

métaphore

JUIN 2024 N°113

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

Associations locales

La PNL
pour
apprendre,
entreprendre
et évoluer

Délégations

Collèges



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

Le champ collectif et l'inconscient collectif de Jung

par Michaël AMEYE — 5

« Quand on veut, on peut ! »

par Angélique GIMENEZ — 9

Lire.Cool

L'avancée majeure des 10 dernières années en Pédagogie PNL

par Alain THIRY — 14

Le Modèle Hudson et la PNL Un couple modèle ?

par Christina LEBRETON — 16

Comment te sens-tu ?

par Patrick CONDAMIN — 19

L'arbre qui ne ressemblait pas aux autres

Texte proposé par Evelyne LERNER — 23

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



LE MOT de la Présidente

Chers membres,
chers partenaires,

Je suis ravie de vous adresser ce message de notre Fédération, qui est en pleine évolution et dynamisme. Les récents contacts établis avec les organisations professionnelles sont particulièrement prometteurs et témoignent de notre engagement à créer de nouvelles synergies, bénéfiques pour tous.

Je tiens à saluer le travail exceptionnel réalisé au sein de nos collègues professionnels. Le dévouement et l'expertise de ses membres sont des atouts précieux pour notre Fédération et leur contribution continue à renforcer notre position et notre influence dans le domaine de la PNL.

Je voudrais également exprimer ma profonde gratitude aux organismes de formation. Leur engagement et leur collaboration pour développer un tronc commun des formations en PNL montrent leur volonté de garantir

une qualité et une cohérence dans notre enseignement. Ensemble, nous œuvrons pour la création de labels qualitatifs ; une initiative qui marquera un tournant dans la reconnaissance et la standardisation de notre pratique. En cette période d'évolution de la Fédération sur la voie de la professionnalisation de la PNL, je tiens également à rappeler le rôle important joué par Andrée ZERAH au sein de l'Association Paris-Ile de France, en proposant des soirées de qualité, contribuant ainsi à faire rayonner la PNL et à qui je renouvelle, ici, son statut de membre d'honneur de la Fédération NLPNL.

Tout ce que nous déployons aujourd'hui nous permet de préparer l'avenir tous ensemble. C'est pour cela que je vous invite à vous rapprocher de la Fédération, de vos collègues professionnels, pour renouveler vos adhésions. Bien chaleureusement !

MARINA GANNAT



LE MOT de la responsable de la publication

En ce mois de juin, mois de passage du printemps à l'été, avec nos fidèles auteurs, questionnons-nous sur ce que nous pourrions changer pour améliorer nos états, nos pratiques, nos relations, etc.

Michaël AMEYE partage ses réflexions sur le champ collectif et l'inconscient collectif de Jung. Nous pouvons vivre en conscience que les états internes, que nous choisissons d'exprimer, alimentent un champ relationnel et un champ subtil, qui à leur tour, influencent d'autres personnes. Nos choix de vie ont donc des impacts sur le présent mais également sur l'avenir de l'humanité.

« Quand on veut, on peut ! » Angélique GIMENEZ nous parle des effets de cette tournure linguistique délétère ; ce mantra mensonger et manipulateur qui a malmené tellement d'enfants, d'élèves et d'adultes.

Mauvaise qualité de lecture = source de décrochage scolaire. Alain THIRY présente « Lire.Cool », une plateforme numérique gratuite qui aide à l'apprentissage de la lecture, de façon progressive et ludique. Elle repose

sur les stratégies PNL d'apprentissage, ce qui lui donne une efficacité épatante.

Le Modèle HUDSON, que décrit Christina LEBRETTON, aide à mettre en lumière ce que traverse une personne lors d'une transition ou d'un changement significatif dans sa vie : se situer dans sa vie, identifier ses objectifs et ses aspirations et prendre des décisions éclairées pour son avenir.

Patrick CONDAMIN propose une nouvelle technique pour s'endormir facilement ; technique qu'il a déduit de son expérience et qu'il nous fait découvrir, à la manière d'Erickson, en se promenant avec nous dans les histoires.

Pour terminer, juin étant la saison des fruits, le conte que je vous propose met en scène un arbre qui grandit, dans tous les sens du terme. 😊

Bonne lecture.

EVELYNE LERNER

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS 2024

COLLÈGE DES COACHS

LES LUNDIS AU COLLÈGE DES COACHS PNL: CONFÉRENCES-DÉBATS MENSUELLES (DE 18H30 À 20H30)

13 mai - Isabelle LOIRE: PNL coaching et Espace mental

17 juin - Gilles MOCHON: PNL et enthousiasme

8 juillet - en attente du thème

16 septembre - Marina GANNAT: PNL et chemin de Compostelle

4 novembre - Angélique GIMENEZ: PNL et émotions

9 décembre - Bruno ETCHEGOYEN: PNL et spiritualité

LES ATELIERS TRIMESTRIELS: PROPOSITION D'UNE TECHNIQUE (DE 19H À 20H30)

19 juin - France DOUTRIAUX: Le changement d'histoire

4 septembre - Clément BOYE: PNL et créativité

3 décembre - Dora PANNOZZO: Lorsque le client énonce avec certitude « ne pas pouvoir changer »

LES INTERVISIONS, ANIMÉES PAR CHANTALLE SERVAIS (DE 20H À 21H30)

17 septembre - 21 octobre

L'UNIVERSITÉ D'AUTOMNE

12 octobre - Valérie MOUNIER et Caroline VERDIER: Synergie Arts PNL et Coaching PNL

COLLÈGE DES ENSEIGNANTS - FORMATEURS EXPERTS EN PNL

LES SOIRÉES D'ÉCHANGES ET DE PRATIQUE: MÉTHODES ET TRANSMISSION DE LA PNL (DE 18H30 À 20H30)

6 juin - 26 septembre - 28 novembre

PAROLES D'EXPERTS (DE 18H30 À 20H)

16 mai: Marie-Christine CLERC: Le SWISH

L'UNIVERSITÉ D'ÉTÉ

29 juin: La PNL : les apports récents

COLLÈGE DES EXPERTS EN PÉDAGOGIE PNL

LES CONFÉRENCES (DE 20H À 22H)

28 mai: Anne PINTEAUX: La posture d'accompagnant - protocole pour explorer la bienveillance

LES SUPERVISIONS/INTERVISIONS (DE 20H À 22H)

22 mai - 13 juin

CALENDRIER 2025

FÉDÉRATION NLPNL

Samedi 25 janvier 2025: Congrès de la Fédération NLPNL

Dimanche 26 janvier 2025: Assemblée générale de la Fédération NLPNL

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



Le champ collectif et l'inconscient collectif de Jung



PAR MICHAËL AMEYE



Image de Gerd Altman par Pixabay

Nous ne connaissons pas ce que nous ne connaissons pas. La science a choisi la philosophie du cartésianisme pour se développer. Le joug de la preuve pour que quelque chose existe empêche parfois les scientifiques de s'ouvrir à des interprétations du monde qui ne sont pas explicables ou mesurables actuellement. Les notions de champ émotionnel et cognitif ou d'inconscient collectif en font partie.

Ces notions ont été explorées, entre autres, par Jung, qui fait l'hypothèse de l'inconscient collectif comme explication de certaines synchronicités dans les symboliques amenées par ses patients, par Teilhard de Chardin avec sa notion de noosphère et par Rupert Sheldrake avec sa théorie des champs morphogéniques.

Ces concepts, quoique abordés de manières différentes, se rejoignent sur la notion d'émergence d'un champ collectif généré par l'activité humaine. L'idée est que les pensées et les états internes des individus entrent en résonance pour former un réseau psychique. La raison de son apparition serait due à la prolifération des êtres humains, formant des populations de plus en plus denses, qui en interagissant, s'influencent et forment des schémas collectifs.

L'approche interactionnelle et stratégique de Palo Alto se penche sur les effets systémiques des relations. Elle nous permet d'identifier des boucles relationnelles.

Imaginons maintenant que les influences relationnelles ne se limitent pas au monde matériel « classique » mais que nous fassions intervenir les propriétés de la physique quantique, qui se focalise sur les propriétés de l'infini-

ment petit. À cette dimension, la matière devient « floue » pour se transformer en un réseau de forces, d'échanges d'information et de phénomènes, tantôt corpusculaire (qui ramène à la densité de la matière), tantôt ondulatoire (qui ramène aux propriétés des ondes électromagnétiques et donc aux notions propres aux champs).

LE CHAMP COLLECTIF OU LES CHAMPS COLLECTIFS



Image de Gerd Altman par Pixabay

Imaginons le champ collectif comme réseau d'interactions de type ondulatoire. Il existerait donc des milliards de « longueurs d'ondes » correspondant à des résonances de l'activité humaine cognitivo-émotionnelle collective humaine.

Ainsi, un nombre important de personnes vivant un état interne particulier et mobilisant certains processus internes, similaires, créerait collectivement une résonance, une « onde » ayant certaines caractéristiques. Cette forme d'onde pourrait à son tour entrer en résonance avec d'autres personnes et les influencer.

