

métaphore

SEPTEMBRE 2024 N°114

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

Colloque international de SIC PNL

par Marina GANNAT — 5

L'exploration de la conscience sous l'angle de la PNL de 4^e génération

par Michaël AMEYE — 6

Le triangle de la déception — la clé pour aller vers le « réalisme »

par Angélique GIMENEZ — 14

Les maladies ne tombent peut-être pas du ciel

par Chantalle SERVAIS — 18

Abandonner

par Patrick CONDAMIN — 25

Le danger

Texte proposé par Evelyne LERNER — 27

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



LE MOT de la Présidente

Chères adhérentes,
chers adhérents,

C'est avec enthousiasme que je vous souhaite une excellente rentrée ! Cette période est toujours synonyme de renouveau, et pour notre Fédération, elle marque le début d'une année riche en projets et en rencontres.

Les mois à venir s'annoncent passionnants. Les discussions avec les organisations professionnelles nationales reprennent de plus belle, avec pour objectif d'intégrer pleinement notre Fédération dans le paysage national. Nos collègues professionnels, quant à eux, se pencheront sur la création de labels de qualité, destinés à valoriser les formations proposées par nos experts en PNL.

En parallèle, nos délégations se mobilisent pour vous offrir des événements marquants. Dès le 21 septembre, la Délégation NLPNL Paris Île-de-France vous propose une journée dédiée à « PNL et hypnose pour traiter les

traumas et tracas de la vie ». Puis, le Collège des Coachs PNL vous convie le 12 octobre à son Université sur le thème « PNL, Art et Transformation », une occasion unique de découvrir les synergies entre ces domaines. Le point d'orgue de notre année sera, sans nul doute, le congrès NLPNL, programmé le 25 janvier 2025. Nous célébrerons ensemble les 50 ans de la PNL, un anniversaire emblématique qui promet d'être un moment d'exception. Notez bien cette date et préparez-vous à vivre un événement mémorable !

Votre adhésion et votre engagement sont essentiels. C'est grâce à vous que nous pouvons continuer à vous proposer ces rencontres, ces moments d'échanges, et cet événement exceptionnel. Alors, n'attendez plus, rejoignez-nous, renouvelez votre adhésion, et ensemble, faisons de cette année une réussite collective.

Avec toute ma gratitude et mon amitié !

MARINA GANNAT



LE MOT de la responsable de la publication

Chères lectrices, chers lecteurs,

Dans ce numéro de rentrée, vous retrouverez nos fidèles auteur(e)s sur la conscience, la déception, le fait d'abandonner, mais aussi une suggestion de lecture pour enrichir nos connaissances :

Michaël AMEYE nous donne à réfléchir à partir d'un texte sur l'exploration de la conscience sous l'angle de la PNL de 4ème génération. En cultivant notre faculté de conscience profonde, nous accédons à des états internes qui rendent propice une autre manière de vivre, de rentrer en relation, de coconstruire.

Angélique GIMENEZ aborde le triangle de la déception. Traverser la déception et en tirer des leçons pour devenir plus réalistes, avoir une meilleure évaluation de nos compétences et de nos moyens, et surtout éviter de penser que l'un des deux partis est « nul ». La déception ne rime pas avec « je suis nul, » mais avec « j'apprends et je deviens plus réaliste et plus conscient de mes compétences et de mes attentes ».

Patrick CONDAMIN partage ses expériences sur le thème « Abandonner », en se basant sur le travail d'Annie DUKE, qui a écrit « QUIT », en français « Abandonner » ; livre dans lequel elle fait l'apologie des gens qui ont le courage d'abandonner ce qu'ils sont en train de faire, évidemment pour faire quelque chose de mieux.

Chantal SERVAIS nous fait découvrir le livre de Cyril TARQUINIO qui démontre les conséquences des événements négatifs de l'enfance et de l'adolescence sur notre vie mentale et physique avec la perspective d'en sortir. Il suggère de regarder notre histoire de vie sous un angle différent, en décodant les messages du corps, pour choisir la vie et non la survie. à lire absolument !

Quant à moi, je vous propose un conte sur les effets du danger.

D'actualité, non ?
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)

16 septembre - Marina GANNAT : PNL et chemin de Compostelle

4 novembre - Angélique GIMENEZ : PNL et émotions

2 décembre - Bruno ETCHEGOYEN : PNL et spiritualité

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

4 septembre - Clément BOYE : PNL et créativité

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

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

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)

26 septembre — 28 novembre

PAROLES D'EXPERTS (DE 18H30 À 19H30 PAR ZOOM)

22 octobre : Marie-Christine CLERC : présentation-discussion autour du SWISH

COLLÈGE DES EXPERTS EN PÉDAGOGIE PNL

LES CONFÉRENCES (DE 20H À 22H)

7 novembre : Armelle PAILLIER : Le premier entretien

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

19 septembre — 9 octobre — 6 novembre — 5 décembre

DÉLÉGATION NLPNL PARIS-ÎLE-DE-FRANCE

21 Septembre (DE 9H30 À 17H30) en présentiel – Jane TURNER et le Dr Jacques GUINARD : PNL et Hypnose, au-delà de la double dissociation - Pour traiter les traumas et les tracas de la vie

5 novembre – Catherine BALANCE : Faire de son intuition un guide pour l'accompagnement

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.

Colloque international de **SIC PNL**

Partenaire de la Fédération NLPNL



PAR MARINA GANNAT

La Fédération NLPNL représentée par **Dora PANNOZZO, Présidente de la commission du Collège des coaches PNL et Marina GANNAT, Présidente de la Fédération NLPNL, a eu le privilège de participer au premier Colloque International de notre partenaire la Société Internationale des Coaches PNL.**

Nous avons vécu, Dora et moi-même, un colloque exceptionnel où se sont mêlés professionnalisme, convivialité, plaisir du partage, avec beaucoup de respect et de bienveillance.

Le thème de ce premier Colloque, « Oser se démarquer pour construire demain », nous a donné l'occasion de découvrir des ateliers riches, animés par des experts internationaux dont Jean-Luc MONSEMPÈS, ambassadeur du Collège des coaches NLPNL, Elisabeth FALCONE et Jean-François THIRIET que nous connaissons bien au sein de notre Fédération. Nous avons eu le plaisir de découvrir Colette NORMANDEAU « l'effet transformationnel de la PNL dans les organisations », Guillaume LEROUTIER « Coaching et PNL, une alliance naturelle », Céline-Fée LEGARÉ « Coaching en direct », Pauline Francoeur et Monique SALLAZ « Neurosciences et PNL : pour un coaching 2.0 ».

Nous remercions sincèrement Michel DÉRY, Président de SIC PNL, et tout le conseil d'administration, qui nous ont offert l'occasion d'assister à un conseil d'administration pour échanger sur nos avancées et notre volonté commune de construire l'avenir et de donner envie à un plus grand nombre de se former et de venir nous rejoindre.

Nous félicitons chaleureusement la Société Internationale des coaches PNL pour ce premier colloque international, et nous attendons avec impatience la prochaine édition de ce colloque. ■





L'exploration de la conscience sous l'angle de la PNL de 4^e génération



PAR MICHAËL AMEYS



Image de Gerd Altman par Pixabay

Homo Sapiens Sapiens, l'espèce des hominidés « qui sait qu'elle sait ».

Cette notion de réflexivité caractérise notre place dans le règne animal. Et pourtant, nous sommes encore loin d'avoir pu identifier ce phénomène particulier. Les neuroscientifiques en maîtrisent une partie déjà et en même temps, les études actuelles ne permettent pas d'expliquer certains phénomènes comme les NDE (expériences proches de la mort), certaines synchronicités (vous pensez à quelqu'un et il ou elle vous appelle), voire le sentiment d'amour qui dépasse la simple fonction biologique de préservation de l'espèce.

Quelle que soit son origine, il est indéniable que nous en sommes capables. Cette faculté de réflexivité nous est indispensable pour notre accompagnement en PNL.

Et justement, parlons de PNL, notre discipline se caractérise par la modélisation de l'expérience humaine comme une « boîte noire ». Nous ne nous pré-occupons pas de savoir comment un « programme » fonctionne neurologiquement, nous nous centrons sur les modalités fonctionnelles de ce dernier.

Cette méthode de modélisation nous permet de décrypter nos stratégies d'excellence et d'échec. Nous pouvons identifier le stimulus de déclenchement de la stratégie, ses différentes opérations et l'élément de conclusion ou de sortie de la stratégie.

Ce faisant, nous exerçons notre faculté de « conscience consciente d'elle-même ».

Et pourtant cette conscience est difficile à décrire sous forme de stratégie. C'est une forme de contenant pour nos pensées, nos états internes, nos sensations

physiques et nos expressions corporelles associées.

Le regard que nous portons sur nous-mêmes et sur les autres est dès lors difficilement modélisable vu que cette faculté est nécessaire pour... modéliser. Cependant, ce qui est modélisable, ce sont les stratégies pour accéder à certains niveaux ou certaines qualités de conscience.

