et une image de nous suffisamment nette qui la représente et nous guide.

**Voici quelques exemples d'application dans l'accompagnement en coaching ou en thérapie:** prise de poste, arrivée ou départ d'un enfant, séparation, reconversion professionnelle, crise d'identité, perte de sens...

### L'IMAGE DE SOI EST UNE PURE CRÉATION DE NOTRE ESPRIT

*« La réaction de panique des peuples primitifs devant toute capture de leur image peut prêter à sourire. Ce sentiment d'être piégé dans une représentation trompeuse, une version réductrice de soi, un cliché grotesque et grimaçant, je le comprends pourtant mieux que personne. »* Le consentement (2020) de Vanessa Springora

Dans le concept de l'espace mental, la représentation de nous-même, cette image de soi, n'est pas la réalité. Ce n'est ni une photographie ni la façon dont les autres nous voient. **Même pas la façon dont nous nous voyons dans le miroir.** C'est une construction mentale, une pure création de notre esprit.

Et pourtant, bien souvent, nous croyons que cette image est nous-même, nous pensons que les autres croient **également** que c'est nous. Mais nous sommes les seuls à voir cette image. Elle n'est, d'ailleurs, qu'une partie de nous, dans un contexte donné. Il peut parfois être utile de le rappeler aux personnes que nous accompagnons et qui prennent cette image pour vérité. Alors que parfois, elle n'est que... mensonge. Qu'elle soit valorisante ou dévalorisante, elle n'est que le reflet de nos croyances sur nous-même, sur notre place parmi les autres et notre rôle dans ce contexte. Aidante, bien sûr, puisqu'elle nous montre les comportements à adopter, l'attitude à avoir en fonction de notre position sociale. Limitante, parfois.

Il ne tient qu'à nous de faire en sorte qu'elle soit la plus soutenante et aidante possible.

*Un mail de la direction surgit sur l'écran de Julie. Elle croyait pourtant avoir désactivé la notification des mails... encore un loupé! Les mains de Julie se crispent sur le clavier, sa vue se brouille, son cœur s'accélère... Jusqu'à quand? Julie sent comme une force se dresser à l'intérieur d'elle, une force qui évolue en détermination et qui crache comme un point final: « Cette vie, c'est pas moi! ».*

### L'IMAGE DE SOI PEUT SOUTENIR NOS OBJECTIFS, BUTS ET FINALITÉS

*« Il est toujours grandiose et significatif d'atteindre, au jour prescrit, l'objectif qu'on s'était fixé. Champion olympique avec préméditation, ça ira bien chercher dans les dix ans de frisson ferme. »* Ma vie entre les lignes d'Antoine Blondin

En alliant notre connaissance des sous-modalités, des polarités, de la constitution de la conscience de soi (sensation de soi, image de soi et lien entre les deux) et notre expertise dans l'art de la modélisation, nous pouvons construire ou modifier une image de soi de façon qu'elle corresponde à qui nous sommes lorsque nous atteignons nos objectifs, nos buts et sommes qui nous souhaitons être, en total respect de ce qui est important pour nous.

*Après avoir modifié la taille de son image de soi, rendue lumineuse et souriante, Julie s'est questionnée sur son avenir dans cette entreprise. Que souhaite-t-elle vraiment? Partir? Rester? Et comment? Qu'est-ce qui serait le plus écologique pour elle? Sa belle image face à elle, son panorama rééquilibré, Julie ne se sent plus ni faible ni petite. Elle se voit, au contraire, de taille à considérer la situation. Nul besoin de dénis. Ses décisions ne seront plus prises par dépit. Il s'agira de choix, de vrais choix qui respectent ses valeurs.*

### EN CONCLUSION

Cet article met en lumière l'importance cruciale de l'image de soi dans notre vie quotidienne et explore comment cette représentation mentale peut agir comme un guide comportemental. En utilisant des concepts tels que les sous-modalités et les polarités, nous voyons comment la conscience de nos différentes images de soi dans divers contextes peut fournir des clés pour comprendre et améliorer nos réactions. L'évolution de l'image de soi au fil du temps est un phénomène naturel qu'il est possible de remodeler. En combinant la connaissance des sous-modalités, des polarités et de la modélisation, nous pouvons construire une image de soi alignée avec nos objectifs et nos valeurs, favorisant ainsi des choix conscients et authentiques.

Je vous invite donc à repenser votre perception de vous-même et à reconnaître le pouvoir que nous avons de façonner une image de soi soutenante. ■

Isabelle Loire :  
ifem.groupe@gmail.com  
<https://ifem-groupe.fr>

### BIOGRAPHIE D'ISABELLE LOIRE

Diplômée de Kedge Business School Marseille, elle débute sa carrière dans le monde de la mode où elle développe la diffusion de marques sur les marchés français et étrangers (Chacok, JJ Garella et Aviatic).