Des états internes comme l'amour, le stress, la haine, la sérénité, formeraient des champs distincts qui, à leur tour, influenceraient les états d'autres personnes.

Ce ou ces champs de « longueur d'ondes » pourraient également expliquer les « mémoires » collectives, les sorties de corps, les expériences proches de la mort, etc.

Nos états d'âmes seraient donc diffusés dans un champ correspondant, le nourrissant et, en retour, ce champ influencerait d'autres personnes.

Ainsi lorsque nous nous mettons en colère, nous alimenterions un champ collectif de colère. Plus le champ



de la colère est fort et plus nous risquons de rentrer en résonance avec la colère dès que les choses nous contraignent et ce, de manière plus forte que la situation le « demanderait ».

Nous serions donc d'une part, plus susceptibles de réagir et d'autre part, nous entretiendrions ce champ collectif.

L'INCONSCIENT COLLECTIF DE JUNG ET LA PHYSIQUE QUANTIQUE

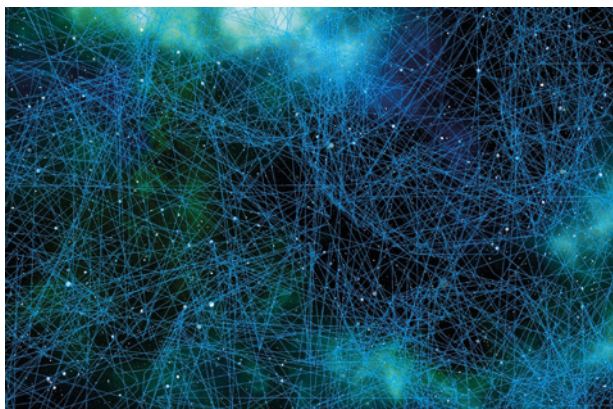


Image de Gerd Altman par Pixabay

Dans le monde quantique, comme nous l'avons mentionné dans l'introduction, la matière est décrite comme le résultat d'un amalgame de forces interactionnelles qui « donnent » forme à des phénomènes ondulatoires. Un atome est donc une forme « densifiée » d'ondes. Et un atome est constitué d'électrons qui lui donnent sa forme dans l'espace et génèrent des interactions avec d'autres atomes pour former des molécules. Ainsi, une molécule souvent représentée par des « boules » et des « barres » serait mieux représentée par un nuage, mais un nuage « solide » qui repousserait d'autres nuages.

Ces briques forment, par interactions entre différentes forces, un constituant de plus en plus perceptible, macromolécule, cellule, tissu, organes, appareil, corps humains.

Mais, au sein d'un nuage et entre les nuages, les électrons « bougent » ou se propagent rapidement. On imagine souvent les électrons comme des satellites qui tournent autour de planètes alors qu'il faudrait plutôt les voir comme des fragments de rayons lumineux dont la réalité est diffuse. Or, ces électrons possèdent des propriétés que l'on peut calculer mathématiquement. Les physiciens appellent cela la « fonction d'onde ».

Il a été prouvé que deux électrons émis par une même source et séparés ensuite par des milliers de kilomètres

changent instantanément et simultanément d'état. Cette expérience remet en question la notion même d'espace-temps. Mais, cela nous permet de conclure que les électrons détiennent des informations de synchronisation.

Il n'y a qu'un pas, dès lors, à considérer que l'univers matériel existe à travers une dimension informationnelle qui le rend cohérent et prédictible au niveau de notre expérience. Cette dimension informationnelle pourrait donc très bien être à l'origine d'un phénomène que les neuroscientifiques n'ont pas encore réussi à expliquer : la conscience ; cette capacité que nous possédons de percevoir nos pensées, nos sensations et nos émotions, de les piloter et de les projeter dans un espace informationnel : l'imagination.

C'est l'hypothèse sur laquelle nous basons toute notre réflexion et qui ouvre un champ extraordinaire de compréhension de la psyché humaine.

Et nous rejoignons aussi Jung qui a développé l'idée archétypale de « unus mundus » qu'il décrit comme suit :

« Il ne fait aucun doute que l'idée de l'Unus Mundus est fondée sur l'hypothèse que la multiplicité du monde empirique repose sur une unité sous-jacente, et que deux mondes ou plus, fondamentalement différents, n'existent pas côte à côte ou ne sont pas mélangés les uns avec les autres. Au contraire, tout ce qui est divisé et différent appartient à un seul et même monde, qui n'est pas le monde des sens mais représente un postulat. ». C.G. Jung, *Mysterium Conjunctionis*, Tome 2, p.342, §422.

Ainsi notre psyché ne serait pas seulement le résultat d'une activité neuronale individuelle, mais mue, également, par une connexion à un grand Tout, une méta-structure de l'univers.

Comme Jung le cite dans le même ouvrage :

« L'unité de l'homme signifie la possibilité de produire aussi l'unité avec le monde, non pas avec la réalité multiple que nous voyons mais avec un monde potentiel qui correspond au fondement éternel de toute existence empirique, tout comme le Soi est le fondement et la source originelle de la personnalité et comprend cette dernière dans le passé, le présent et l'avenir. ». C.G. Jung, *Mysterium Conjunctionis*, Tome 2, p.338, §414.

Jung nous invite donc à explorer notre psyché dans une perspective plus large que l'individu, dans son vécu quotidien, qui passe par une multiplicité d'états internes et de pensées. Il postule que l'Être Humain est mû par le principe d'individuation, qui est notre capacité à prendre conscience et à exprimer notre Soi, qui transcende nos vécus quotidiens, unit le passé, le présent et le futur dans



l'instant présent et nous relie à un champ collectif plus large, qui se manifeste à travers nos rêves, nos intuitions et des récurrences de situations, tant à l'échelle individuelle que collective.

IMPLICATION POUR LES COACHES ET LES PROFESSIONNELS DE LA RELATION



Illustration de Gerd Altman par Pixabay

On dissocie souvent sciences, psychologie et spiritualité. Jung a lui-même beaucoup de détracteurs, pour avoir mêlé différents courants de pensées dans ses recherches. Et pourtant, ne sommes-nous pas tous mus par une quête de sens ? Les théories motivationnelles convergent toutes vers un modèle dans lequel le levier motivationnel le plus profond et le plus puissant repose sur l'Humain qui se développe et se réalise.

Et si, comme Jung, nous abordions la dimension spirituelle dans nos approches et ce, non pas seulement dans un contexte individuel, mais bien au-delà, dans la perspective d'un champ collectif.

Si vous mesurez l'intensité d'un champ magnétique, il varie en fonction des points de mesure dans l'espace. Le vécu d'une personne dans un contexte donné peut être lu dans une perspective collective, non seulement dans sa dimension relationnelle, telle que proposée par l'école de Palo Alto, mais également dans une dimension « spirituelle » où la personne manifeste sa « mesure » du champ collectif.

Ainsi, une personne vivant de l'angoisse dans une situation personnelle ou professionnelle a certainement une série de stimuli qui « l'invitent » à rentrer dans ce type d'états internes. Et en même temps, elle est appelée à transformer cette situation par une recherche profonde.

La difficulté peut être ainsi vécue comme une invitation à s'écouter en profondeur et, par-delà, à écouter le champ collectif. Ce champ va être porteur pour la transformation.

En tant que professionnel de la relation, il sera donc important de prendre conscience de mon état lorsque j'accompagne une personne. Ce que je vis peut entrer en résonance avec ce qu'il ou elle vit, et ce, tant d'un point de vue relationnel (champ classique de la PNL) que d'un point de vue subtil. La personne ne s'adresse pas à moi par « hasard ». Elle peut être guidée par une « force » qui émane du champ collectif : une intuition, une synchronicité. Je peux donc accueillir la personne à travers cette résonance et cette synchronicité, avec gratitude et curiosité. Une curiosité, non seulement, pour la personne, mais également, pour la situation dans laquelle j'ai un rôle particulier à jouer.

Ensuite, je peux garder à la conscience que la personne peut être « maintenue » dans sa situation par un champ collectif familial, culturel, organisationnel... Il peut dès lors être intéressant de faire conscientiser ou de faire exprimer l'influence du champ sur la situation.

Nous pouvons également « écouter » le champ collectif, qui peut nous donner des informations par le biais de nos intuitions. Il nous est sans doute arrivé à tous, de dire de choses puissantes pour une personne que nous accompagnons, sur le coup d'une inspiration et donc sans aucune intention d'avoir cet effet.

Enfin, nous pouvons favoriser l'émergence de nouvelles perspectives par la personne, en mettant en place des accompagnements qui relient la personne au champ collectif. C'est un champ intéressant d'expérimentation et de développement de la PNL.

LE CHAMP COLLECTIF, L'INCONSCIENT COLLECTIF ET LA QUATRIÈME GÉNÉRATION DE LA PNL



Image de Alina-Grubnyak par Unsplash

Les mouvements développés par Colette Normandeau et par Robert Dilts et Stephen Gilligan, respectivement sur les nominalisations de « 4^e génération de la PNL » et



de « Coaching Génératif » nous montrent des exemples de l'intégration du champ collectif dans nos pratiques d'accompagnement.