Et c'est peut-être ce qui est intéressant à explorer dans les circonstances actuelles et en rapport avec l'état actuel du monde.

L'ambition de la 4^e génération de la PNL est de développer l'humain dans une perspective holistique incluant la dimension spirituelle. Nous avons déjà exploré dans un autre article le processus d'individuation de Jung qui propose des clés intéressantes. Nous pouvons également nous référer à « l'Éthique » de Spinoza qui déjà, il y a quelques siècles, jetait les bases de la psychologie moderne en montrant comment la « raison » peut aider l'humain à embrasser sa nature profonde et à respecter les lois naturelles et universelles et, par-là, devenir un être libre et authentique. Si l'on remplace le mot « raison » par « conscience », on retrouve des préceptes modernes du développement spirituel.



QUE SIGNIFIE DONC « CONSCIENCE » ?



Image de Gerd Altmann par Pixabay

L'Homo Sapiens Sapiens est capable d'avoir une réflexion sur les causes et les effets de ses actions. Il ou elle peut opérer des choix conscients en fonction de cette réflexion. Diverses pratiques et méthodes pour renforcer cette faculté ont émergé du collectif humain à de nombreuses reprises, à travers des sages, des penseurs et des mystiques.

Nous sommes le résultat de nos choix. Choix qui peuvent être conscients ou non. Notre cerveau repose sur le mécanisme de la redondance. Plus nous activons certaines fonctions et plus celles-ci sont affûtées. Or, un certain nombre d'habitudes ont été prises alors que notre conscience – ou niveau de réflexivité – n'était pas encore complètement développée.

Nous n'avons par ailleurs conscience que d'une toute petite partie de notre fonctionnement neuronal. Une grande partie de celui-ci a pour but notre survie. Et c'est là que la conscience intervient.

C'est à travers la conscience de ce que nous faisons, pensons, ressentons, que nous nous extrayons du règne animal et que nous évoluons dans une « réalité » plus large que notre seule survie.

Nous disposons tous de cette faculté à des degrés divers. Et pourtant, force est de constater qu'aujourd'hui, notre « animalité » prime sur notre capacité de conscience. Il y a un certain nombre de causes à cette incapacité collective à embrasser pleinement notre nature humaine profonde. Cette analyse ne fait pas partie du sujet de cet article même si le sujet est intéressant à explorer.

Nous allons plutôt nous concentrer sur la question : « Comment la PNL peut-elle soutenir le développement de la conscience ? ».

Avant cela, il semble important de préciser en quoi l'exploration et le développement de la conscience sont liés au développement spirituel de l'être humain (raison d'être de la 4^e génération de la PNL).

EXPLORER ET DÉVELOPPER LA CONSCIENCE ?

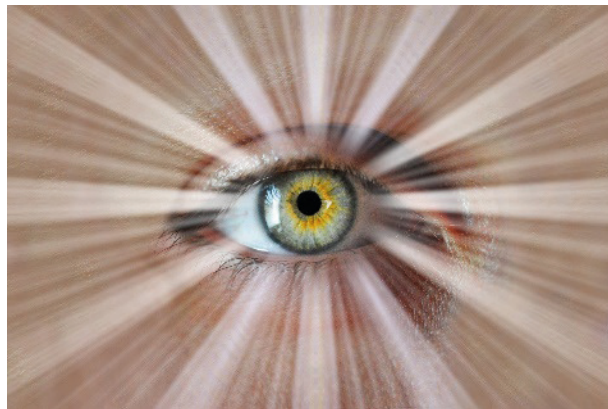


Image de Gerd Altmann par Pixabay

En tant que PNListe, il est important d'expliciter quel raisonnement et quels présupposés sous-tendent le lien établi entre développement de la conscience le développement spirituel.

En voici un « bref » synoptique (il y aurait tellement plus à dire) :

1. LA LOI DE LA COMPLEXITÉ

Si l'on étudie l'évolution de la nature pour en tirer une loi, une règle universelle, nous pouvons observer que la matière prend des formes de plus en plus complexes et spécialisées. D'un nuage de particules ont émergé des atomes qui se sont combinés pour former des molécules. Ces molécules se sont complexifiées pour former des macromolécules jusqu'à atteindre la capacité à coder de l'information transmissible, jusqu'à se rassembler en organites capables d'assurer des fonctions autonomes et d'amener la vie dans la matière « inerte » (en apparence car tout est



mouvement dans l'univers). La vie s'est développée en « êtres » de plus en plus complexes et spécialisés.

Nous postulons, dès lors, que la conscience est un phénomène émergent des intrications complexes du système nerveux des hominidés. Nous pouvons encore aller un peu plus loin dans notre approche en postulant que la conscience n'est pas un phénomène neuronal mais quantique ou énergétique, qui résulte de l'activité neuronale, mais qui n'est pas limitée à celle-ci. Ainsi, le cerveau ne serait qu'une ancre ou un récepteur pour une « conscience ». Nous retrouvons ici le concept d'âme cher à certaines traditions.

Dès lors, la conscience représente un stade d'évolution de la nature qui transcende le fonctionnement animal de notre espèce. Notre faculté nous permet de prendre des décisions, de faire des choix en tenant compte de plus de paramètres que notre individualité. Elle nous permet de faire des liens entre le passé, le futur et le moment présent. Avec cette faculté de choix en conscience viennent des responsabilités. Prendre en compte l'effet de ses choix sur soi et les autres fait partie du développement spirituel.

2. L'EFFET MIROIR

L'hypothèse constructiviste de la PNL implique le postulat que chaque individu perçoit la réalité sous un angle unique, résultat de ses expériences de vie. Nous nous équipons de filtres qui orientent tant nos perceptions que nos modes de réflexion. Le mythe de la caverne de Platon nous invite depuis 2500 ans à considérer que nous ne percevons la réalité que sous forme d'ombres projetées sur le mur de notre conscience. Dès lors, plus le trou est fin et plus l'image sera précise (loi de l'optique). Affiner notre conscience nous permet de nous focaliser sur les contours de la réalité afin d'en apprendre davantage.

Si nous additionnons à cette métaphore, le phénomène de synchronicité développé entre autres par Jung, nous pouvons postuler que les ombres que nous détectons nous permettent également d'accéder à nos filtres...

Ainsi, l'exercice de notre conscience nous permet de distinguer, dans notre expérience, ce qui est de l'ordre du perçu et ce qui est de l'ordre du représenté. C'est d'ailleurs une des forces de la PNL.

Et dans le cadre de notre propos, cet exercice de conscience permet également de détecter nos biais

cognitifs (préjugés, croyances limitantes...) et nos identifications (manifestation de notre identité construite ou Ego).

Jung analysait ses rêves et ses représentations de la réalité ainsi que ceux de ses patients afin d'en tirer une compréhension universelle du fonctionnement humain. Il a ainsi mis en évidence le phénomène de synchronicité.

Si nous sommes conscients de quelque chose, c'est parce qu'il y a une résonance entre notre structure interne (représentations conscientes et inconscientes de la réalité) et l'environnement (stimuli sensoriels). Jung incluait également l'Inconscient collectif comme source de résonance (ce qui est en relation avec notre postulat, que notre conscience est un phénomène qui dépasse notre neurologie). Notre inconscient est, selon lui, intriqué dans un « espace » plus large et interconnecté (sans avoir besoin de lignes, de réseaux électroniques, ni de serveurs).

Notre conscience nous donne ainsi accès à un niveau de réflexivité supérieure qui peut, à chaque instant, transformer une sensation, une pensée, un état interne en un apprentissage sur notre fonctionnement et par-delà sur « qui nous sommes vraiment » en profondeur.

Nous postulons que le développement de notre curiosité et de notre ouverture à ce qui se manifeste en nous nous permet d'accéder à des états de conscience plus riches. Comprendre que tout est synchronicité entre l'intérieur et l'extérieur permet, d'une part, de relativiser nos états internes (désidentifications à nos histoires) et, d'autre part, d'améliorer la qualité de notre relation à nous-mêmes et au monde. Ce sont des capacités que l'on retrouve dans le développement spirituel.

3. LE RAPPORT AU COLLECTIF

Dans l'évolution humaine, nous passons de bébé en état d'Être non identifié à une individualité propre et sans conscience, à une « conscience individuelle construite » en réaction (de survie) avant de passer à une identité propre et à développer notre capacité d'Être non identifié (« Je suis un processus ») en conscience.

Et l'étape ultime de cette conscience inclut le collectif.



Au départ, le bébé dépend du collectif et le subit. Cela reste intégré dans notre neurologie et cela crée des relations de dépendance au monde dans notre nature animale (satisfaire nos besoins physiologiques, remplir notre besoin de sécurité, assurer notre besoin d'appartenance, accomplir des choses pour remplir notre besoin d'estime de soi et de réalisation, si l'on reprend la théorie des motivations de Maslow).

En parallèle, nous éprouvons tous le besoin de donner du sens à notre vie, de contribuer à quelque chose de plus grand que nous. À l'heure actuelle, l'humain tente de remplir ce besoin majoritairement en se reposant sur ses motivations de survie (ou manifestations de l'égo).