À cette époque, c'est un **manager** qui garde résolument les yeux rivés sur les chiffres. Le challenge, elle adore ça ! Elle presse ses **équipes** avec une seule idée en tête : arriver au résultat.

Tendue, efficace...

Et puis, un jour, épuisée, elle réalise qu'elle s'est tellement pressée elle-même qu'elle n'a plus de jus. Et elle comprend... elle comprend que l'entreprise qu'elle considère comme un **lieu d'accomplissement** ne peut le demeurer que si nous réussissons **les uns avec les autres** et non pas les uns contre les autres : l'interdépendance au service de l'**intérêt commun partagé**.

Pour passer de la théorie à la pratique, elle se met alors en quête d'outils. Passionnée par le **fonctionnement des individus et des organisations** et toujours dans la recherche d'acquisition de connaissances nouvelles, elle se forme à la **PNL**, au **coaching** et à l'**intelligence collective** et elle découvre la **Psychologie de l'Espace Mental**.

Alors que la psychologie traditionnelle s'intéresse généralement aux conséquences de l'esprit : les émotions, les comportements, le langage..., la psychologie de l'Espace Mental agit directement sur les pensées : leur organisation au sein de notre espace mental et la façon dont elles sont représentées.

Après s'être formée auprès de chercheurs et fondateurs de nouvelles méthodes (dont Lucas Derks), elle fonde, en 2023, l'IFEM (Institut Français de l'Espace Mental).

Aujourd'hui, elle transmet les outils qu'elle a acquis, testés ou développés auprès de professionnels de l'accompagnement (thérapeutes, coaches, managers...), dans les entreprises et organisations (grâce à des accompagnements individuels ou collectifs) et à Aix-Marseille Université (Sciences Po Aix-en-Provence, Master QHSe) dans laquelle elle intervient sur des thématiques telles que le leadership et le management collaboratif.

Isabelle Loire est ambassadrice française de la Society of Mental Space Psychology, consultante en Panorama Social (certifiée par le créateur de la méthode Lucas Derks), enseignante en PNL (certifiée Society of NLP), coach RNCP, formatrice en coaching (formation certifiante RNCP), superviseuse de coachs (certifiée CSA), facilitatrice en Intelligence Collective (certifiée par Robert Dilts).

## Comment utiliser la richesse des stratégies PNL en collectif ?



PAR ARMELLE PAILLIER

**N**ous avons des postures et des outils pertinents pour accompagner les équipes qui nous font confiance.

Lors des formations en PNL, nos apprentissages sur les différents niveaux se pratiquent en duo ou trio. Cette récurrence nous permet d'intégrer, par l'entraînement, des positions essentielles (sujet, guide et observateur) ainsi que des compétences, socle solide pour intervenir auprès d'un groupe. Cependant il n'y a peut-être pas assez de pratique des outils PNL pour des collectifs. Il est courant et normal qu'à l'issue des formations certains stagiaires ne se sentent pas suffisamment en capacité pour travailler en équipe avec ces apprentissages, alors que d'autres, plus aguerris, repèrent des liens et des outils tout à fait transférables.

En préambule, il me paraît important de rappeler qu'intervenir en collectif avec les outils de la PNL se fera sous la forme d'ateliers ou de team building avec des objectifs spécifiques à court terme. L'intervenant aura alors une posture d'animateur de processus pour aider une équipe à réfléchir et agir avec des modèles efficaces de PNL.

- **L'atelier de coaching** a pour but de proposer des interventions ciblées sur un thème précis, définies comme étant utiles à la progression de la performance du collectif. L'intervenant aura alors une posture d'animateur de processus pour aider une équipe à réfléchir et à agir avec des modèles efficaces de PNL. Par exemple, il peut aborder l'aspect relationnel, les modalités d'échanges au sein du collectif, la dynamique d'équipe, la vision, les valeurs, la motivation, la stratégie etc.
- **Le team building** s'occupe de la motivation collective et vise à renforcer un sentiment d'appartenance, à souder le groupe autour de valeurs partagées. Le coaching d'équipe est centré sur le développement de la performance collective, qui passe par le « mieux fonctionner ensemble ». Cela passe par l'observation et l'analyse des processus interac-

tifs à l'œuvre entre les membres de l'équipe et de son manager par exemple pendant les réunions.



L'intervenant aura besoin de compétences spécifiques acquises lors de formation de coach d'équipe pour accompagner une équipe dans la durée. Il pourra s'appuyer également sur des ateliers et renforcer le travail avec l'animation de processus.

### Quelques outils d'interventions en individuel, à transposer en collectif

Dans cette première partie, je m'attache à rappeler quelques outils, protocoles, postures qui sont intégrés lors des formations en fondamentaux et en technicien en PNL (présupposés, respect du cadre de référence) qui seront aisément transférables en collectif. Cela vous permettra de confirmer les compétences déjà acquises pour intervenir en collectif.