Pour rappel, la 1^{ère} génération de la PNL visait purement le renforcement de l'efficacité des thérapeutes, dans une approche mécanistique (d'où le nom originel de « programmation »). La deuxième génération a étendu le champ d'application de la discipline à la performance professionnelle. La troisième génération intègre une approche plus systémique et écologique en favorisant les phénomènes d'émergence (et en compensant les excès de la deuxième génération). La quatrième génération se veut résolument spirituelle. Elle vise à développer l'intelligence spirituelle.

C'est cette intelligence spirituelle que nous avons décrite auparavant et que nous relierons au processus d'Individuation de Jung. Elle nous permet de développer notre conscience de Soi et de nous brancher au champ collectif, à travers l'écoute des manifestations de notre inconscient, lui-même en lien avec l'inconscient collectif.

Ce « nouveau » paradigme de l'accompagnement nous invite à revisiter nos protocoles afin d'y inclure la dimension spirituelle ou celle du champ collectif.

On peut penser par exemple à l'utilisation de la quatrième position de perception à des fins de connexion au champ collectif.

De notre expérience, il est souvent utile d'utiliser d'autres formes d'expression que le langage. Notre discipline possède énormément d'outils pour travailler sur le langage. Et en même temps, elle dérive des travaux d'Alfred Korzybski sur la grammaire sémantique, qui a démontré que la représentation d'une idée, d'un vécu, pouvait se faire sous de multiples formes.

Il est intéressant d'appliquer les méthodes de modélisation et de transformation de l'expérience dans une approche qui dépasse les mots.

Le Coaching Génératif, le Clean Language et le Clean Space nous permettent de guider nos clients dans une relation plus profonde à eux-mêmes, qui transforme leurs expériences difficiles par des recadrages tellement profonds que la personne ne sait même pas l'expliquer.

Le chemin n'est peut-être pas tant dans la création de nouveaux protocoles ou approches mais dans une autre utilisation de notre boîte à outils.

À méditer !

CONCLUSION



Photo par Elona Agug par Pexels

L'efficacité, la richesse et la profondeur de nos interventions peuvent être d'autant plus puissantes que nous intégrons le champ collectif dans nos interventions et nos accompagnements.

Cette approche relève d'un nouveau paradigme d'accompagnement dans la relation, qui ouvre de nombreuses perspectives pour le domaine de la programmation neuro-linguistique. Elle nous invite à reconnaître l'arrière-plan invisible de la réalité et à accepter l'importance de la conscience et du lien avec le champ collectif dans notre vie.

Nous pouvons vivre en conscience que les états internes que nous choisissons d'exprimer alimentent un champ relationnel et un champ subtil, qui à leur tour, influencent d'autres personnes.

Nos choix de vie ont donc des impacts sur le présent mais également sur l'avenir de l'humanité.

Plus nous nous entraînon à vivre des états internes constructifs, et plus nous serons nombreux à le faire, et plus le monde sera branché à ces états constructifs.

Et plus nous aidons les personnes que nous accompagnons à transformer et à transcender leurs vécus difficiles, et plus ils alimenteront à leur tour le champ collectif dans un sens constructif.

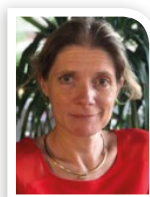
Cette une forme d'héritage que nous laisserons au monde.

Quel sera le vôtre ? ■

www.egregoria.be



« Quand on veut, on peut ! »



PAR ANGÉLIQUE GIMENEZ

Si je prends à nouveau la plume,
c'est par égard pour une de mes
patientes qui me disait récemment :

« Quand on veut, on peut ! » ... désespérée
de ne pouvoir valider cet adage transmis par sa
famille. Ce thème a fait « mouche », tellement il
me parlait également et tellement il faisait écho
au sentiment d'impuissance, d'incompétence,
de déception, de désespoir, chez de nombreuses
personnes, moi incluse... AVANT.

Désormais, j'ai une devise qui dit : « Quand
on peut, on décide si on veut ou pas 😊 ».

Alors quand Évelyne m'a adressé, dans la
foulée, un mail pour me solliciter pour le
prochain Métaphore, je me suis demandé : « Oui
je peux écrire un article. » et j'ai réfléchi si je
voulais... « Oui, je veux. » et le sujet était tout
trouvé : aller détrôner cet adage tyrannique !

Faire taire ce mantra mensonger et
manipulateur qui a malmené tellement d'enfants,
d'élèves et d'adultes qui ensuite arrivent en
thérapie ou en coaching pour « réussir ».

Pour mémoire, cet adage est attribué à
Napoléon, dont la psychologie était assurément
tournée vers la conquête du monde... et repris
plus récemment par Norman Vincent Peale
dans un ouvrage sur la psychologie positive
qui nous engage à avoir foi en nous...

Ceci étant, cette petite phrase résonne comme un
slogan qui porte préjudice à beaucoup d'entre nous.

« Je veux réussir, aidez- moi à pouvoir ! »

Étrange demande qui cache ce vieil « adage
tyrannique ». Une demande devrait plutôt
ressembler à : « Je voudrais développer ma

capacité à faire telle ou telle chose. Pouvez-vous
m'y aider et voir comment y parvenir ? »

Et la réponse doit valider : « Oui, nous pouvons
y regarder ensemble et vérifier si vous pouvez
réussir cela, et comment y parvenir. » ; ou bien :
« Réviser vos velléités et nous adapterons à vos
possibilités, à votre réalité d'humain ! »...

Les gens nous demandent souvent de les aider
à dépasser les limites du possible, autrement dit
leurs propres capacités et compétences physiques
et mentales. Au fond, ils continuent de répéter
ce qu'ils ont subi et appris : l'illusion que si le
cerveau logique veut quelque chose, il pourra y
arriver et que le corps suivra, parfois même que les
autres suivront. Nous cultivons ainsi la culture du
dépassement de soi. C'est du même registre que
« ne pas s'écouter » ! Comment voulez-vous vous
entendre dans ce cas ? !!! Nous continuons à faire
croire que le corps n'est pas important, qu'on peut
le contraindre et qu'il doit obéir au cerveau...

En PNL, l'un de nos présupposés est : « Nos
limites ne sont que les représentations de nos
limites. » et cela sous-entend que si nous changeons
nos représentations, nous pourrions élargir
notre champ d'action. Je crois malheureusement
que nous faisons parfois un usage abusif de ce
présupposé et qu'il pourrait alors être équivalent
à : « Quand on veut, on peut ! ». Ce présupposé
est faux s'il est utilisé seul. Rappelons-nous que
nous avons des présupposés « complémentaires »
qui font que chaque présupposé fait alors sens,
et notamment : « Corps et tête sont un seul
et même système et sont indissociables. » et
que nous avons aussi un principe essentiel de
vérification de l'écologie ! Penser le recadrage
des limites sans prendre en compte la limite
physiologique de l'humain et le principe de
réalité, c'est participer aux mauvais traitements ;
aux illusions et désillusions ! Le dépassement des



limites, du « Quand on veut, on peut ! », c'est faire preuve de discernement entre l'idéal et le réalisme : la représentation peut facilement rimer avec un idéal... Le réalisme, c'est penser une représentation « incarnée », une représentation fonctionnelle « Tête et CORPS associés » !

Nous devons nous aussi, accompagnants, vérifier si nous ne participons pas à faire durer cette fausse idée que quand on veut, on peut !

Vouloir

Vouloir est une chose qui se décide avec la tête, le cortex préfrontal notamment, et pouvoir est du registre corporel et nous ne pouvons pas tous courir un marathon ou faire 6 mètres au saut à la perche ! Je vous/nous rappelle que le cortex, qui a ce pouvoir de décision et d'entreprendre, est mature à 25 ans ! Nous devons décider bien avant cet âge, et nous voulons beaucoup de choses très tôt dans notre vie. Nous apprenons assez tôt, que tout n'est pas possible à avoir, qu'il faut gérer sa frustration, accepter de prendre le temps de grandir pour pouvoir ensuite répondre à nos « Je veux » et vérifier si « Je peux ». Une grande partie du temps, les adultes nous rappellent qu'il faut apprendre les limites, que c'est NON et qu'on doit savoir gérer la frustration... C'est l'épreuve de la réalité limitante, des interdits... dont on doit tirer le sentiment de sécurité mais aussi d'incapacité parfois. Et chacun doit se résoudre à faire avec les limites de soi, de l'autre et de la société.

Avant l'adolescence, nous voulons signifie souvent : j'ai envie, je souhaite, je fais le vœu. Et les adultes référents de notre éducation nous aident à saisir que tout n'est pas possible. Il est nécessaire d'attendre, d'avoir de l'argent, d'être plus grand en taille, plus fort, plus raisonnable, etc. Et toute décision de l'enfant est, soit la décision d'un autre, soit son projet pour faire plaisir à un autre. Les décisions de l'enfant

et des jeunes adolescents ne sont pas des « Je veux, donc je décide de le faire et j'agis » ; elles sont validées et soutenues par les adultes.