Pourtant, dans une perspective à long terme, il sera important de transcender ces besoins en se mettant au service d'un collectif. En se développant à travers le collectif. Ainsi, plus je suis moi-même et je développe ma conscience en me reliant au collectif et plus celui-ci s'enrichit. Et plus celui-ci s'enrichit, plus je m'enrichis.

À l'inverse, plus je me laisse aller à ma nature animale et me laisse porter par des « passions » ou des « réactions » de survie et plus je me coupe du collectif, plus ce dernier s'appauvrit et alimente mes réflexes de survie.

Dans le monde actuel nous nous trouvons à un tournant. Nous avons les moyens technologiques de nous anéantir, comme le mettent en exergue de nombreux films et histoires catastrophes. Si nous continuons à nous laisser guider par notre nature animale, nous risquons de régresser collectivement à un stade de survie (guerres, dévastation et épuisement des ressources naturelles, inégalités sociales entretenant le système néo-féodal...) jusqu'à annihilation (?).

Ou alors, nous pouvons cultiver la conscience et construire un monde où chacun apporte sa contribution à la collectivité, de manière joyeuse et juste tant pour soi que pour le collectif. Nous avons les moyens technologiques de nous affranchir du dur labeur, des limites de notre planète, du système mo-

nétaire actuel qui asservit la plus grande partie de notre collectif.

Nous postulons que l'exercice de la conscience nous relie à plus grand que nous et nous rend plus susceptible de fonctionner en harmonie avec « nos systèmes », de fonctionner en intelligence collective. C'est également une des caractéristiques du développement spirituel.

En résumé

Nous sommes l'objet de deux grandes forces (ainsi que les chinois se le représentent depuis des millénaires):

- *les forces telluriques matérielles (Yuan en Chine, qui est aussi le nom de leur monnaie... intéressant non ?) qui nous invitent à survivre dans un monde dangereux et insécurisé et à inventer qui nous sommes sur la base de standards matériels;*
- *et les forces « cosmiques » ou « célestielles » (Shen en Chine) qui nous invitent à écouter notre nature profonde, notre essence, la source de toutes nos ressources (ou encore d'autres appellations en conformité avec vos croyances) et à développer notre conscience inclusive afin d'apporter le meilleur de nous-mêmes dans le monde et de nous enrichir du meilleur des autres.*

Ces deux forces sont en opposition pour l'instant. Et pourtant, nous ne pouvons pas avoir l'une sans l'autre. Sans existence biologique, pas de conscience ni de développement de celle-ci. Et sans conscience, pas de raison d'être au-delà d'une vie faite de distractions égotiques.

C'est au développement de la conscience que nous sommes appelés en tant que PNListes de la 4e génération.

Comment pouvons-nous y contribuer ?



LA CONTRIBUTION DE LA 4^e GÉNÉRATION DE LA PNL

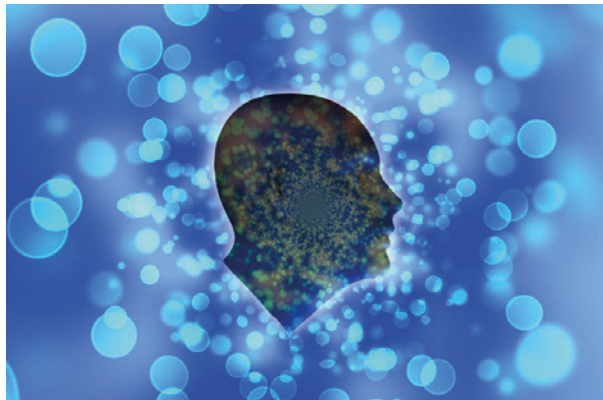


Image de Gerd Altmann par Pixabay

En conservant la même approche que les fondateurs de notre discipline, nous avons la possibilité de modéliser des personnes ayant développé une grande spiritualité. Robert Dilts a modélisé Jésus de Nazareth (Tools of The Spirit, Dynamic Learning Publications). De cette modélisation, il en a retiré une application particulière des outils de la PNL (le méta-miroir, la résonance avec les mentors, l'alignement et le co-alignement des niveaux logiques...).

Que retirerions-nous de la modélisation de Ghandi, des enseignements de Bouddha, du Coran ? Quels outils pourraient être développés à partir des écrits de Teilhard de Chardin, du Dalai Lama, des Upanishads... ?

Ou encore, comment appliquer nos outils dans un état d'esprit qui rencontre les enseignements et les états d'être de grands mystiques, de sages, de shamans, qui vivent la réalité d'une tout autre manière et en retirent une équanimité, une bienveillance et une acceptation sans limites ?

Voici quelques pistes d'exploration concrètes reposant sur des recherches personnelles :

REMONTER LA RIVIÈRE DES SENSATIONS, COMME LE SAUMON, POUR ATTEINDRE LA OU UNE « SOURCE »

À chaque instant, nous développons un certain état d'être. Un état interne. Michael Hall a développé la notion de méta-état pour montrer que nos états

internes ne sont pas univoques mais sont constitués d'intrications d'états à des niveaux différents.

Il est, en effet, intéressant de noter que lorsque nous plaçons notre attention sur un état interne en utilisant un autre état comme conteneur (bienveillance, curiosité, accueil...) nous observons une transformation de l'état interne observé. La conscience est, comme démontré précédemment, notre outil-pilote qui nous permet de créer un état de réceptivité et d'accueil plus large qu'une émotion plus superficielle comme une colère face à un événement perçu comme inacceptable.

Nous sommes invités à cultiver cette faculté. Plus nous cultivons un méta-état d'accueil de nous-mêmes (et, par la suite, des autres) et plus nous pourrions infléchir la courbe de nos réactions épidermiques. Comment ?

En plaçant notre attention sur les sensations physiques liées à notre état interne réactionnel, tout en maintenant un méta-état d'accueil (par exemple), nous observerons une modification de cet état interne. En restant focalisé sur ce nouvel état, il va également se transformer et évoluer vers un nouvel état, et ainsi de suite.

Cette pratique amène à toucher des états internes appelés « essentiels » car ils sont désidentifiés, dissociés de la réalité. A. Almaas les a cartographiés dans son approche « Diamant ».

Retourner à la source et aux états essentiels, à partir d'un vécu concret, n'est qu'une première étape de développement spirituel. Les étapes suivantes consistent, d'abord, à maintenir un de ces états en fonction de la situation, ensuite, de laisser l'état nous guider, enfin, à nous connecter à « l'état collectif » (ou égrégoire ou encore « champ ») et sentir que cet état est plus large que nous.

Agir à partir d'un état essentiel apporte une grande sérénité, une profonde équanimité, un sentiment de confiance, une force tranquille, une grande ouverture du cœur, de la joie et de la gratitude authentiques.

Cela mérite bien un peu de discipline pour installer cette pratique dans notre vie, non ? En tant que PNListes nous avons déjà cette faculté d'observation des sous-modalités de notre expérience. Nous pouvons maintenant mettre cette compétence au service de notre développement spirituel et de celui d'autres.



CULTIVER LE REGARD ET LES ÉCHANGES GÉNÉRATIFS

Milton Erickson, Grégory Bateson sont des sources importantes de notre discipline. Ils nous ont ouvert la voie d'une autre approche de la réalité. Une approche qui intègre l'inconscient et la résonance au système. Comme présenté dans le premier présupposé, notre conscience est un phénomène de résonance quantique qui est intriqué avec le collectif.

Le mot « quantique » signifie qu'une particule élémentaire, un atome, une molécule, ne peut pas se trouver dans le spectre complet des niveaux d'énergie mais bien dans des valeurs fixes nommées quanta. Un électron va se trouver dans un certain niveau d'énergie et, s'il est suffisamment « excité », passera directement de son niveau à un autre niveau sans passer par des niveaux intermédiaires.

En plus de cette propriété des constituants de notre réalité, nous pouvons également prendre en compte le phénomène d'intrication. Deux particules élémentaires liées (ayant la même fonction d'onde) changent d'état en même temps, même séparées par des milliers de kilomètres.

La matière est « une illusion » pour notre sens kinesthésique. Nous sommes traversés constamment par des neutrinos, des ondes cosmiques, à la manière d'un vaisseau spatial passant dans un système solaire. La solidité de la matière provient d'un équilibre des forces de cohésion et de répulsions entre particules élémentaires qui ont tout autant des propriétés de particules que des propriétés ondulatoires.

Ce préambule pour expliquer un peu plus avant la notion de conscience comme un phénomène de résonance quantique. Nous sommes constitués de milliards d'électrons qui passent assez librement (pour certains) d'un atome, d'une molécule, à une autre. Ces électrons ont des spins (orientations) binaires. Nous sommes constitués, et toute la matière autour de nous, d'éléments qui contiennent des informations qui influencent leurs interactions avec d'autres éléments. Nous ne sommes pas surpris qu'un smartphone d'aujourd'hui réalise des opérations instantanément, qu'un ordinateur, ayant la taille d'un éléphant, n'arrivait pas à réaliser, il y a cinquante ans.