L'art de nos postures consiste à créer un processus dynamique pour faire réfléchir un groupe et l'orienter vers ses ressources en focalisant l'attention de l'équipe sur les modalités de transformation et la contribution de chacun. Avec ces outils découverts dans les fondamentaux, nous pouvons aider une équipe à révéler sa représentation collective. Les séquences sont souvent construites en plusieurs étapes en commençant par la place de chacun – dont celle du leader – puis la mise en commun, pour avoir une représentation collective.

Ensuite il s'agit de faire réfléchir l'équipe face à cette représentation pour les mettre au travail afin de développer les ressources nécessaires à l'accompagnement du projet.

Dans un exemple d'atelier de distanciation, ce processus se construit étape par étape, en démarrant de la perception que chaque membre a de la situation présente pour ensuite créer un schéma collectif. Vous vous rendez compte lors de l'entretien préalable qu'il y a des comportements inadaptés, des émotions d'inquiétude, de doutes et que l'utilité de ce changement est mise en cause. Vous décidez de faire travailler ce groupe avec l'expérience subjective pour que celui-ci prenne de la distance et adapte ses comportements en lien avec les ressources à déployer. Quelles sont les étapes de ce genre de processus? « Votre réflexion en amont aura permis de créer un processus simple en 5 séquences.

Ce sont les premiers pas d'une équipe pour travailler sur ses pensées, croyances, comportements et émotions.

En préalable il convient d'expliquer les étapes du processus proposé et d'en donner le sens. Pour l'exemple ci-dessous, il y aura alors deux modes de communication, le premier en parole individuelle protégée et le second en parole collective et circulatoire.

**En première séquence:** sur un premier « post-it » les participants sont invités à exprimer leurs différentes pensées, sur un deuxième « post-it », ils précisent les différentes actions et comportements en réaction.

**En deuxième séquence:** il s'agit de partager et de regrouper les « post-it » pour que l'équipe prenne conscience des multiples perceptions, types de pensées, comportements disponibles et variété des émotions. Cette séquence peut permettre de commencer à identifier où en est l'équipe.

**Troisième séquence:** l'animateur peut faire réfléchir l'équipe en collectif ou petit groupe à la situation désirée. Le cadre du « comme si » aide à se représenter la situation désirée comme si c'était déjà fait, ou comme si chacun avait déjà les compétences acquises liées à cette situation désirée. L'objectif de cette séquence est de mettre à jour les besoins, valeurs, croyances qui conditionnent la réussite du projet.

**Quatrième séquence:** l'animateur aide l'équipe, toujours par le questionnement, à clarifier les ressources à déployer pour réussir.

**Cinquième séquence:** il s'agit, par le questionnement, d'organiser la mise en mouvement, avec l'identification de la feuille de route.

En parallèle, les méthodes et outils de La PNL tels que le méta-modèle, le Milton modèle, peuvent permettre le découpage de l'information. L'intervenant va aider l'équipe à utiliser les différents registres sensoriels (VAKOG). Le modèle Walt Disney permettra de développer de nouvelles stratégies de fonctionnement. Les niveaux logiques de la pensée et du changement (R. Dilts) pourront être utilisés pour permettre de favoriser l'intelligence collective.



La liste est encore longue pour aborder, en fonction du contexte, de l'équipe, d'autres approches traduites en collectif comme les recadrages, les positions de perception, etc. Il est important d'adapter ces modèles à la dimension d'un groupe. L'équipe est un système qui existe grâce à la contribution de chaque membre et de la somme des interactions de chacun.

## Les compétences du coach d'équipe

Dans cette deuxième partie, j'aborde quelques limites ou la nécessité de compléter le travail auprès d'un collectif avec d'autres compétences, comme celles du coach d'équipe.

De la même manière que dans un processus de coaching, c'est le travail dans la durée qui va faire la différence. Dans la première partie, ce qui est valorisé c'est de permettre à un collectif d'expérimenter des approches et des processus efficaces. Pour aller plus loin voici une partie de ce que peut avoir comme rôle un coach d'équipe.

L'accompagnement d'une équipe se déroule au sein de l'entreprise et au cours des réunions de travail de celle-ci et prend donc appui sur la réalité des projets et objectifs de l'équipe.

C'est donc bien le manager qui anime, gère la réunion de travail et non pas le coach.

Celui-ci tient une position « méta » d'observateur neutre: une posture de neutralité bienveillante qui aide l'équipe, telle un miroir, à prendre conscience de son fonctionnement, de ses angles morts, qui la guide vers son autoévaluation et vers un processus d'amélioration.

À partir de ses observations, le coach va poser des questions inattendues, naïves, va s'étonner, mettre en lumière les « évidences » qui vont permettre à l'équipe, séance après séance d'identifier, selon les cas: ses stratégies relationnelles, ses comportements répétitifs, ses croyances collectives limitantes qui freinent ou entravent l'atteinte des objectifs ou l'efficacité des réunions, l'absence de vision, etc.