Où est la cohérence ?

Il est surprenant que, en parallèle des injonctions à « apprendre la frustration », beaucoup d'adultes poussent les plus jeunes en les stimulant à coup de « Quand on veut, on peut ! » ou « Peut mieux faire ! », version détournée qui sous-tend, « S'il avait voulu, il aurait fait mieux ! ». Ces expressions vont totalement à l'encontre des nombreux principes éducatifs qui enjoignent l'enfant à apprendre à rester prudent, à gérer son impulsivité, à apprendre le sentiment de frustration pour pouvoir ensuite se réguler et se contenir quand ses désirs ne sont pas satisfaits. Bien sûr, chacun pense que nous pouvons discerner les contextes et nous adapter, moduler les injonctions d'autrui. Dire : « Quand on veut on peut ! » à l'école et dire : « Ne fume pas comme moi ! » ou « Sois raisonnable », n'a pas le même impact pour l'adulte et l'enfant... L'enfant ne saura pas contextualiser et va généraliser !

Les plus jeunes ont besoin de cohérence et quel que soit le contexte, on ne peut pas arranger les tournures de phrase à notre gré. C'est, en partie, manipulateur et l'adulte ne doit pas « manipuler » l'enfant. Il doit l'aider à apprendre et montrer l'exemple. Et il est justement crucial de ne pas montrer : « Tu vois, j'y arrive, alors quand on veut, on peut ! »

C'est une façon de faire croire aux plus jeunes qu'on peut tout faire si on le veut. C'est une manière implicite de les engager à se mettre en danger, et à ne pas pouvoir accepter leur propre « limite humaine », et à penser que, si nous sommes limités, c'est par manque de volonté ou par manque d'engagement, de force, de persévérance. C'est une forme indirecte de reproche et d'humiliation... : soit mon corps ne suit pas alors que ma tête le veut,



soit ma tête est moins bonne que celle des autres et je manque de volonté ou bien je suis stupide.

Une tournure linguistique délétère

Cette tournure linguistique est vraiment délétère... Moi qui accompagne beaucoup de patients souffrant de troubles dissociatifs dont le trouble des conduites alimentaires, j'entends sans cesse: « Je n'ai pas de volonté... » Qui a dit cela? Personne à prime abord! Et, plus tard, on découvre celui ou celle qui disait: « Quand on veut, on peut! » ou « Peut mieux faire... ».

Ce vieil adage devrait disparaître de nos conversations car il fait croire, désormais, que tous ceux qui ne réussissent pas manquent de volonté. Il donne aussi l'illusion à d'autres qu'on peut, tous, tout faire et les entraînent ensuite vers le sentiment de toute-puissance ou d'impuissance, d'incompétence (Je suis nul!) et/ou de maltraitance envers soi. Nous arrivons à une dictature de la tête sur le corps et les réseaux sociaux sont pleins de ces femmes, notamment, qui expliquent qu'à force de volonté et d'entraînement, chacune peut avoir ce même corps fuselé...

Étrange façon de porter la cause des femmes, des différences et de la tolérance!

Non, vouloir et faire 1 000 fois le même mouvement, ne rend pas possible l'impossible... Sinon, alors je prétendrais volontiers que si on veut grandir, il suffit de bien vouloir manger de la soupe!

Enfin, ces tournures de phrases peuvent laisser penser que certains sont sans volonté – puisqu'ils ne peuvent pas –, sont paresseux, laxistes, ou même ne méritent pas de reconnaissance; hormis s'ils font de gros efforts. Même s'ils ne peuvent pas, mais qu'ils en suent, alors on peut être indulgents car, au moins, ils ont essayé! C'est aussi une forme de louange au perfectionnisme, toujours

plus loin, plus fort, plus haut et une interdiction implicite à l'erreur. Si on fait erreur ou on échoue, alors c'est qu'on ne le voulait pas assez.



C'est un vrai labyrinthe qui ne peut mener qu'à la maltraitance et, à terme, à un échec: c'est l'échec de ce lien tête et corps, de l'humilité. Chaque corps humain a des limites et pour vouloir, il faut d'abord que notre corps puisse. C'est vendre de l'illusion, cultiver l'idéal qu'on reproche à l'adolescent qui se pense au-dessus de ce qu'il est, limité par son corps et l'acceptation de ses changements. C'est nier aussi la maladie, les failles de nos corps et tout le monde est perdant. Nous, accompagnants, nous devons « vendre » l'antidote: « Quand on peut et qu'on évalue notre potentiel, alors on peut vouloir » et réussir 😊.

Nos limites ne sont les représentations de nos limites que si nous sommes adultes, avec une bonne conscience de nos capacités corporelles, avec une croissance relativement cohérente entre tête et corps.

Soyons donc prudents dans l'usage de ce présupposé autant que dans l'adage; « Quand on veut, on peut! ». ■

Cabinet Anvisage
Contact@anvisage.fr

ÊTRE ADHÉRENT, C'EST :



- Avoir un accès illimité à l'espace privé du site,
 - Recevoir en avant-première toutes nos informations,
 - Recevoir à chaque publication Métaphore et la NewsLetter,
 - Avoir accès en replay vidéo à tous les congrès,
 - Être invité à participer à tarif préférentiel aux manifestations organisées par la Fédération NLPNL,
 - Rejoindre les collègues de la Fédération NLPNL : enseignants, coachs, psys, entrepreneurs,
 - Figurer* sur l'annuaire en ligne de la Fédération NLPNL,
 - Rencontrer et échanger avec les PNListes adhérents,
 - Contribuer au développement de la PNL pour apprendre, entreprendre et évoluer,
- Et bien plus encore...



*à partir du niveau Praticien PNL



La Fédération NLPNL en région et dans le monde :

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

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

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

NLPNL Belgique
Adresse : www.nlpnl.be

et NLPNL Tunisie
Adresse : Facebook : nlpnl Tunisie

Rejoignez la Fédération NLPNL !

POUR DEVENIR ADHÉRENT :

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

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

Site web : nlpnl.eu
federation@nlpnl.eu

14 Avenue de l'Opéra - 75001 PARIS
ASSOCIATION LOI 1901 - N° DÉCLARATION W751153523



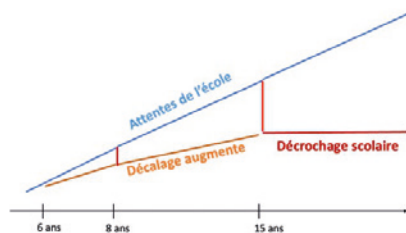
Lire.Cool – L'avancée majeure des 10 dernières années en Pédagogie PNL



PAR ALAIN THIRY

Lire.Cool est une plateforme numérique¹ gratuite pour aider les jeunes de 8 à 15 ans à développer leurs compétences en lecture, de façon progressive et ludique. Sa spécificité est de reposer sur les stratégies PNL d'apprentissage ce qui lui donne une efficacité épatante.

Mauvaise qualité de lecture = source de décrochage scolaire



Nous sommes partis du constat que bon nombre de jeunes, entre 8 et 15 ans, n'ont pas acquis une qualité de lecture suffisante. Cela rend la suite de leur scolarité hypothétique. En effet, de 5 à 8 ans, les enfants apprennent à lire. Les enseignants et les parents les accompagnent dans cet objectif essentiel. Par contre, à partir de 8 ans, les objectifs pédagogiques changent; il est question de lire pour apprendre. Pour les enfants qui n'ont pas encore atteint les attentes du système scolaire, tout va se compliquer très vite. Le décalage augmente progressivement alors qu'il n'y a plus d'adultes pour les aider à progresser. Les enseignants ont d'autres choses à leurs programmes et les parents ne voient pas comment continuer à aider leurs enfants. Tout le monde se dit que cela va venir progressivement. Mais à

un moment, les jeunes ne comprennent même plus les questions d'exams; le décrochage scolaire devient inévitable. Les réinsérer dans une scolarité semble démesuré.

Cocktail de pédagogie PNL, de linguistique et d'informatique



Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

Dans notre projet, tout a commencé lors d'une discussion entre trois collègues très complémentaires et passionnés de pédagogie: Fanny Demeulder (linguiste), John Rizzo (maîtrisant l'informatique) et moi-même (spécialisé en pédagogie PNL). Les deux premiers revenaient d'une intervention dans un collège, pour laquelle ils avaient préparé différents documents écrits. L'activité est tombée à l'eau, car les textes ne pouvaient pas être gérés convenablement par les jeunes. De là, est sortie l'idée de créer un logiciel informatique qui accompagnerait les jeunes dans l'amélioration de la qualité de leur lecture. Le centre InterActif² a obtenu, dans le cadre européen d'un projet Erasmus+, une subvention conséquente en 2022 pour la réalisation de cet outil pédagogique. Les partenaires de ce projet étaient: InterActif et SchoolUp pour la pédagogie (Belgique), trois sociétés d'informatique (Suède, Finlande, Belgique) et deux écoles-test (France, Belgique).