Et si notre réseau neuronal n'était qu'une « antenne » qui permet à une résonance énergétique que nous pouvons appeler conscience, âme, essence, soi... de s'ancrer dans la matière? Et si cette conscience n'était pas « limitée » dans l'espace et dans le temps (comme les physiciens le démontrent au niveau de la physique des particules élémentaires)?

Dès lors, d'où proviennent nos idées brillantes, nos intuitions, nos inspirations, nos rêves « prémonitoires », etc.?

Et si nous avions accès à une plus grande sagesse, à des états mystiques, par le biais de certains états de conscience?

Robert Dilts et Stephen Gilligan se sont engagés dans cette exploration, il y a plus de vingt ans. L'approche générative qu'ils enseignent donne des outils qui permettent d'accéder à d'autres pistes, à créer des résonances dans les échanges d'idées.

Otto Scharmer a développé dans son approche de l'émergence (Théorie U) l'outil des niveaux d'écoute et particulièrement l'écoute générative, qui permet de dépasser les limites de notre cognition consciente pour faire émerger des idées nouvelles, des idées inspirées du futur... (Cf. son livre « Leading from an emerging future »).

Comment pouvons-nous développer, dans nos domaines respectifs, nos propres outils d'émergence et de générativité? Ou encore, comment pouvons-nous utiliser les outils « canons » de la PNL, en intégrant cette dimension générative?

ALIMENTER, FAIRE GRANDIR ET ORIENTER LE « CHAMP COLLECTIF »

Découlant de ce qui précède, nous avons, en tant que PNListe, la possibilité de modéliser et de concevoir des outils qui permettent de renforcer la puissance du collectif.

L'intelligence collective, la noosphère, les « masterminds » sont toutes des représentations d'un champ collectif. De nombreux ouvrages commencent à s'accumuler dans la sphère de la connaissance.

Dans le cadre de la PNL de 4^e génération, l'invitation consiste maintenant à orienter le développement d'une intelligence collective au service de la construction d'un monde plus équitable.



L'intelligence collective peut en effet, comme toute force, être utilisée pour détruire, exploiter, renforcer les forces telluriques ou au contraire développer une société plus juste qui transcende les notions de propriété, de monnaie, de nation.

Comment transformer les notions théoriques en protocoles concrets et en attitudes, comportements et actions qui alimenteront la « noosphère » et favoriserons en retour l'émergence de cette société utopique.

Nous avons développé, par exemple, un outil de pilotage de l'intelligence collective, qui permet à des équipes, des entreprises, d'interagir de manière efficace et efficiente avec un collectif, pour lui permettre de se développer.

Cela ne suffit pas. L'action d'aujourd'hui consiste à mettre cet outil au service d'une société plus équilibrée, au service de l'évolution spirituelle de la société humaine.

Et vous quelle sera votre contribution ?

CONCLUSION



Image de Gerd Altmann par Pixabay

Les notions abordées dans cet article font un grand écart entre l'infiniment petit et l'infiniment grand. C'est un exercice délicat qui peut être ou ne pas être totalement clarifiant.

La notion essentielle à retenir est, qu'en cultivant notre faculté de conscience profonde, nous accédons à des états internes qui rendent propice une autre manière de vivre, de rentrer en relation, de coconstruire.

Vivre en conscience commence par une discipline personnelle. Prendre le temps de s'écouter en profondeur, de suivre la trace de ses états internes pour remonter à la source de qui nous sommes vraiment (en tenant compte que nous sommes un processus).

Cette discipline apporte une autre manière de voir le monde, plus interconnectée, plus reliée. Elle ouvre à un espace de liberté intérieur, de bienveillance pour soi et pour l'autre, de mise en perspective et en abîme de nos comportements et de leurs effets sur notre environnement. En résumé, cela donne du sens à la pratique quotidienne des présupposés et des outils de la PNL, non seulement avec son intellect mais en plus avec le cœur et le corps. Une forme d'alignement et de réalignement perpétuels des niveaux logiques.

Tout en suivant notre chemin intérieur, nous pouvons accompagner d'autres personnes à faire la même démarche et créer petit à petit une communauté de pratiquants.

Cette communauté peut grandir et créer des petites « bulles » de collectifs qui vivent autrement.

Un jour ces petites bulles s'intégreront en une humanité harmonieuse cultivant l'Être avant le Faire et l'Avoir. Cela fait des siècles que nous recevons régulièrement des messages allant dans ce sens.

La PNL peut se développer au-delà de la voie thérapeutique qui est néanmoins nécessaire aujourd'hui pour accompagner une transformation sociétale en profondeur, en rejoignant d'autres communautés qui professent les mêmes valeurs. Nous sommes tous liés.

Comment allons-nous joindre nos voix à tous ces messagers ?

Bonne réflexion ■

www.egregoria.be

PNL

Pour apprendre, entreprendre et évoluer



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

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 PÉDAGOGIE 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
Adresse : facebook : nlpnl Méditerranée

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

NLPNL Bretagne
Adresse : www.nlpnl.eu

et NLPNL Tunisie
Adresse : Facebook : nlpnl Tunisie

Rejoignez la Fédération NLPNL !

POUR DEVENIR ADHÉRENT :

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

ÊTRE ADHÉRENT, C'EST :



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



*à partir du niveau Praticien PNL

La Fédération NLPNL organise

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE DES TEMPS FORTS DE RENCONTRES

- Un congrès national avec des intervenants experts
- Des universités d'été et d'automne
- Des ateliers, des journées à thèmes
- Des publications : Métaphore et NewsLetter

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

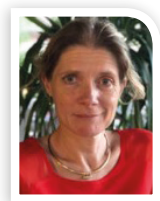
Site web: nlpnl.eu
federation@nlpnl.eu

14 Avenue de l'Opéra - 75001 PARIS

ASSOCIATION LOI 1901 - N° DÉCLARATION W751153523



Le triangle de la déception – la clé pour aller vers le « réalisme » 😊



PAR ANGÉLIQUE GIMENEZ

Même si nous sommes dans un « journal » dédié à la PNL, je choisis de faire des liens avec une approche plus analytique, pour aborder le principe de réalité et l'accès à la notion de réalisme que nous retrouvons usuellement dans nos accompagnements et notamment dans le modèle de l'objectif.

Ce fameux modèle des PNListes nous engage à avancer vers un état futur (ou état désiré si nous parlons de façon plus analytique justement) qui sera « objectivable », car il pourra être quantifié ; il sera réaliste et réalisable. Il s'agit bien d'aller vers des projets/objectifs/changements qui seront empreints du principe de réalité et de réalisme. Dans le cas contraire, si la personne n'atteint pas son objectif, elle sera déçue...

En tant qu'accompagnant, vous le serez aussi. En même temps, si vous arrivez au moins à travailler sur cette déception, vous aurez déjà fait un travail très intéressant pour le développement de l'individu. Traverser la déception et en tirer des « leçons » pour devenir plus réaliste, avoir une meilleure évaluation de ses compétences et de ses moyens, et surtout éviter de penser que l'un des deux partis est « nul ». La déception ne rime pas avec « *je suis nul*, » mais avec « *j'apprends et je deviens plus réaliste et plus conscient de mes compétences et mes attentes* ».

Un état désiré n'est pas un vœu, un souhait. C'est une projection vers le futur que l'on va aborder selon un prisme réaliste ; le désir deviendra réalité sous réserve de mettre des moyens réels, concrets et de vérifier si la personne a les ressources physiques et mentales compatibles avec ce « futur projet ou projection de soi ». Le modèle de l'objectif n'est pas un idéal, ni un idéal de soi ; c'est, au fond, une

révision « objective et objectivable » d'un idéal qui serait par nature resté inaccessible. Cet état futur est donc une forme de révision « à la baisse » d'un état désiré, une révision plus réaliste qui sous-tend de traverser une sorte de déception... Nous ferons le deuil du rêve et de l'idéal pour aller vers un objectif réaliste... Ce sera comme un idéal déçu et, en même temps, une réalisation « suffisamment satisfaite » ! C'est aussi une sortie du piège : « *J'ai un projet, j'échoue donc je suis nul* », une sortie de la dévalorisation de soi.

LA STRUCTURE EN TRIANGLE

Le triangle de la déception m'a été transmis par une de mes formatrices en psychothérapie. Cette acception n'est peut-être pas si courante et pourtant sa compréhension est très intéressante. Si je la « décortique » un peu, elle nous amène à penser à ce fameux triangle, le ternaire « de la psychanalyse » et à la déception, notion qui sous-tend un échec à aller vers la satisfaction et l'absence de plaisir. Le ternaire : le père, la mère et l'enfant ou, si nous sommes « modernes » : un care-giver primordial, un secondaire et l'enfant qui doit pouvoir se différencier des deux autres personnes en question, se sentir relié à eux (sentiment d'appartenance) et pouvoir s'en distinguer (sentiment de singularité et individuation).