Par exemple, le coach se pose en observateur neutre des séances de travail habituelles de l'équipe, qui deviendront des séances de coaching du fait de l'observation, et en appui des pistes de progrès qu'ils se donneront tout du long de l'accompagnement (ateliers de coaching). Il peut tantôt seulement observer les faits avec neutralité, tantôt se mettre dans le rôle d'un « nouveau » participant pour se mettre à la place des membres de l'équipe et prendre la mesure de leur ressenti de l'intérieur.

Il pourra ainsi proposer des repères sur la façon de travailler avec l'équipe et poser le cadre du travail: il

assiste aux réunions de travail habituelles de l'équipe qui, comme à son habitude va aborder les sujets mis à l'ordre du jour.

En fonction des échanges et des pistes d'améliorations proposées, l'équipe pourra aussi décider de travailler plus spécifiquement sur certains points qui donneront lieu à un ou plusieurs ateliers thématiques de coaching, élaborés et animés par le coach cette fois.

En résumé, accompagner une équipe avec des ateliers de travail, notamment avec les outils de la PNL, n'est pas égal à un coaching d'équipe et il conviendra d'en préciser les limites.

Il est aussi judicieux de noter les éléments essentiels d'un travail d'accompagnement comme: de savoir poser le cadre de l'intervention, identifier les objectifs mesurables, indiquer les outils utilisés, déceler les limites pour apprécier les bénéfices des interventions en collectif avec les outils de la PNL.

D'autres éléments sont également importants comme l'écoute, accueillir les limites exprimées par les équipes, ne pas être « plus client » que le client afin de pouvoir proposer un accompagnement adapté à la demande. ■

<https://area3r.com>

Armelle PAILLIER est coach certifiée, enseignante PNL agréée NLPNL, superviseur de coach CSA, sophrologue cayce-dienne- formée à l'approche systémique (JA Malarewicz et Olivier Millet). Elle a obtenu un certificat MBTI OPP.

## Supprimer la peur de l'échec

L'application intégrée du Panorama social chez les adolescents et les jeunes adultes



INTERVIEW DE WILMA MENKO  
PAR CHANTALLE SERVAIS

### La rencontre avec des enfants en difficulté scolaire

Le climat pédagogique des Pays-Bas met de plus en plus de pression aux élèves de l'école primaire qui, à 10-11 ans, commencent à développer la peur de l'échec, peur des examens, des contrôles. Il y a une croyance forte de ne pas pouvoir y arriver, de ne pas être capable de réussir.

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

L'Institut de Leeuw fait l'anamnèse et décèle avec un test si l'enfant a vraiment peur de l'échec. Dans ce cas, Wilma Menko reçoit l'enfant, de préférence en individuel car en groupe, les élèves n'osent pas parler de leur problème.

Si l'enfant a peur de la rencontrer, elle le contacte par téléphone pour le rassurer et lui expliquer ce qui va se passer. Elle insiste sur le fait de dire à l'enfant que c'est lui qui décide et ainsi, lui donne de l'autonomie. Au départ, ces enfants sont fort stressés et l'angoisse augmente lorsque les examens se présentent. Ils ont une imagination énorme, or, selon Oscar Wilde « le courage est un manque d'imagination ».

Ils savent souvent ce qui a causé leur problème, son origine, mais ne sont pas capables d'en faire abstraction, et pensent souvent que ça ne changera jamais. L'origine peut venir de l'école ou de la famille, quelle que soit la classe sociale. Si l'origine est familiale et trop lourde, l'enfant sera pris en charge par un pédo-psychiatre ou psychothérapeute d'enfant.

### Supprimer la peur de l'échec

C'est la spécialité de Wilma Menko.

L'essence de la PNL est le rapport, ce qui est essentiel, car l'enfant est envoyé par le parent ou par l'école et n'a, en général, pas envie d'être là. Wilma regarde chaque enfant comme un individu unique auquel elle s'adapte.

Elle explique à l'enfant le stress qu'il vit et qui est normal, et illustre son index de conscience. C'est son imagination qui produit son stress ou la solution du problème.

Elle demande à l'enfant quelle émotion il souhaite avoir à la place de sa peur. Elle travaille sur l'état désiré et non sur le problème.

Elle commence par changer le dialogue interne, et, avec des exercices, renforce les ressources et en amène de nouvelles.

Par les mouvements des yeux, elle montre qu'il peut changer sa posture, en changeant les accès oculaires, et stimuler sa mémoire. Elle lui fait découvrir que le regard vers le sol entretient le malaise alors qu'un regard droit s'associe à de la confiance en soi.

Cette découverte amène les enfants à changer leur comportement à l'école, leur donne de la confiance et le sentiment d'être aux commandes de leur vie.

L'accompagnement se fait en 4 séances, étalées sur 4 semaines, et entre elles, les progrès et les changements s'effectuent.