Pour nous PNListes, il est important de réaliser qu'il n'existe pas vraiment une stratégie mentale de la lecture. Celle-ci

est plutôt le résultat de plusieurs compétences. Bien sûr, la gestion des émotions et des croyances du lecteur est très importante et nous avons en PNL plusieurs techniques classiques pour cela. Mais pour lire, il faut être capable:

- de repérer des structures graphiques composant les lettres;
- d'associer des graphèmes (syllabes) à leur prononciation;
- de mémoriser, dans son lexique, l'ensemble des mots qu'on rencontre;
- de comprendre toutes les phrases malgré la complexité de leurs structures;
- de pouvoir gérer les inférences (comprendre implicitement ce qui n'est pas dit explicitement par l'auteur).

En face de chacune de ces sous-compétences à la lecture, nous pouvons, en pédagogie PNL, mettre en corrélation une stratégie PNL d'apprentissage déjà modélisée.

Les 4 stratégies PNL d'apprentissage

- la stratégie de prononciation (Vr->Ar->Ac->K) pour la concordance graphème/phonème ;
- la stratégie de mémorisation (Vr->K) pour entrer les mots dans la mémoire lexicale en court-circuitant les boucles phonologiques ;
- la stratégie de compréhension (Vd->Vca) pour appréhender le sens des phrases ;
- la stratégie de réflexion (Di) pour faire des liens avec d'autres informations déjà connues précédemment.

Nous avons aussi confronté notre savoir-faire PNL aux travaux de chercheurs reconnus, particulièrement:

- les travaux de Stanislas Dehaene (conseiller scientifique de l'Éducation nationale française), avec les neurones

1 - www.lire.Cool

2 - www.interactif.be



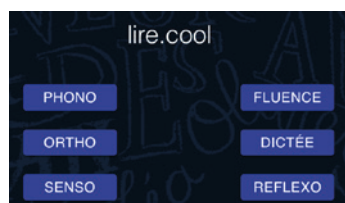
de la lecture et certains aspects issus des neurosciences ;

- les travaux de Jocelyne Giasson (professeur d'université de Laval) sur la compréhension et la réflexion en lecture.

Cela nous a permis de réaliser que ces chercheurs ne disaient pas autre chose que ce qu'on défend depuis 30 ans en pédagogie PNL, mais apportaient néanmoins quelques détails de précision. Sur d'autres éléments, c'est la PNL qui est plus précise.

Les 6 fonctions de l'application Lire.Cool

Nous avons donc construit un logiciel



qui propose 6 fonctions qui font « passer » les jeunes dans ces différentes stratégies. Non seulement les jeunes améliorent ainsi les compétences nécessaires à une bonne qualité de lecture, mais ils intègrent aussi, l'air de rien, les 4 stratégies PNL d'apprentissage très utiles à tous les apprentissages ultérieurs.

Un énorme travail a également été fait par Fanny Demeulder (linguiste) sur les contenus qui ont été construits en niveaux de progression : 1700 mots classés³ en 23 niveaux pour Phono, 33 niveaux pour Memo (mémoire lexicale), 800 phrases en 30 astuces pour Senso (la compréhension de phrases), 176 textes en 5 niveaux pour Reflexo (textes pour répondre à des questions de réflexion).

Par exemple, pour la compréhension des phrases, jusqu'à il y a peu, en pédagogie PNL, nous distinguons 3 types de problèmes de compréhension. Mais le travail sur la lecture a nécessité d'aller bien plus loin dans la précision. Nous

sommes partis de notre cher Métamodèle, ainsi que de la stratégie PNL de compréhension. Quels sont les éléments d'une phrase qui permettent de distinguer ou préciser un index référentiel ou un verbe non spécifique ou questionner une lecture de pensée ou un faux cause/effet...

En nous confrontant à une variété de phrases, nous avons fini par cerner 8 facettes de difficulté dans la structure des phrases de la langue française, que nous avons redécoupées en une trentaine de trucs et astuces à expliquer aux jeunes. Comme il ne nous faut que quelques minutes pour expliquer chaque point, cela devient ainsi totalement réalisable de prendre un jeune qui ne comprend rien aux phrases qu'il lit et de l'amener à comprendre n'importe quelle phrase quelle que soit la difficulté de sa structure.

Les 8 facettes de difficulté de la structure des phrases

1. Distinguer les types de noms ;
2. Distinguer les types de verbes ;
3. Repérer la structure de base : sujet, verbe, complément ;
4. Gérer les pronoms ;
5. Identifier les procédés pour préciser un nom ;
6. Identifier les procédés pour préciser un verbe ;
7. Préciser le contexte de temps et de lieu ;
8. Préciser la logique avec les types de connecteurs.

Simple d'utilisation, motivant, soutenu par un degré de complexité jamais atteint auparavant

Le jeune passe un petit test qui permet à l'application de savoir où il en est sur une compétence et de lui proposer ensuite une progression qu'il peut suivre à son rythme. Cela permet un **apprentissage individualisé**.

Un enseignant peut inscrire toute sa classe et avoir un tableau qui lui permet

de suivre la progression de chacun. Un coach scolaire peut créer une classe virtuelle... avec tous les jeunes qu'il suit. Un parent peut inscrire ses enfants. C'est gratuit et ça peut changer la suite de la scolarité des jeunes.

L'application Lire.Cool est tellement simple d'apparence que les jeunes qui l'ont testée sont motivés, car ils disent qu'« **ils se sentent avancer** ». Elle **libère les adultes** d'un travail pratiquement impossible à réaliser seul. Et **redonne de l'espoir** puisque bientôt le jeune va pouvoir assumer l'apprentissage de n'importe quel texte. ■

www.interactif.be

Alain Thiry est psychologue, enseignant certifié en PNL, directeur du centre de formation InterActif, spécialisé en Pédagogie PNL, auteur d'une dizaine de livres sur la PNL.



Pour que les professionnels puissent comprendre et réaliser la richesse de la construction de Lire.Cool, à la fois la mécanique

informatique, à la fois de la structure des contenus linguistiques et à la fois la précision des stratégies PNL d'apprentissage, nous avons écrit un livre explicatif¹ avec de nombreuses références scientifiques. Un professeur d'université, l'ayant lu, a déclaré que tout enseignant d'école normale devrait lire ce livre, ainsi que tout professionnel qui enseigne la lecture.

1 - Alain Thiry & Fanny Demeulder, Améliorer les compétences en lecture grâce à la PNL, DeBoeck Sup, 2023.



Le Modèle Hudson et la PNL

Un couple modèle ?



PAR CHRISTINA LEBRETTON

Qu'est-ce qu'un « couple modèle » ?

En général c'est un terme pour décrire un couple dit « exemplaire ». Ici dans le contexte je le vois plutôt comme le proverbe africain : « Seul on va vite, ensemble on va loin ».

Il exprime l'idée que travailler ensemble, en équipe, permet d'accomplir davantage et d'aller plus loin que

WE
ME

de travailler seul. Cette idée souligne l'importance de la collaboration, de la coopération et du soutien mutuel dans la réalisation des objectifs.

Voyons un peu...

La PNL

La PNL, créée par Richard Bandler et John Grinder comme approche pragmatique et en grande partie en modélisant le savoir-faire et le savoir-être des talents, est un ensemble de techniques et de modèles pour comprendre et modifier les schémas de pensée, les comportements et les émotions.

Je l'appelle souvent la « science du bon sens » car elle place l'être humain au centre, s'intéresse plutôt au « comment » qu'au « pourquoi », est orientée solution et met la lumière sur l'écologie.

Nul besoin de vous vanter ses vertus car, fidèle lecteur de Métaphore et utilisateur de la PNL, vous le savez déjà.

Le Modèle Hudson

Le « Modèle Hudson » a été formalisé par Frederic Hudson (1934-2015), philosophe, écrivain et pédagogue américain, considéré aujourd'hui comme un des pères du coaching.

Son modèle de changement repose sur le constat que le changement est permanent et qu'une adaptation est nécessaire pour le vivre le mieux possible.

Le modèle se concentre sur les différentes phases qu'une personne peut traverser face à une transition ou à un changement significatif dans sa vie. Il met en lumière les défis, les émotions et les opportunités que l'on peut rencontrer lorsqu'on traverse une période de changement.

L'idée principale est que chaque personne traverse un cheminement personnel unique, marqué par différentes phases de développement.

Son utilisation est pertinente dans le coaching et le développement personnel pour aider les individus à mieux comprendre où ils se trouvent dans leur vie, à identifier leurs objectifs et leurs aspirations et à prendre des décisions éclairées pour leur avenir.

Sa compréhension permet au coach de mieux cibler ses interventions, de mieux comprendre le besoin du client et ainsi de rendre plus efficace tout accompagnement.

Connaître ce modèle aide le coach à savoir dans quel chapitre de la vie une personne se trouve, à lui faciliter d'être en phase avec elle, ou éventuellement de clore un chapitre désormais achevé (par exemple la transition salarié actif et départ à la retraite ou bien le départ des enfants du foyer, un divorce, etc.) ainsi que d'écrire le nouveau chapitre de manière consciente et responsable.