La triangulation permet le principe de différenciation et de croissance avec l'illustration implicite qu'on peut être adulte de tellement de façons possibles et qu'il n'y a pas un modèle exclusif. On peut oser être différent et devenir quelqu'un de bien malgré tout. Et c'est l'illustration que deux personnes différentes et distinctes (différenciées et différenciables) peuvent



cohabiter. La structure « en triangle » est déjà une invitation à oser être soi et se différencier ; et cela va faciliter le processus périlleux de croissance vers soi. Je vais devenir moi et risquer de décevoir ceux qui m'ont « créé »...

La triangulation est donc une base importante pour traverser la déception.

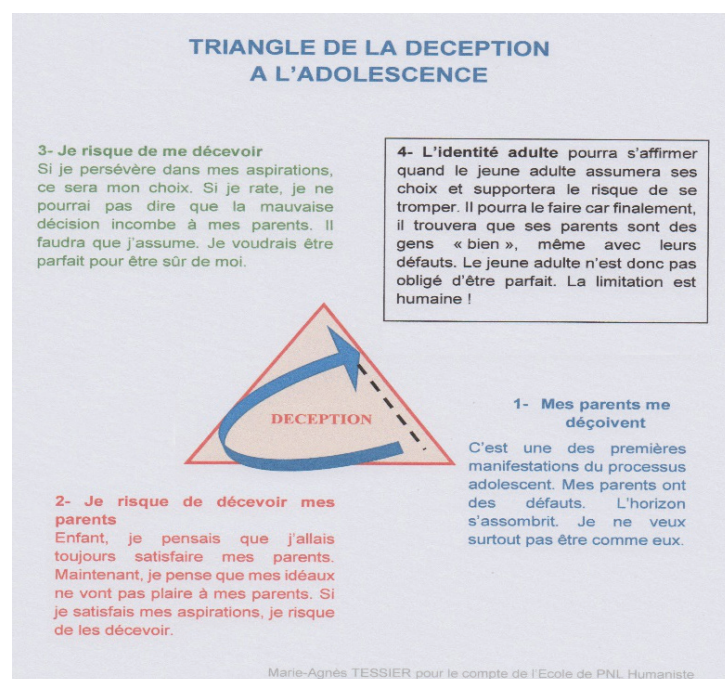
C'est aussi l'assurance que si l'on déçoit l'un, on pourra se raccrocher à l'autre. Je vais décevoir avec un moindre risque ! Trois, c'est aussi l'assurance de ne pas vivre un dilemme, mais bien d'apprendre à choisir. Choisir entre deux qu'on aime, c'est un dilemme ! Le vrai choix pour le jeune en développement sera de se choisir lui, y compris par souci de ne pas être déloyal à l'un ou l'autre des parents. *Je nous invite donc à penser nos accompagnements avec plus d'ouverture... Un seul coach, un seul psy, un seul mentor... Peut-être serait-il plus pertinent de penser un référent et, au moins, un second accompagnant pour permettre plus de permission à faire le tri « entre ce qui me déçoit de l'autre » et ce que j'apprécie. Nous pourrions dire aussi, avoir deux care-giver pour pouvoir travailler la déception sous le prisme d'attachement, identification et différenciation. Le droit d'être « différent et différenciable » est un antidote à la peur de ne plus être aimé si on prend le risque d'être différent.*



LE TRIANGLE DE LA DÉCEPTION, UNE ÉTAPE DE L'ADOLESCENCE

Le triangle de la déception est une étape de l'adolescence qui va nécessiter de : décevoir ses

parents, ressentir qu'ils sont décevants également dans leurs attitudes, et accepter de se décevoir soi-même y compris en éprouvant cette déception face à ceux auxquels on se sent si attachés et que l'on a parfois « tant admirés ». **La déception est donc une aide au « détachement » pour aller progressivement vers un attachement plus réaliste envers ses parents, une traversée nécessaire pour sortir de l'illusion que les humains seraient parfaits, et perdre certaines illusions qui nuiraient à une vision réaliste sur la vie, les autres et soi-même.** Cette déception permet aussi de réaliser que nous ne serons pas cette projection « idéalisée » de nous (idéal du moi). On ne déçoit pas que les autres, on se déçoit soi-même, de façon à développer une conscience bien incarnée et intégrée de nous : une conscience de nos compétences et incompétences, une image réaliste de nous, une acceptation que nous serons sûrement limités par notre corps à certains endroits et une expérimentation du deuil des illusions, des rêves, des idéaux... ; période désagréable en soi et en même temps nécessaire pour développer une estime de soi « suffisamment juste ».





Le triangle de la déception qui se traverse initialement dans la relation aux parents, nous le traversons ensuite entre nous et nous...

Et nous serons d'autant plus indulgents avec nous-même que nos parents nous auront aidé à accepter qu'ils puissent nous décevoir et qu'ils sont parfois déçus de nos attitudes, tout en n'ayant jamais remis en doute (ni fait sentir) la force de leur attachement et de leur amour.

DÉCEPTION ET ESTIME DE SOI

La déception ne doit pas rimer avec risque de perdre l'affection ; on est déçu de certains comportements, on apprécie moins des traits de caractère ET on aime l'autre avec ses défauts (plutôt ses différences, dirais-je). L'étape sera d'autant plus simple que nos parents auront eux-mêmes été réalistes et ne nous auront pas « pressés » pas leurs attentes. Ils seront prêts à nous accepter tels qu'on est... imparfaits. Ils reconnaîtront être imparfaits.

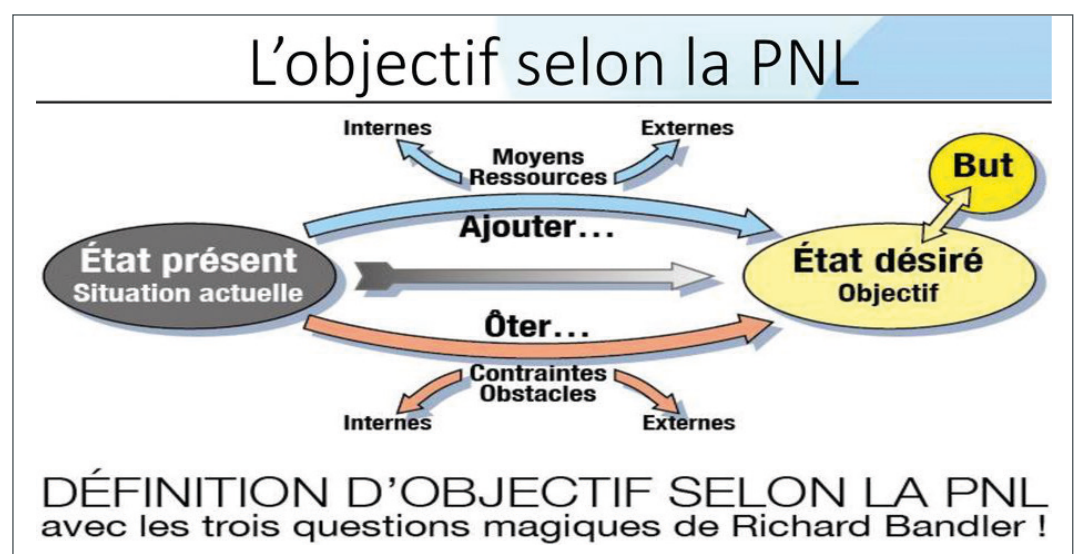
Le triangle de la déception, c'est faire le deuil de la perfection et entrer là aussi dans le réalisme ! Évidemment, des attachements sécures permettront davantage cette traversée. **Les familles où le système d'attachement est insécure auront du mal à traverser cela, soit par crainte de la perte de la relation, soit parce que l'intégralité du système est décevante car il manque de réalisme dans les attentes mutuelles.**

Que se passe-t-il si cette étape cruciale du développement psychologique et psychosocial ne se passe pas « correctement » ?

Nous allons avoir des personnes qui seront dans l'illusion (ou la désillusion permanente) de ce qu'elles sont capables de réaliser, coincées souvent entre des idéaux et des facettes qui se survalorisent, et des déceptions « ravalées » avec des parts d'elles qui se sous-estiment profondément. Ce sont ces facettes-là qui peuvent contenir des croyances très limitantes sur elles-mêmes et empêcher la réalisation de certains de leurs projets. Nous décèlerons des conflits internes et pour certaines personnes une forte « incongruence » entre des facettes « narcissiques » à l'excès et d'autres totalement effondrées. Car oui, les fondements du narcissisme et « de la suffisamment bonne estime de soi » sont aussi en lien avec cette traversée du triangle de la déception (que l'on peut aussi apparenter à des étapes du second Œdipe et des enjeux d'une bonne autonomisation si nous prenons un regard plus développementaliste).

TRAVERSER LE TRIANGLE DE LA DÉCEPTION

Que se passe-t-il alors quand nous avons des clients/patients qui viennent nous consulter pour les aider à réaliser tels ou tels objectifs ?





Eh bien, lorsque nous les accompagnons à mieux élaborer et penser plus objectivement cet état futur, avec les étapes du modèle de l'objectif (ci-dessus pour rappel ou information), nous les aidons à traverser ce triangle de la déception et à aller vers des projets réalistes et réalisables. Nous les rendons plus matures et plus conscients de leur propre réalité.