Par exemple: Simone, une jeune fille de 14 ans, dit: « je ne suis pas à l'aise dans ma classe ».

Wilma lui demande de se mettre au milieu de son monde. Ensuite de placer les personnes les plus proches d'elle dans un premier cercle, puis les copains-copines dans un deuxième et la classe ensuite, puis de placer les « ennemis ».

• Y a-t-il des personnages qui sont sur un piédestal? ou sur le même niveau que Simone? ou plus bas?

Simone avait cinq élèves « ennemis » qu'elle mettait sur un piédestal. Le fait d'utiliser les sous-modalités n'a pas fonctionné.

• De quoi as-tu besoin pour les mettre à ton niveau?

• J'ai besoin de l'aide des autres.

• De qui?

• Des copines.

Wilma lui a dit: « Imagines que tu as le soutien des autres », créant ainsi l'expérience imaginaire des ressources. Ceci a fait diminuer le piédestal mais

pas assez, même si Simone se sentait un peu mieux.

- *Tu as besoin de quoi pour les mettre à ton niveau ?*
- *De la confiance.*

Simone faisait de l'équitation et, avec le cheval, elle se sentait en pleine confiance. Wilma lui a appris à faire un auto-ancrage de cette confiance avec le cheval et ensuite à la transférer dans la situation problème, avec un pont vers le futur.

Lors de la séance suivante, Simone a raconté qu'elle ne s'occupait plus des cinq élèves qui la perturbaient. Elle était beaucoup plus joyeuse.

Les techniques utilisées en fonction des élèves sont : les sous-modalités, l'index de conscience, les accès oculaires, l'auto-ancrage, le recadrage, le cercle d'excellence, la ligne du temps, les niveaux logiques, le panorama social.

Le fait d'être avec eux, sans jugement, avec bienveillance et acceptation de ce qu'ils amènent met les enfants en sécurité et crée une alliance avec eux. Les parents disent souvent que leur enfant rentre joyeux après la séance et est pressé de revenir à la séance suivante.

### Conseils aux PNListes :

- Établissez le rapport pour que l'enfant se sente en sécurité ;
- Ayez la croyance que vous êtes sur le même niveau que l'enfant ;
- Expliquez ce qui se passe avec ses pensées ;
- Soyez dissocié pour vous mettre dans les baskets de l'autre et en méta-position ;
- Ayez confiance en votre capacité à les aider. ■

Wilma Menko :  
wjmenko@gmail.com

### BIOGRAPHIE DE WILMA MENKO

Wilma Menko est née à Leyden, Hollande, en 1980. Elle a commencé à travailler dans un laboratoire de recherches en immunologie et, déjà à cette époque, était formatrice auprès d'étudiants, futurs laborantins. À cette époque, elle s'est intéressée à la relaxation anti-stress et s'est formée au training autogène de Schultz.

### POURQUOI SE FORMER EN PNL ?

Désireuse de se professionnaliser dans la transmission en groupe, une rencontre fortuite l'a orientée vers la PNL et, en 1988, elle a commencé la formation de praticien PNL.

Certifiée trainer international de PNL en 1995, elle a enseigné pendant 20 ans comme designer didactique dans des écoles supérieures et a travaillé plus de 30 ans avec des élèves de l'école secondaire (de 12 ans et plus) pour surmonter leur peur de l'échec.

La découverte de cette approche si concrète, qui donnait des outils de compréhension sur soi, sur l'autre et sur la relation, l'a profondément marquée et influencée pour changer de profession et animer des groupes de training autogène.

En même temps, en 1990, l'Institut de Leeuw – aide aux devoirs et soutien scolaire – lui a demandé d'intervenir avec la PNL dans de petits groupes d'enfants, pour traiter la peur de l'échec. L'Institut de Leeuw est un organisme privé, qui prenait aussi en charge les familles précaires, sans demander de rémunération. L'enfant est au centre de l'Institut et y gravitent des enseignants, des pédagogues, « remedial teachers », psychologues pour enfants, mentors des écoles.

En 1995, l'organisme spécialisé SON en éducation lui a demandé d'animer les formations PNL pour des professionnels de l'éducation, formations focalisées sur apprendre à apprendre ; ce qui l'a conduite à une fonction de professeur de « communication skills » dans une école supérieure. Imprégnée de PNL, elle a pu aider individuellement les étudiants en difficulté dans leur formation, à la demande de l'institution.

### DES RENCONTRES MARQUANTES ?

- Robert DILTS, qui est souvent venu en Hollande, et avec qui elle s'est formée. Les niveaux logiques et les ateliers de créativité enseignés lui ont été d'un grand secours pour accompagner les étudiants en difficulté.
- Charles FAULKNER, expert de la métaphore : son ouverture au monde archétypal est une source métaphorique qu'elle utilise régulièrement avec les adolescents pour les aider à mieux se comprendre.
- Chantalte SERVAIS qui l'a invitée à plusieurs reprises pour participer à des colloques à Lille, et dans ses formations. Elle a beaucoup apprécié le cadre de ces formations, toujours empreintes d'une ambiance paisible, et facilitant le développement des compétences.