Frederic Hudson discute également les « paradigmes anciens » et « nouveaux » dans le contexte du développement personnel et de la transformation personnelle. Ces paradigmes peuvent être considérés comme des cadres de référence ou des manières de penser qui influencent la manière dont les individus perçoivent le monde et interagissent avec lui.

Les « paradigmes anciens » font référence aux croyances, aux valeurs et aux modèles de comportements qui ont été transmis culturellement ou socialement et qui peuvent être profondément enracinés dans la société. Ces paradigmes peuvent inclure des notions traditionnelles de succès, de bonheur ou de réalisation, qui peuvent ne pas correspondre aux besoins ou aux aspirations des individus dans le monde moderne.

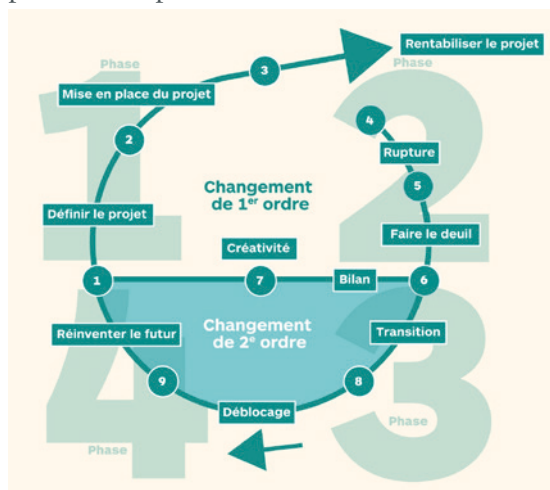
Les « paradigmes nouveaux », quant à eux, représentent des perspectives émergentes, des idées novatrices et des approches alternatives de la vie et du développement personnel. Ces paradigmes sont souvent axés sur des concepts tels que l'autonomisation individuelle, la conscience sociale, le bien-être holistique et le sens profond dans la vie. Ils remettent en question les normes sociales préétablies et encouragent les individus à repenser leurs objectifs et leurs valeurs.



Hudson suggère que passer des « paradigmes anciens » aux « paradigmes nouveaux » peut être un élément clé du processus de croissance personnelle et de transformation. Cela implique souvent un changement de perspective, une remise en question des normes établies et une ouverture à de nouvelles idées et expériences qui peuvent enrichir la vie d'une personne.

Le modèle, aussi appelé « roue de Hudson », part du principe que la vie est organisée de façon cyclique. La nature et l'homme suivent des cycles naturels : printemps, été, automne, hiver ou curiosité/préparation, activité, ennui/marasmus et introspection/cocon.

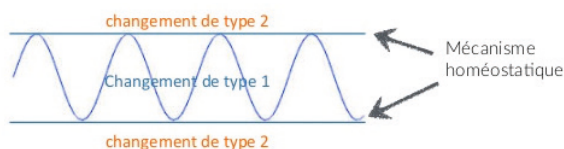
En complément de ces quatre phases nous y trouvons plusieurs étapes :



Définition, mise en place et réussite du projet; rupture; deuil; bilan puis petite transition pour retrouver l'énergie d'une « définition du projet ». C'est ce qu'on peut appeler un petit changement ou changement de type 1.

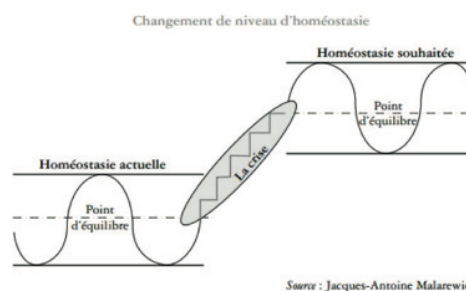
Tout système se construit autour des règles qui cherchent à lui assurer sa survivance et sa perpétuation. Les fluctuations se font autour d'un point d'équilibre. Des changements mineurs autour de ce point d'équilibre sont effectués. La personne est active mais les choix fondamentaux de sa vie ne sont pas modifiés.

On peut comparer ce changement à une rénovation ou remeublement d'appartement.



Parfois cette petite transition ne suffit pas et l'étape bilan est suivie par les phases d'une grande transition : *maturation*; *déblocage*; *exploration et réinvention du futur*. On parle alors d'un changement de type 2 ou d'évolution, de croissance.

La personne applique des changements profonds qui correspondent à un nouveau point d'équilibre. Pour reprendre la métaphore de l'appartement, la personne quitte son appartement pour changer le lieu de vie, qui répondra mieux à ses valeurs.



Mise en relation avec les niveaux logiques de Robert Dilts, il convient de constater que les deux types de changement ne se situent pas au même niveau.

Le Modèle Hudson propose

de s'intéresser dans un premier temps au positionnement qu'un individu présente face à tout changement. Il est demandé à la personne de dessiner les événements de sa vie et de noter les monts et vallées de son passé.



En observant le tracé et en réfléchissant avec la personne sur son attitude lors de ces événements « bas », un PNListe pensera entre autres aux **méta-programmes** à l'œuvre dans la gestion de ces événements.

Cette mise en question permet à la personne une meilleure compréhension de ses **ressources** disponibles.

Hudson met en avant plusieurs valeurs fondamentales – centrales à son approche :





- *L'authenticité*: il encourage les individus à être authentiques et à vivre en accord avec leurs valeurs profondes et leur identité véritable.
- *La croissance continue*: il considère qu'il est important pour un individu de rechercher constamment des opportunités de croissance, de développement et de transformation.
- *L'autonomisation individuelle*: il soutient que chaque individu a le pouvoir de créer sa propre réalité et de façonner son propre destin.
- *La conscience sociale*: il encourage les individus à prendre en compte les besoins des autres et à s'engager dans des actions qui contribuent au bien-être collectif.
- *Le sens et le but*: il encourage les individus à réfléchir à leurs valeurs, à leurs passions et à leurs aspirations les plus profondes, et à vivre en alignement avec celles-ci.

Hudson propose aussi un travail sur les **Valeurs** de l'individu. Est-il en phase avec ce qu'il vit ? Ses valeurs sont-elles servies au quotidien ? Comment connaître ce qui est important à l'instantané dans la phase que vit l'individu en ce moment ?

Les connaisseurs de la PNL auront plusieurs outils pour peaufiner tout travail sur les valeurs. Le **Projet de vie**, enseigné dans les formations de la PNL, présente une possibilité.

Le Modèle Hudson en pratique

Dans ma pratique de coaching, le Modèle Hudson donne l'ossature et les éléments de la programmation neurolinguistique fournissent des précieux outils dans chaque phase.

Une attitude PNListe de l'accompagnant permet une prise en charge respectueuse et sans jugement.

La notion d'**Écologie** est présente dans les deux concepts et quelques **Postulats** de la PNL peuvent être aisément retrouvés dans le travail de Frederic Hudson :

- La carte n'est pas le territoire.
- Chaque individu possède toutes les ressources pour réussir.
- Si quelque chose ne fonctionne pas, faisons différemment.
- Il n'y a pas d'échec, il y a que du Feedback.

Dans la phase 2 de la roue de Hudson, les outils PNL permettent un travail sur le **Deuil**, les **Valeurs**, les **Choix**, la **Gestion des émotions** et les **Conflits internes**.

Pendant la phase 3 du modèle - le début de la grande transition - un travail sur l'**Estime de soi**, les **Croyances**, les **Valeurs**, le **Projet de vie** et les **Niveaux logiques** pourrait s'avérer bénéfique.

La phase suivante demande un travail sur la **créativité** pour permettre à l'individu de faire concorder ses rêves avec la réalité.

Puis, enfin, les connaissances de l'accompagnant des techniques de la **Détermination d'objectif** et de **Motivation** sont des alliées puissantes pour permettre à la personne de mettre sur pied tout projet.

Bien évidemment cette liste n'est pas exhaustive et le coach en PNL pourra puiser dans l'arsenal d'outils que la PNL lui donne pour accompagner chaque étape le plus justement possible.

En résumé

Les deux concepts proviennent de méthodologies différentes et bien qu'il n'y ait pas de rapport direct entre Frederic Hudson et les fondateurs de la PNL, leurs travaux respectifs s'inscrivent dans le domaine du développement personnel.

Ils peuvent être utilisés séparément ou ensemble pour aider les individus à naviguer le mieux possible à travers tout changement et pour atteindre leurs objectifs personnels.



Ainsi, bien que le Modèle Hudson et la programmation neurolinguistique soient des « entités » à part entière, l'un enrichit l'autre pour « aller loin » et former ce couple « modèle ». ■

christinalebreton1@gmail.com

Christina Lebreton est coach, enseignant – formateur expert en PNL et en Hypnose Éricksonienne. Sa prochaine formation « Modèle Hudson » aura lieu du 4 au 6 octobre 2024.



PAR PATRICK CONDAMIN

Comment te sens-tu ?

Les conseillers en bien-être (qui ne sont pas, comme vous le savez, les payeurs) recommandent à cor et à cri de vous détendre... Ou mieux encore, de « ne pas être stressé ».

Les deux prescriptions ont le même effet : augmenter le stress et vous sentir coupable.