Cela signifie donc que nous, accompagnants, nous devons absolument avoir ce sens des réalités et ne pas vendre du rêve ! Pas de « tout est possible » !

Au fond, nous vendons aussi de la déception (c'est sûr, sur internet, c'est moins sympa !!!). Nous aidons à réviser les attentes, à mieux accepter les limites de notre condition humaine, nous accompagnons à regarder plus objectivement les moyens dont nous disposons et nous leur réapprenons qu'il est « normal et naturel » de ressentir de la tristesse, de la colère parfois face à nos incapacités. Chouette, ce sera l'occasion de retravailler aussi les émotions, et ce sera une occasion de devenir plus réaliste sur soi-même au sens « global ». Cela aidera à une relation plus « cohérente » à soi-même.

Chaque accompagnement doit être pensé comme un chemin vers plus de réalisme et au fond, même si l'objectif n'est pas atteint, même si nous devons refuser parfois d'accompagner les clients vers des projets qui les mettraient en danger et les amèneraient à poursuivre une image illusoire d'eux-mêmes, même si nous les décevons, nous aurons fait un excellent travail... Ils ne le reconnaîtront pas le jour J. Ils nous en voudront peut-être. Nous les décevrons... oui, et ils auront ainsi l'occasion d'apprendre que tous les humains sont imparfaits, eux inclus, et ils devront possiblement travailler davantage sur eux. Au-delà d'un projet, ils feront un chemin crucial vers eux... traverser la déception.

Oui, j' imagine que certains se diront que nous sommes « nuls » et ne prendrons pas leur part de responsabilités... Eh bien, charge à nous tous d'être en capacité de ne pas répondre à des objectifs « idéaux » et ne pas vendre du rêve pour

aider chaque accompagné à devenir vraiment responsable et à avoir une vision réaliste de lui-même. Quand on accepte de se décevoir, on connaît alors ses limites, ses compétences. Quand on accepte que l'autre soit décevant, on accepte aussi ses limites et on évite de l'envier ou se comparer, on apprend à aller chercher l'aide de ceux qui nous sont complémentaires et à bâtir ENSEMBLE des projets réalistes, avec des individus bien « façonnés », et tout à fait éclairés sur ce qu'ils sont.

Réjouissons-nous de décevoir, et d'être déçus parfois, cela est bon signe : signe que nous savons Reconnaître nos imperfections et que nous allons vers encore plus de réalisme, et encore plus de clairvoyance sur nos potentiels... Et paradoxalement, nous allons encore plus vers la réussite de nos projets car ils deviennent désormais des projets réalistes et non des souhaits, des rêves, ou des idéaux qui devraient accompagner nos étapes d'enfance et d'adolescence, mais ne sont pas signes de maturité pour les adultes que nous sommes.

Alors tous les accompagnements seraient une réussite ? Non, bien sûr, cela nécessite qu'un coach ou thérapeute soit lui aussi très réaliste sur ses compétences et sa responsabilité. Un accompagnant toujours satisfait est un accompagnant « qui se berce d'illusion ». Un bon accompagnant saura régulièrement faire face à la déception, impuissance, frustration et se réajuster, et se fera superviser pour améliorer sa clairvoyance.

Si l'article vous a déçu, osez me signifier en quoi, que je puisse encore m'améliorer... S'il vous a dérangé, retour à la case « triangle de la déception » ! Il n'est jamais trop tard pour grandir. 😊

Cabinet ANVISAGE
contact@anvisage.fr



Les maladies ne tombent peut-être pas du ciel

Livre de Cyril TARQUINIO Dunod-poche, 2023



PAR CHANTALLE
SERVAIS

J' L'auteur parle souvent avec des métaphores, parfois illustre avec un schéma et cite beaucoup de références. Il démontre très bien les conséquences des événements négatifs de l'enfance et de l'adolescence sur notre vie mentale et physique avec la perspective d'en sortir. Et suggère de regarder notre histoire de vie sous un angle différent en décodant les messages du corps pour choisir la vie et non la survie. Je vous en donne quelques extraits pour peut-être vous motiver à le lire et goûter les anecdotes, et références à son histoire personnelle.

Chapitre 1 « Les malheurs de l'enfance »

Laisser pleurer un enfant est souvent une idée énoncée comme une évidence : s'il pleure c'est qu'il fait une colère ou un caprice. La recherche montre à l'inverse que les pleurs sont impliqués dans des circuits neuro physiologiques complexes, sollicités en deçà de notre conscience et donc échappant à toute volonté de contrôle. Le bébé pleure déjà in utero à partir de la 28^e semaine, ce qui laisserait entrevoir l'idée que les pleurs de l'enfant sont tout sauf un caprice. Pleurer c'est envoyer un message de détresse, c'est manifester une souffrance.



Si un enfant intègre l'absence d'ajustement de la part de l'adulte quand il pleure, il se retrouve alors confronté à une situation traumatique qui ancre le sentiment de solitude et d'abandon, de stress et d'anxiété. L'enfant intériorise dans son cerveau en développement l'idée qu'il est seul, vulnérable et démunie dans l'épreuve. Si cette situation se répète, le tout-petit a très vite intériorisé l'idée qu'il convient de ne pas pleurer et développera alors des mécanismes d'autocontrôle afin de refréner ses émotions.

Chapitre 2 « Amour et négligences de l'enfance, le traumatisme du lien »

Notre cerveau est une boîte enregistreuse qui garde la mémoire de tout ce qu'elle perçoit, non seulement depuis la naissance, mais sans doute aussi depuis bien avant. Ainsi, il existerait une sorte de mémoire des événements traumatiques les plus précoces, qui bien que non verbalisable, laisserait une trace quelque part dans le cerveau. En réalité tout ce qui est vécu laisse son empreinte et modèle notre cerveau. Il y a donc des problématiques qui prennent racine dans la période préverbale. Ces mémoires sont restées implicites parce qu'elles se situent en deçà de la formation de souvenirs conscients.



Bowlby a montré qu'un jeune enfant avait besoin, sous peine de périr, de développer une relation d'attachement avec au moins une personne qui prenait soin de lui de façon cohérente et continue, pour espérer avoir un développement social émotionnel normal.

Le comportement d'attachement vise à favoriser une proximité et à satisfaire un besoin vital consistant à s'attacher à un adulte sécurisant. En plus d'assurer la survie du bébé, les liens d'attachement et leur qualité influencent les capacités relationnelles ainsi que la régulation des émotions de l'enfant une fois devenu adulte.

Cette organisation cognitive et cette représentation du monde et de soi-même sont des éléments essentiels dans la construction de la personnalité de l'enfant et de l'adulte en devenir.

Il y a plusieurs types d'attachement :

- **L'attachement sécure.** Les enfants sont à l'aise dans l'exploration de l'environnement et ne sont déstabilisés ni face au stress, ni face à un ressenti de danger, car ils ont intériorisé qu'ils disposent toujours d'un repère : un adulte sécure, fiable, stable, disponible et bienveillant en cas de besoin.
- **L'attachement insécure/évitant ou insécure/anxieux :** cela concerne les enfants qui ne semblent pas montrer d'inquiétude lors du départ de la mère et qui vont intérioriser le stress sans jamais l'exprimer, faisant mine de continuer à jouer, comme si rien ne s'était passé. Lorsque la mère revient, ils l'évitent au lieu de rechercher à être réconfortés par elle.
- **L'attachement anxieux/ambivalent.** Ces enfants « hyperactifs » leur système d'attachement. Cela se traduit par une protestation contre la séparation, par de la colère et de la recherche de proximité avec la mère à son retour. Il est à noter que la colère est un comportement d'attachement

qui recèle, au fond, un effet assez dissuasif, puisque face à la colère de son enfant, on aurait tendance à être moins motivé à le laisser la fois suivante... pour éviter qu'il nous casse les oreilles.

- **L'attachement désorganisé.** Il s'agit le plus souvent d'enfants qui sont confrontés à des parents instables et effrayants (cris, colère, alcoolisme, violence ou effrayés eux-mêmes, ou souffrant de dépression ou d'anxiété). Face à tant d'imprévisibilité, les enfants n'ont pas la possibilité de mettre en place des attitudes et des comportements organisés, laissant percevoir ainsi, d'un point de vue extérieur, un sentiment d'incohérence et d'instabilité de leurs conduites. Les enfants en bas âge n'ont ni la maturité, ni l'expérience nécessaire pour relativiser les manquements des figures d'attachement.

Il est essentiel de rassurer l'enfant sur le fait qu'il est en sécurité. C'est la condition sine qua non pour aller découvrir le monde et se déployer. Sécuriser les enfants, ce n'est pas faire pour eux ou par eux, c'est leur apprendre à réagir et à s'adapter dans l'épreuve et non pas leur éviter les épreuves, ni combler leurs manques.