PAR PAOLO MICCINILLI

## Espace digital et espace mental

Les visioconférences ont révolutionné notre façon de communiquer, établissant des liens virtuels à travers des écrans. Cependant, au-delà de la simple transmission d'informations, ces interactions en ligne influencent profondément nos représentations mentales, façonnant notre perception du monde et des personnes qui l'habitent. Les visioconférences ont apporté un changement significatif dans nos interactions quotidiennes, influant sur nos représentations mentales de diverses manières. Elles élargissent nos horizons tout en introduisant de nouveaux défis à notre cognition. Comprendre ces impacts est crucial pour exploiter pleinement les avantages de ces technologies tout en atténuant les éventuels effets néfastes sur nos représentations mentales et notre bien-être mental.

Les visioconférences abolissent les barrières géographiques, permettant des interactions avec des individus situés dans des régions éloignées. Cette ouverture vers le monde extérieur expose les participants à de nouvelles cultures, perspectives et manières de penser. Cela enrichit nos représentations mentales en élargissant notre compréhension du monde, tout en favorisant la diversité des idées.

Les visioconférences peuvent également stimuler notre capacité à visualiser et conceptualiser des idées de manière virtuelle. Ce changement dans nos schémas de pensée peut conduire à une adaptation de nos représentations mentales, où la visualisation et la compréhension des concepts abstraits peuvent se renforcer à travers une expérience plus visuelle et interactive.

### Visioconférences et adaptation de la cognition

En effet, comment, à partir de petites vignettes inscrites sur un petit écran, notre cognition insère les personnes dans notre panorama social? Lors d'une

visioconférence où l'information visuelle ou verbale peut être limitée, notre cognition peut s'adapter de plusieurs façons :

- **Concentration accrue sur les indices disponibles :** Nous nous concentrons davantage sur les indices visuels ou auditifs disponibles pour compenser le manque d'informations, en étant plus attentifs aux expressions faciales, au ton de voix ou aux gestes.
- **Compréhension contextuelle renforcée :** Nous utilisons des indices contextuels pour interpréter les informations manquantes, en nous basant sur notre compréhension générale de la situation ou des connaissances antérieures pour compléter les informations manquantes.
- **Utilisation de la communication non verbale :** Nous utilisons plus intensément la communication non verbale, comme les gestes ou les expressions faciales, pour exprimer nos idées ou interpréter celles des autres lorsque l'information verbale est limitée.
- **Mécanismes de compensation cognitifs :** Notre cerveau peut s'adapter en mobilisant des mécanismes de mémoire plus actifs pour retenir les informations partielles et les intégrer dans un contexte plus large.

En somme, notre cognition s'adapte en se concentrant sur les indices disponibles, en utilisant des informations contextuelles et en intensifiant l'utilisation de la communication non verbale pour compenser le manque d'information lors d'une visioconférence.

### Visioconférences et limitation de la cognition

Lors des visioconférences, les signaux non verbaux traditionnels tels que le langage corporel et les expressions faciales peuvent être altérés ou perdus. La capture d'une image statique réduit parfois la richesse des émotions et des interactions subtiles, impactant ainsi notre perception des autres. Cette limitation peut parfois créer une distorsion dans la manière

dont nous comprenons et interprétons les intentions et les émotions de nos interlocuteurs.

Lors des visioconférences, notre cognition peut être affectée de plusieurs manières :

- **Charge cognitive accrue :** La gestion des informations visuelles, auditives et contextuelles simultanées peut augmenter la charge cognitive, entraînant une possible fatigue mentale.
- **Difficulté de traitement des signaux non verbaux :** Les signaux non verbaux peuvent être déformés ou limités, ce qui peut rendre difficile la lecture des expressions faciales ou des gestes, entraînant une perte d'informations importantes.
- **Distraction et surcharge d'informations :** Les multiples fenêtres, les bruits de fond et d'autres distractions présentes lors des visioconférences peuvent surcharger notre attention et entraîner une réduction de la concentration.
- **Effets sur la communication et l'interaction sociale :** Les retards dans la transmission des données audio ou vidéo peuvent entraîner des interruptions, des chevauchements de paroles et une communication moins fluide, impactant ainsi l'interaction sociale.

En résumé, lors des visioconférences, notre cognition peut être soumise à une charge accrue, à des difficultés dans la lecture des signaux non verbaux, à des distractions multiples, ainsi qu'à des défis pour maintenir une communication fluide et une interaction sociale satisfaisante.