Par malheur, j'ai eu un peu de tension artérielle. La (fort mauvaise) cardiologue qui m'a suivi au début, m'a prescrit : « contrôlez bien votre respiration, faite par exemple de la sophrologie ou de l'autohypnose pendant la prise de votre tension ». Les résultats mesurés ont été à l'inverse de mes efforts personnels !

J'ai donc fait le contraire de la prescription : laisser mon inconscient optimiser (c'est-à-dire économiser) ma respiration et mon rythme cardiaque : *juste observer sans intervenir*. J'ai déduit de cette expérience une méthode que je fais découvrir, à la manière d'Erickson, en me promenant avec vous dans les histoires.

Un enseignement provenant de la CNV (Communication non violente)

La CNV est une méthode fascinante pour éviter l'escalade symétrique qui résulte d'une agression verbale. La méthode de base est très simple et j'en enseigne l'essentiel en une heure trente. La plupart des psychothérapeutes la connaissent déjà. Pour les autres un petit rappel des quatre étapes essentielles :

1. Répéter exactement les paroles de l'autre.
Exemple : « *Tu me dis que je suis un con !* »
2. Dire ce que notre corps ressent.
Exemple : « *Cela me fait mal à l'estomac, j'ai la chair de poule, ma gorge se serre, j'ai envie de vomir, j'ai l'impression de recevoir un coup sur la tête, etc.* »
3. De quoi avons-nous besoin ?

Exemple : « *J'ai besoin d'être respecté par mes pairs.* »

4. DEMANDER clairement ce que nous voulons.
Exemple : « *Je te demande désormais de ne plus émettre de jugement à mon égard.* »

Selon mon expérience, le point le plus délicat pour la plupart des gens est le point 2. La réponse la plus fréquente et naturelle des étudiants est en effet « je me sens mal ! ». Or ce n'est pas du tout l'objet de la demande. Car, pour chacun d'entre nous, se sentir bien ou mal est une conséquence de l'analyse par l'inconscient d'une ou plusieurs sensations physiques, par exemple : frisson, mal de gorge ou de tête, plexus bloqué, cheveux qui se dressent sur la tête, comme le montre le professeur Tournesol quand il est en colère dans « Objectif lune ». Notre corps émet d'abord ces signaux, et ensuite seulement notre esprit les interprète. La plupart des gens imaginent à tort l'ordre contraire et prennent l'effet pour la cause.

Si, au contraire, on décrit la sensation physique que l'on éprouve au lieu de l'interpréter, l'agresseur est pratiquement obligé de l'expérimenter à son tour. Vous constaterez facilement que vous vous sentez probablement moins à l'aise avec quelqu'un qui vous déclare : « j'ai envie de vomir » qu'avec quelqu'un qui vous dit : « je ne me sens pas bien ».

Petite séquence plus légère pour changer : La sexualité et les sensations de l'autre !

Le Hug

Mon enseignant en sexologie aimait utiliser une technique dans le cadre d'un conflit de couple : Le Hug (câlin). Il demandait parfois au couple en conflit de se tenir debout, enlacé, sans parler ni faire aucun

mouvement, pendant quelques minutes. Cela pacifiait en effet souvent la relation. Pourquoi ? En fait, je me suis rendu compte qu'il s'agit d'une injonction paradoxale: il nous est impossible de ne faire aucun mouvement ; notre respiration ne s'arrête jamais ni les battements de notre cœur, ni d'ailleurs l'odeur que nous émettons ! Ainsi cet exercice oblige à considérer l'autre d'une manière différente (non verbale), en faisant communiquer les sensations au lieu de s'affronter verbalement. Précisons tout de même que si les sensations répugnent également, on peut s'interroger légitimement sur l'avenir de ce couple.

Dancez le Slow

De mon temps (n'exagérez pas, ce n'était tout de même pas l'âge de la pierre), il existait une danse extraordinaire après le « rock-and-roll » – fameux à cette époque – et d'autres danses actives. Dans les soirées, lorsque la nuit et la fatigue survenaient, on commençait à danser le Slow. Cela consistait à danser l'un contre l'autre, sur une musique très lente et moins forte, et ne nécessitait pas vraiment d'apprentissage. On pouvait parler bien sûr, mais on découvrait essentiellement nos sensations, et surtout celles de notre partenaire. Parfois, elle apportait des surprises à la jeune fille dont le visage s'éclairait d'un très léger sourire signifiant : « je te fais de l'effet, il me semble », mais évidemment sans avoir la goujaterie de le dire ! Le seul à être gêné était évidemment le garçon bien entendu ! J'ai le sentiment (!) que les jeunes ont perdu cet apprentissage de l'autre à travers les sensations. On ne se touche plus de crainte d'être accusé de harcèlement.

Dans le film « *Mr Gaga* », Tomer Heyman décrit les méthodes d'un grand danseur, chorégraphe et remarquable enseignant, Ehad Naharin. En particulier, il apprend aux danseurs à détendre leur corps et à se relâcher. Il leur demande par exemple de se détendre totalement alors qu'ils sont debout. Une chute assez spectaculaire et bruyante s'ensuit sur le sol. J'ai essayé (il faut vraiment

lâcher) et réussi... (heureusement, debout sur mon lit, la chute est moins impressionnante!).

La souffrance et la vie

Un de mes clients avait parfois des tendances masochistes. Sa mère lui a raconté plus tard qu'il avait eu une naissance extrêmement difficile, et qu'elle était tombée dans les pommes avant la fin de l'accouchement. Et, en revivant sa naissance en hypnose, mon client a eu l'impression que sa mère mourait à ce moment-là. Cela a pu être, selon lui, l'origine d'une croyance, qui l'a longtemps persécuté : souffrir c'est vivre ! J'ai trouvé cette auto-analyse émouvante, et pris garde de ne porter aucun jugement. Mon client a pu en tout cas, grâce à cette réflexion, prendre la distance nécessaire pour lui avec cette question.

Des leçons du futur avec le film Blade Runner

Des Répliquants, créatures robotisées ressemblant à des humains aux possibilités fortement augmentées, sont chargés de garder l'espace lointain et sont interdits de revenir sur terre. Leur seul problème est qu'ils ont une durée de vie de quatre ans. Alors ils cherchent le moyen de repousser ce délai. Ils bravent l'interdiction et reviennent sur terre. Ils sont donc poursuivis par un chasseur de Répliquant. Rutger Hauer, joue le rôle de chef des Répliquants. Une lutte terrible se joue à la fin entre Harrison Ford (qui joue le policier Rick Deckard et doit les éliminer), et Rutger Hauer qui sait qu'il va mourir de sa mort naturelle, à moins de trouver une solution. Au cours de cette lutte, ce dernier se tape la tête contre le mur, se plante un clou dans la main, sans doute afin de vivre un peu plus longtemps et terminer son combat. La fin du combat est un hymne à la vie, car le répliquant gagnera le combat et laissera finalement la vie à son adversaire avant de mourir de sa « belle » mort.

Le sport

Tous les sports font appel à la capacité du sportif à sentir son propre corps. D'ailleurs combien de fois entend-on dans la bouche des sportifs ayant gagné un match : « J'ai eu de bonnes sensations ! » En effet, si le sportif n'a pas le contact sensoriel avec son propre corps, il ne peut gérer son match. Le contact sensoriel lui indique, par exemple, les efforts qu'il peut tenter, ainsi que l'énergie qui lui reste, afin de l'utiliser ou de l'économiser au mieux pour gagner.

Les techniques de yoga font fortement appel à la connaissance de ses propres sensations. Les enseignants disent par exemple : « laissez faire la gravité » (qui va attirer lentement une partie du corps vers le bas, sans que nous ne fassions rien d'autre que de nous observer!). Les techniques de yoga semblent statiques, mais en fait le corps travaille automatiquement sa souplesse et même sa musculature. Il faut simplement l'écouter. Comme nous le verrons plus tard, c'est la part de l'inconscient !

L'Aïkido fait également beaucoup appel à la sensation.

Un enseignant très gradé travaille avec une débutante, et lui prend le poignet. « Qu'est-ce que tu sens ? » La fille répond : « Rien » ! « Tu vois, c'est exactement comme cela que doit être portée une technique d'Aïkido ». Je me souviens effectivement avoir fait un vol spectaculaire, après avoir porté moi-même une attaque en aikido contre un gradé, sans avoir rien senti de ce qui m'arrivait. C'était du grand art !

La part de l'inconscient : Sommeil et rêve !

L'une de mes petites filles, en vignette, célèbre dans la famille pour ses mémorables colères, n'est-elle pas un ange ? Dans le rêve, nous inversons souvent la réalité pour expérimenter !



Un apprentissage en thérapie

Un de mes clients vient me voir pour un problème classique : il n'arrive pas à dormir. Je commence à lui parler, de manière indirecte, de l'inconscient, à partir de deux constatations. L'inconscient a deux rôles paradoxaux la nuit :

- Une partie de son travail consiste à nettoyer le conscient de toute la matière inutile qu'on a accumulé dans la journée. Sans cela, notre mémoire serait saturée.
- Une autre partie du travail de l'inconscient consiste à travailler les problèmes en cours que nous avons accumulés dans la journée, et à favoriser la construction de solutions pour le lendemain. Il renforce également les apprentissages essentiels de la journée.