Chapitre 3 « Les traumatismes chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte »

La confrontation à l'évènement traumatique

La *mémoire épisodique* engramme ou enregistre la totalité du souvenir en associant les émotions, les peurs, les sensations physiques ou corporelles mais également la température du lieu, la météo, des odeurs au même titre que l'évènement de vie en lui-même. Cette mémoire épisodique constitue une double peine pour les victimes : non seulement il y a eu la confrontation à un évènement traumatique une première fois, mais toute exposition volontaire ou fortuite à un indice de rappel va, d'une certaine manière, contribuer à la chronicisation du



phénomène. Le processus de traumatisation n'est jamais vraiment localisé dans le temps, il se rejoue de manière incessante chez les victimes, parfois des années après, et provoque la même détresse...

Il arrive chez les traumatisés qu'ils se mettent sur off et se coupent du réel. Cela a pour effet de faire disjoncter le circuit de la mémoire. Et apparaît *l'amnésie traumatique*: incapacité de se souvenir en totalité ou en partie d'événements importants. Quand l'amnésie se lève, les souvenirs traumatiques reviennent, le plus souvent de manière très brutale et envahissante, sous la forme de fragments de mémoire traumatique, comme les flash-backs ou les cauchemars. D'autres réactions s'expriment aussi sous forme d'une *hyperactivité*, d'une envie irrépressible d'agir, même si ces actions augmentent le niveau de danger.

Les réactions post-traumatiques chez l'enfant et l'adolescent

- **Les manifestations de répétition**: chez les enfants d'âge préscolaire (jusqu'à 6 ans) les souvenirs sont fixés dans des images, car leurs capacités verbales sont limitées. Il s'agit souvent de sensations et d'émotions intenses qui reviennent de façon incontrôlée, déstabilisant les enfants. On observe aussi des jeux répétitifs qui impliquent, d'une manière ou d'une autre, des éléments, des comportements ou des personnages en lien avec ce qui s'est passé durant l'épisode traumatique. Rejouer la scène traumatique, c'est comme tenter d'exorciser le vécu du trauma, c'est reprendre une sorte de contrôle sur une situation qui leur a échappé. Le traumatisme est une confrontation à l'innommable, l'inouï, qui ne peut se mettre en mot et qui échappe aux jeunes enfants et les dépasse.
- **Les manifestations d'évitement**: ce sont les comportements d'isolement, de retrait, de peur, d'anxiété, la peur du noir et des monstres, ainsi qu'une peur accrue de la séparation. On assiste

aussi à une diminution ou un arrêt des activités de jeux et une diminution du comportement d'exploration, ainsi qu'à une forme de régression (propreté, sommeil, peur infantile...).

- **Les réactions neurovégétatives**: l'hypervigilance anxieuse, des réactions de sursaut exagéré, des difficultés à se rendre au lit et des troubles du sommeil (réveil fréquent, somnambulisme), des troubles de l'attention et une diminution des capacités de concentration ainsi que des crises de colère fréquentes.

Pour les enfants plus âgés, jusqu'à 12 ans, il semble exister certaines spécificités avec la présence d'idées intrusives, liées à l'événement, qui activent de la peur, ainsi qu'une intégration de l'image de soi conduisant à une forme de dévalorisation. On note aussi l'émergence de problème de santé physique. On observe souvent, chez l'enfant accaparé par les angoisses et leur gestion quotidienne, une baisse des capacités d'attention, de mémorisation et de concentration, qui influe sur les résultats scolaires (qui diminuent en dehors de toute autre explication).

Pour les adolescents, on va trouver des souvenirs répétitifs de l'événement, des rêves et des jeux ou des dessins post-traumatiques en lien avec le traumatisme. Les jeunes adolescents multiplient les efforts pour éviter tout ce qui rappelle, de près ou de loin, le souvenir du traumatisme. Le jeune s'isole et devient de plus en plus pessimiste, en lien avec le développement d'une vision négative de l'avenir. Cela peut aussi s'accompagner d'idées suicidaires.

Des enfants et des adolescents évoluant en mode survie auront toutes les difficultés du monde à s'adapter aux activités quotidiennes. Ces derniers se retrouvent dans l'anticipation permanente de ce qui pourrait leur nuire ou altérer leur intégrité physique ou psychologique. Leur mode de décryptage des informations de la vie quotidienne est faussé.



Les manifestations cliniques du trauma complexe peuvent concerner :

- **la régulation émotionnelle** : colère et agressivité orientées vers l'autre ou vers soi ;
- **les relations interpersonnelles perturbées** : lorsque des violences sexuelles, physiques ou psychologiques sont le fait de parents ou de personnes significatives pour les enfants, il est évident que cela va rompre la confiance envers les autres et dans le rapport au monde en général ;
- **les comportements d'automutilation** : ces coupures ou lacérations servent à réduire la détresse psychologique et émotionnelle, visent à diminuer la douleur interne en remplaçant les larmes par le sang qui coule des plaies. Paradoxalement, cela offre un certain contrôle de l'anxiété et permet à l'individu de se sentir exister.

Black-out

Certaines situations traumatiques conduisent à la sidération, à de la paralysie ou de l'amnésie. La personne s'est débranchée de tout ce qui provoque des sentiments intenses, comme la peur intense ou l'anxiété. Tout se passe comme si se protéger consistait à fuir, non pas une fuite physique pour s'éloigner du danger, mais une fuite psychologique qui confine à des états internes de rupture avec le monde et les situations vécues. Durant le processus de dissociation, la mémoire enregistre, avec le peu de ressources à disposition, ce qui se passe dans l'environnement. C'est la raison pour laquelle on observe, chez la victime, la présence de voix intérieures qui lui assènent des propos négatifs, lui affirment qu'elle est une mauvaise personne, débitent des paroles humiliantes qui s'imposent dans sa tête. C'est l'expression de la mémoire traumatique qui contient pêle-mêle ce qu'elle a vécu lors des violences.

Les troubles dissociatifs de l'identité : tout se passe comme si tout un pan de la personnalité avait continué à se développer et à grandir, et qu'un autre pan était resté bloqué à des moments du développement qui sont ceux des traumatismes. Dans de tels contextes, ces différentes identités prennent le contrôle sur le corps et la parole pendant un certain temps, quelques minutes, voire quelques heures. Les personnes souffrant de Troubles De l'Identité (TDI) sont surtout des êtres en très grande souffrance ; elles ne sont en aucun cas plus dangereuses que les autres, sauf peut-être pour elles-mêmes. Elles ont du mal à vivre en communauté et à être aimées.

Chapitre 4 « J'ai tant pleuré enfant que j'en suis devenu malade »

« J'ai tant pleuré enfant que j'en suis devenu malade » parle du lien entre la santé et le bien-être ; des instants de vie qui blessent et détruisent parfois, comme la séparation ou le divorce des parents, des violences éducatives.

Chapitre 5 « Résilience et adaptation »

S'adapter, c'est intégrer des modifications qui sont, à la fois, celles de l'environnement dans lequel on vit et de soi-même ; car il faut puiser de nouvelles forces et devenir parfois un autre pour traverser les épreuves. En psychologie de la santé, lorsqu'on parle d'adaptation, on fait souvent référence à la notion de coping. L'idée du coping est, en fait, indissociable du stress, vu comme un modérateur. Les individus ne sont pas passifs face aux événements difficiles de la vie. Ils semblent capables d'influencer, moduler ou relativiser les effets du stress à l'aide de stratégies cognitive et émotionnelle ; on parle alors de coping, dont on distingue plusieurs styles :



- **Le coping centré sur le problème** consiste à vouloir régler le problème à la source, en identifiant clairement ce qui est la cause du problème et quels sont les moyens opérationnels et concrets pour y remédier. Il s'agit d'affronter le problème afin d'envisager des solutions et des actions pratiques pour infléchir le cours des choses.
- **Le Coping centré sur l'émotion** renvoie à l'ensemble des efforts mobilisés par une personne confrontée à l'adversité, afin de réduire la charge émotionnelle. On peut alors être enclin à minimiser les choses ou à réévaluer positivement l'évènement. Cette approche se décline aussi en une mise en place d'auto-accusations, ou dans la recherche d'un soutien social et émotionnel, en parlant avec ses amis ou avec des personnes aidantes. Ce mode de réaction peut conduire à rester dans la peur, dans la tristesse et dans l'appréhension de ce qui peut arriver. L'inquiétude et le coping centré sur l'émotion s'avèrent mortels si l'on en abuse.
- **Le coping d'évitement** qui est proche d'une forme de déni de la réalité et qui amène le sujet à éviter de penser à ce qu'il vit. On s'invente ainsi une autre réalité, qu'on aura amputée de la partie qui nous fait souffrir ou qui peut nous détruire. Ce processus d'évitement semble a priori irrationnel mais lorsqu'on est confronté à une situation vis-à-vis de laquelle il n'y a pas d'issue, éviter de poser son regard sur ce qui nous blesse ou nous touche n'est peut-être pas une stratégie si folle que cela.

Dans tous les cas, ces stratégies de coping, quelles qu'elles soient, seront toujours plus efficaces que pas de coping du tout. Ne pas être capable de mobiliser une stratégie pour se protéger d'une réalité douloureuse ou traumatique contribuerait à prendre en pleine figure, et sans protection, les conséquences les plus terribles de ce que peut nous imposer l'adversité.