## Visioconférences et émotions

Les visioconférences peuvent influencer nos émotions de différentes manières :

- La surcharge cognitive associée aux visioconférences peut entraîner une fatigue émotionnelle, affectant notre niveau d'énergie et de motivation.
- Malgré la communication à distance, les visioconférences peuvent parfois amplifier le sentiment d'isolement ou de déconnexion sociale, notamment

en raison du manque de contact physique et de l'absence de présence physique partagée.

- Les problèmes techniques, les interruptions de connexion ou les difficultés de communication lors des visioconférences peuvent provoquer de la frustration et du stress, pouvant impacter négativement nos émotions.
- La lecture des émotions par le biais des expressions faciales ou des signaux non verbaux peut être altérée, ce qui peut conduire à des malentendus émotionnels et à une communication moins efficace.

Cependant, il est important de noter que les expériences émotionnelles peuvent varier d'une personne à l'autre et dépendent également de la situation spécifique de la visioconférence, de la qualité de la connexion et de la dynamique de la communication en ligne.

## L'enseignement à distance

Depuis plusieurs années maintenant, bien avant le covid, j'ai pu expérimenter l'accompagnement et l'enseignement à distance. De ces expériences, je conclus que, pour construire une relation propice à l'apprentissage lors de visioconférences, il nous faut déployer un certain nombre d'éléments :

- Encouragez une participation active en posant des questions, en encourageant les discussions et en faisant participer chacun. Utilisez des outils interactifs pour susciter l'engagement.
- Établissez des attentes claires pour la communication, encouragez l'ouverture et la transparence. Assurez-vous que tout le monde ait l'occasion de s'exprimer et de poser des questions.
- Familiarisez-vous avec les fonctionnalités de la plateforme de visioconférence utilisée pour optimiser l'apprentissage, comme le partage d'écran, les tableaux blancs virtuels ou les salles de sous-groupes.
- Créez un environnement encourageant où chacun se sent à l'aise pour prendre des risques, poser des questions et contribuer sans craindre le jugement.
- Alternez entre différentes méthodes d'enseignement pour maintenir l'intérêt et l'engagement, comme des

- présentations interactives, des discussions en petits groupes et des démonstrations visuelles.
- Encouragez la création de liens en dehors du cadre académique en partageant des moments informels ou en encourageant les interactions sociales pour renforcer les relations entre les participants.

En somme, une combinaison d'engagement actif, de communication claire, d'utilisation efficace des technologies, de soutien mutuel et de variété dans les méthodes d'apprentissage peut favoriser une relation en visioconférence propice à l'apprentissage.

### Visioconférences et relation d'accompagnement

Selon moi, la relation d'accompagnement en visioconférence, bien qu'elle puisse présenter des défis, peut être mise en œuvre de manière efficace en suivant certains principes :

- Confidentialité et sécurité : Assurez-vous que la plateforme de visioconférence utilisée est sécurisée et conforme aux normes de confidentialité pour protéger les informations personnelles et sensibles.
- Établissement d'une connexion émotionnelle : Malgré la distance physique, travaillez à établir une connexion émotionnelle avec le client en utilisant des signaux non verbaux, en maintenant un contact visuel approprié et en étant attentif à ses émotions. Nous parlons, bien sûr, de synchronisation.
- Communication claire et empathique : Soyez attentif à la communication verbale et non verbale du client, exprimez de l'empathie et utilisez des techniques de communication efficaces pour faciliter l'expression des émotions et des pensées.
- Établissement de limites claires : Définissez les limites de la relation thérapeutique, y compris les horaires, les attentes en matière de comportement pendant la visioconférence et les procédures en cas d'urgence.
- Flexibilité et adaptation : Soyez prêt à adapter votre approche thérapeutique aux défis spécifiques de la visioconférence, comme les problèmes techniques, les distractions ou les limites de la communication à distance.

- Considération de l'environnement du client : Encouragez un environnement propice à la thérapie chez le client, en veillant à ce qu'il soit dans un endroit calme et privé pour favoriser un échange ouvert et confidentiel.
- Auto-évaluation et ajustement : Réfléchissez régulièrement sur la qualité de la relation thérapeutique en visioconférence, en tenant compte des retours du client, pour ajuster et améliorer continuellement l'expérience thérapeutique.

En résumé, la mise en œuvre d'une relation d'accompagnement efficace en visioconférence nécessite une attention particulière à la confidentialité, à l'empathie, à la clarté de la communication et à l'adaptation aux défis spécifiques liés à la distance physique.

### Visioconférence et transfert

Enfin, car nous parlons de PNL, qui implique une relation visant au développement d'une personne, la notion de transfert fait partie du processus. Le transfert, présent dans nos accompagnements (enseignement, thérapie, coaching), qui implique le déplacement de sentiments, attitudes ou comportements du client envers le thérapeute, peut se produire également en visioconférence, bien que la modalité à distance puisse présenter des spécificités.