Néanmoins, ces deux fonctions sont un peu en opposition puisque la première consiste à détruire et la seconde à construire.

J'enseigne donc d'abord à mon client de transférer les problèmes qui l'empêchent de dormir vers l'inconscient, en demandant respectueusement à ce dernier s'il veut bien les prendre en charge pendant la nuit, à la place du conscient. C'est la technique du « ruminant » que j'ai décrite précédemment dans le détail. (Métaphore de septembre 2009 : La modélisation)

Je lui apprend aussi qu'en raison du travail de « nettoyeur » de l'inconscient, ce dernier nous réveille parfois pour communiquer une information importante qu'il convient de noter. Par exemple, se rappeler un rendez-vous du lendemain, ou une idée nouvelle pour un texte que je suis en train d'écrire, etc. Notre inconscient sait très bien que si nous nous rendormons, l'information risque de se perdre, car le nettoyeur a toutes les chances d'effacer le message. Aussi, il nous empêche de nous rendormir. Seule solution : écrire l'information sur un bout de papier. Mettez-le à un endroit que vous consulterez obligatoirement le lendemain. Ainsi fait, rendormez-vous !

Une nouvelle technique pour s'endormir facilement

Ces prescriptions améliorent le sommeil. Aussi, j'ai pu mettre au point une technique efficace. En effet, il apparaît que mon client avait un naturel très porté vers le contrôle. C'est un avantage dans un certain nombre de situations, mais cela ne facilite pas du tout le sommeil. Les bons dormeurs sont en effet incapables d'expliquer pourquoi ils s'endorment (« Ben quoi, je me couche ! ») ce qui rend cette capacité très difficile à modéliser.

Voici donc la méthode que j'ai développée pour dormir :

Lorsque nous nous couchons (cochon est aussi une excellente méthode pour s'endormir, mais ce n'est pas le propos !), nous sommes assaillis (bis) par un grand nombre de flux de pensées diverses. Les personnes qui ont des difficultés de sommeil ont tendance à chercher à contrôler et organiser ces pensées. Elles veulent, par exemple, terminer une réflexion en cours avant de passer à une autre, et chassent, à tout prix, ce flux de pensées qui arrivent en même temps : un peu d'organisation, que diable, c'est le foutoir dans ma tête !

C'est précisément ce qu'il ne faut pas faire. Avant de dormir, notre corps passe systématiquement par une phase d'autohypnose. Or, notre conscient ne traite qu'une seule pensée à la fois, même s'il saute

très rapidement d'une pensée à une autre. Notre inconscient, au contraire, travaille sans aucune difficulté sur plusieurs flux de pensées *en même temps*. C'est ainsi que notre talent d'organisateur, fort utile dans notre vie consciente, est un poison pour le sommeil.

Si je vous dis de « laisser-aller », comme le font la plupart des conseillers, vous serez bien avancé ! Voici la solution que je préconise : observer les diverses pensées qui viennent à votre esprit au coucher, sans aucune censure, de l'extérieur en quelque sorte. Vous allez avoir envie d'intervenir et d'organiser ces pensées bien sûr. Arrêtez d'intervenir ! (Oui, je sais, c'est dur quand on passe sa vie à contrôler !) Voyez telle pensée qui vient, puis s'arrête (Insupportable, on a appris à finir ce que l'on a commencé !) alors qu'une autre apparaît. Regardez, écoutez, sentez ! Au bout d'un moment, ces pensées vont se bousculer et vont finir par travailler en même temps. Alors c'est le moment de la confusion (sentiment haï par les contrôleurs). Banco, vous ne pouvez plus suivre ! Vous êtes en autohypnose !

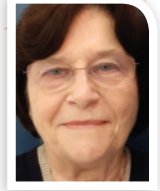
Rappelez-vous aussi qu'il n'y a que deux façons de sortir de l'autohypnose : s'éveiller ou s'endormir. Alors, bonne nuit !

P. S. : Cela me ferait plaisir d'avoir le feedback de mes lecteurs ayant essayé cette nouvelle méthode pour s'endormir. ■

patrickcondamin@gmail.com

L'arbre qui ne ressemblait pas aux autres

TEXTE PROPOSÉ PAR EVELYNE LERNER



Il était une fois un arbre... au beau milieu d'un verger.

Il était sorti de terre, petite pousse verte et fragile se confondant avec les herbes alentour.

Curieux de tout, il regarda bien vite le monde qui l'entourait, les fleurs qui s'ouvraient le matin et se refermaient le soir, les oiseaux qui sifflaient en sautant de branche en branche, le paysan qui venait tôt le matin cueillir les fruits des arbres, les graminées qui ondu-laient sous la caresse des vents...

Ah! il le trouvait beau ce monde autour de lui. Il avait envie, lui aussi, de participer à cette beauté, de trouver sa place dans cette harmonie.

Une année s'écoula et, ayant grandi, il était devenu un petit rameau portant quelques tiges. Il se rendit compte qu'il n'était pas un brin d'herbe comme il l'avait cru tout d'abord, mais un arbre et se mit à observer plus attentivement ses aînés.

Il les trouvait si grands, si beaux recouverts de leurs feuilles et de leurs fleurs. Il fut émerveillé de voir toutes ces fleurs se transformer en fruits, et attendri des soins attentifs que leur apportait le paysan, mais...

Mais, se regardant, il s'aperçut que son écorce ne ressemblait à aucune de celles des autres arbres, que ses branches n'avaient pas la même forme que les leurs. Alors, il eut peur, peur de n'être pas assez grand, peur de n'être pas assez beau, peur de ne pas porter assez de fruits. Il eut peur que les autres, pommiers,

poiriers, mirabelliers... n'acceptent pas sa différence et il décida de ne produire ni feuille, ni fleur, ni fruit.

C'est ainsi que les années passèrent. À chaque printemps, son tronc s'épaississait, s'allongeait, de nouvelles branches poussaient, mais... ni feuille, ni fleur, ni fruit.

Pour ne pas se trouver nu face aux autres, il s'était depuis son jeune âge laissé peu à peu recouvrir par un



lierre grimpant, par des liserons et par des bouquets de gui. Ne sachant à quoi il pourrait ressembler, il préférait se couvrir d'une beauté qui n'était pas la sienne.

Le jardinier, plus d'une fois, projeta de le couper pour en faire du bois de chauffage, mais trop occupé par ailleurs, il remit chaque fois cette tâche à plus tard. Un matin pourtant il vint, armé d'une grande hache et commença par couper le lierre qui enserrait l'arbre. Du lierre, il y en avait tellement que cela lui prit toute la journée et qu'une fois de plus, il remit l'abattage à plus

tard. Cette nuit-là, un petit ver parasite piqua le liseron qui en mourut aussitôt et le lendemain, les oiseaux du ciel apercevant le gui vinrent le picorer.

Il ne lui restait plus qu'un tronc et des branches.

S'apercevant soudain de sa nudité et ne sachant par quel artifice la couvrir, il se décida enfin à laisser pousser, tout au long de ses branches, de belles petites feuilles d'un vert tendre, à laisser éclore, au bout de chaque rameau, de mignonnes petites fleurs blanches contrastant joliment avec le brun de la ramure et le vert du feuillage.

Le paysan, sur ces entre-faites, revint avec sa hache et, découvrant à la place du tronc inutile un magnifique cerisier, ne trouva plus aucune raison de le couper. Il le laissa donc, trop heureux du miracle qui s'était produit.

Depuis ce jour, l'arbre vit heureux au milieu du verger. Il n'est pas comme les autres, ni plus beau, ni plus grand, mais tout aussi utile. Il a compris que ni la texture de l'écorce, ni le tracé des branches, ni la forme des feuilles, ni la couleur des fleurs n'ont d'importance: seuls importent les fruits qu'il porte et que nul autre que lui ne peut apporter aux autres.

Et depuis, tous les ans, à la belle saison, les enfants du paysan viennent avec une échelle et, s'éparpillant dans sa ramure, se gavent de ses fruits et le réjouissent par leurs rires. ■



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)
222 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
INSTITUT
(Paul PYRONNET)
76, rue Masséna - 69006 Lyon
Contact : +33 4 37 24 33 78
contact@paul-pyronnet-institut.fr
www.formation-coaching-pnl.com



ANDANTE
(Marie et Richard 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
Pour contacter les membres du bureau fédéral : federation@nlpnl.eu
Pour contacter votre association locale :
Belgique : nlpnlbelgique@gmail.com
Méditerranée : mediterranee@nlpnl.eu
Paris - Île de France : parisidf@nlpnl.eu
Tunisie sur Facebook : [nlpnl Tunisie](https://www.facebook.com/nlpnl.tunisie)
Pour envoyer un article : evelyne.lerner@free.fr

SIÈGE SOCIAL ET CORRESPONDANCE

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

métaphore

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