- Transposition de la relation : Le client peut projeter des émotions, des expériences passées ou des schémas relationnels sur le thérapeute, même à travers l'écran. Cette projection peut être influencée par la dynamique relationnelle établie au fil des séances.
- Impact de la distance physique : La distance physique lors des visioconférences peut modifier la perception du client concernant la proximité ou la distance émotionnelle avec le thérapeute. Cela peut influencer la façon dont le transfert se manifeste.
- Défis liés à la technologie : Les aspects techniques, comme les interruptions de connexion ou les problèmes audio/vidéo, peuvent affecter la dynamique thérapeutique et potentiellement influencer le transfert en créant des sentiments d'insécurité ou de frustration.

- Interactions non verbales limitées: La visioconférence peut limiter la perception des signaux non verbaux subtils, ce qui peut modifier la dynamique du transfert. Les expressions faciales, les postures et autres signaux non verbaux peuvent être moins perceptibles ou interprétés différemment.
- Adaptation du thérapeute: Le thérapeute doit être conscient de ces nuances liées à la visioconférence et être attentif aux changements dans la dynamique relationnelle pour intervenir de manière appropriée.

En somme, bien que le transfert puisse opérer en visioconférence, il peut être influencé par des aspects spécifiques à cette modalité, tels que la distance physique, les limitations technologiques et les interactions non verbales restreintes. Le thérapeute doit être conscient de ces facteurs pour gérer efficacement la relation thérapeutique à distance.

### Dans le cadre du panorama social

Dans le cadre du panorama social, ces éléments induisent des représentations sensorielles qui ne favorisent pas toujours l'atteinte de nos objectifs.

En situation d'apprentissage, par exemple, partager un espace virtuel peut avoir un impact plus ou moins négatif, en fonction de la façon dont nous allons codifier sensoriellement les différents participants, et la façon dont nous allons nous situer nous-même dans ce panorama. Au vu des filtres, nombreux du fait de la visioconférence, nous allons pallier grâce à nos biais cognitifs, les informations manquantes. La relation enseignant / enseigné va aussi être impactée du fait de cette codification à partir d'un espace digital, et le résultat peut nuire à l'objectif suivi.

Enfin, notre conscience de nous-même peut être affectée par ces codifications sensorielles, et de la même façon, nuire à notre propre estime, comme le démontre Lucas DERKS dans ses travaux.

Lors de notre congrès, je vous propose d'expérimenter l'impact de la relation digitale sur nos représentations mentales, qu'il soit positif ou négatif. À travers un exercice mettant en contraste diverses représentations issues de diverses expériences subjectives, nous ferons la première étape vers un changement nécessaire: la prise de conscience.

Je vous proposerai ensuite d'échanger et de poursuivre l'expérience, au-delà du congrès, vers une étude que nous pourrions mener au sein de notre fédération, afin d'obtenir des données plus importantes. Cette étude nous permettrait de mieux appréhender les actions à mettre en œuvre pour intégrer les espaces virtuels dans nos pratiques d'enseignement à distance, et aussi d'élargir aux divers accompagnements. ■

paolo.miccinilli@gmail.com

Coach professionnel - Formateur

Président du collège des Enseignant – Formateurs Experts de la fédération NLPNL

Directeur Pédagogique MHD Formation



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

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

14 Avenue de l'Opéra - 75001 PARIS

ASSOCIATION LOI 1901 - N° DÉCLARATION W751153523



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



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



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



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



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



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



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



**SYNERGIC\_PNL3D**  
(Hélène GONZALEZ)  
14 rue du repos - 75020 Paris  
Contact : 01 44 64 73 83  
inscription@pnl3d.com  
www.pnl3d.com



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



**IPE PNL HUMANISTE**  
L'Institut Parisien d'Enseignement de la PNL Humaniste  
(Pascal SERRANO)  
6 rue Gaston 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 OUVARD)  
3 place de l'Hôtel de Ville  
04100 Manosque  
Contact : 0492 87 31 61  
et 06 87 78 46 35  
www.coachingandante.com



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



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

## CONTACTS NLPNL

Département Adhérents Individuels (DAI) : [dai@nlpnl.eu](mailto:dai@nlpnl.eu)  
Pour contacter les membres du bureau fédéral : [federation@nlpnl.eu](mailto:federation@nlpnl.eu)  
Pour contacter votre association locale :  
Belgique : [nlpnlbelgique@gmail.com](mailto:nlpnlbelgique@gmail.com)  
Méditerranée : [mediterranee@nlpnl.eu](mailto:mediterranee@nlpnl.eu)  
Paris – Île de France : [parisidf@nlpnl.eu](mailto:parisidf@nlpnl.eu)  
Tunisie sur Facebook : [nlpnl Tunisie](https://www.facebook.com/nlpnl.tunisie)  
Pour envoyer un article : [evelyne.lerner@free.fr](mailto:evelyne.lerner@free.fr)

## SIÈGE SOCIAL ET CORRESPONDANCE

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

## métaphore

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