Alchimie de l'adaptation ou résilience

La résilience renvoie à notre capacité à puiser dans le négatif, le pathologique et les épreuves, des forces susceptibles de nous faire grandir favorablement. Le terme résilience est attribué à Emmy Werner qui va analyser les données d'une recherche portant sur les conséquences, à long terme, des effets du stress survenu au cours de la période prénatale. La résilience n'est pas un processus uniquement intra personnel; c'est aussi une capacité à puiser, dans l'environnement et dans les autres qui nous entourent, de la force à vivre et à trouver auprès des personnes proches – ou moins proches – des appuis pour continuer sa route. Le soutien social est à cet égard crucial et les auteurs parlent souvent de tuteurs de résilience qui ont la particularité d'être sincères et empathiques. Ils nous permettent, en quelque sorte, de tenir le coup et de constituer des oasis d'espoir quand tout, autour de nous, semble s'être effondré.

Le ressort invisible

Cela fait référence aux situations extrêmes (catastrophes naturelles, maladie grave). Comment booster notre immunité naturelle pour donner ou redonner sa chance, à chacun, de vivre le mieux possible.

Chapitre 6 « Comment nos émotions reprogramment notre ADN »

- **L'amygdale** située dans le système limbique joue un rôle clé dans les émotions comme l'agressivité, la détresse, la peur ou à l'inverse, le plaisir.
- **L'hippocampe** est impliqué dans la mémoire spatiale et épisodique. Cette structure du cerveau est l'une des rares qui soit susceptible de synthétiser de nouveaux neurones à l'âge adulte. Cette structure joue un rôle dans la prise en compte du contexte, la signification



et l'inscription temporelle et spatiale des événements. Elle constitue une partie du système de frein de notre fameux véhicule émotionnel. S'il n'y a plus de freins pour contrôler sa vitesse, notre véhicule émotionnel perd les pédales et plus rien ne se contrôle.

- **Le cortex préfrontal** et la capacité d'adaptation : permet de réagir de manière raisonnée, en tenant compte de tout ce que l'environnement met à notre disposition : le cortex est capable d'un traitement de l'information plus élaboré et plus complexe.
- **Le cervelet** assure plusieurs fonctions : les mouvements volontaires, l'équilibre et certains types d'apprentissages. Depuis plus de 20 ans on montre que le cervelet serait amoindri chez les victimes de stress post-traumatique.

Jusque dans nos gènes, c'est-à-dire... : le terme d'épigénétique désigne les modifications qui viennent affecter l'activité des gènes. Les gènes peuvent être actifs ou non. On peut comparer cela à des interrupteurs qui peuvent être ouverts ou fermés. C'est donc l'environnement qui agit sur le caractère actif ou non des gènes, ce qui va, en retour, déclencher la production de protéines et l'apparition de caractères divers. Quand le gène s'exprime, on parle d'*acétylation*. Il entraîne la production d'une protéine particulière qui contient la recette pour la fabrication d'une molécule utile au bon fonctionnement de l'organisme. Dans le cas contraire, lorsque le gène ne s'exprime pas, on parle de *méthylation*. Il n'y a, alors, pas de synthèse de protéines, car la recette n'est pas disponible et on ne peut donc fabriquer aucun caractère.

Il est bon de mettre à profit ces découvertes sur l'épigénétique et de savoir que, par la psychothérapie, des réparations moléculaires sont possibles.

Chapitre 7 « Et si l'amour, en tant qu'émotion positive, pouvait nous sauver ! »

La psychologie positive se donne pour objectif de contribuer au mieux-être des personnes, en cherchant des moyens de potentialiser les ressources et les forces qui favorisent bonheur et épanouissement. Les sentiments positifs semblent pouvoir nous transformer et nous propulser vers un autre rapport au monde et à nous-mêmes.

C'est quoi le bonheur ?

L'idée du bonheur implique que l'on puisse regarder sa vie avec satisfaction au moins dans certains domaines, et que globalement, l'on soit amené à ressentir, au fil de notre existence, davantage d'émotions positives que d'émotions négatives. C'est le sentiment de trouver du sens à la vie, d'avoir des objectifs et de les accomplir, qui semble être le facteur le plus prédictif au bonheur. Les personnes les plus heureuses possèdent d'excellentes relations sociales, semblent beaucoup moins portées sur l'introspection et la rumination excessive. Elles semblent savourer les expériences de vie positive et mettre en contraste les expériences de vie négative, en considérant qu'ils sont dans une bien meilleure situation aujourd'hui.

Agir pour plus de bonheur, avec un corps positif

L'Institut de recherche sur le toucher, situé à Miami, a montré, à partir des études sur ce sujet, l'existence d'un lien entre bien-être psychologique et bien-être physique : les massages, la réflexothérapie, etc. à pratiquer.

L'auto-compassion

La *compassion* implique de comprendre que nous partageons la même condition humaine, fragile et imparfaite, et d'être disposé à étendre cette compréhension aux autres lorsqu'ils



échouent ou commettent des erreurs. En se mettant à sa place, on peut à nouveau le regarder comme un être humain en souffrance. La compassion signifie littéralement souffrir avec. *L'auto-compassion* consiste donc à être touché par sa propre souffrance, à s'ouvrir à elle sans l'éviter ni s'en détacher et à chercher à générer le désir de la lâcher et de se guérir soi-même avec bienveillance. Elle implique aussi d'appréhender sans jugement sa douleur, ses insuffisances et ses échecs, et de considérer que sa propre expérience fait partie intégrante de l'expérience humaine au sens large. L'auto-compassion sert à cultiver un dialogue interne soutenant et compréhensif. Une telle attitude ne peut que faciliter la résilience de chacun, en permettant de modérer les impacts que les événements négatifs ont sur nous.

La force de l'humour

L'humour est, en quelque sorte, une façon de voir le monde en étant capable de prendre de la distance, de le tourner en dérision afin d'éviter, peut-être, qu'il ne nous percute trop brutalement.

Et l'amour ?

L'amour est une émotion positive comparable aux autres mais qui revêt une tonalité particulière, dont la nature dépasse toutes les autres. Être aimé, c'est se sentir nourri affectivement ; c'est être pris en considération, être soutenu et inclus dans une relation avec quelqu'un qui compte pour nous et pour lequel nous comptons aussi. L'amour est un médicament qui influence notre santé. Il nous remplit d'ondes positives. Il nous remet en route vers la vie.

Pardonner d'abord pour soi !

Pardonner, c'est fondamentalement faire don de quelque chose à quelqu'un. Il s'agit du don que l'on fait de son droit au ressentiment après avoir été la

victime d'une offense ou d'une blessure. Le pardon est le fait de dépasser son ressentiment envers un offenseur, en s'efforçant de considérer celui qui nous a fait du mal avec bienveillance, compassion et même amour. Le pardon n'est pas la réconciliation. Plusieurs études montrent que plus on a des difficultés à pardonner, plus le niveau de dépression et d'anxiété s'avèrent élevés.

Chapitre 8 « Tout est écrit, vraiment ? »

L'auteur évoque les différentes approches thérapeutiques possibles, l'importance du choix du psychothérapeute, et du vécu du deuil/détachement. ■

facpnl@free.fr



Cyril TARQUINIO, né en 1967, Professeur de psychologie de la santé à l'Université de Metz.

Ses recherches portent sur l'étude des différentes formes de prise en charge de la santé et de la maladie. Ses travaux concernent l'étude des comportements de santé comme l'observance thérapeutique et l'évaluation des nouvelles formes de psychothérapie comme la thérapie EMDR et la thérapie MBCT.

Abandonner

Tenir!

J'assiste à un agréable concert de Fado. À un moment, la chanteuse s'arrête et demande : « Savez-vous comment se comporte un homme portugais ? Si on annonce un tsunami, au lieu de fuir dans les hauteurs, il se précipite sur la plage, face à la mer, et en gonflant le torse dit : « Je tiendrai » ! »

Beaucoup de Portugais dans la salle applaudissent, car la métaphore leur parle !

Je me base d'abord sur le travail d'Annie Duke, qui a écrit un livre particulièrement édifiant : « QUIT ». Le livre a bénéficié d'une excellente traduction en français, mais le titre reste le même. Il signifie « abandonner ». Annie fait l'apologie des gens qui ont le courage d'abandonner ce qu'ils sont en train de faire, évidemment pour faire quelque chose de mieux. Dans la plupart des éducations, des philosophies et des religions, on apprend à atteindre un but. Or, notre vie est courte, et l'obstination peut la gâcher. Annie Duke, consultante d'entreprise et ancienne championne de poker, présente un de nombreux exemples dans les domaines de la gestion de la vie personnelle, du sport, du jeu, de la nature et des affaires.

Je reprends deux exemples du livre qui m'ont interpellé :

■ Le premier concerne un sport qui m'est cher, à savoir l'alpinisme que j'ai pratiqué lorsque j'étais jeune. Elle parle en particulier d'un montagnard qui a escaladé tous les 8 000 mètres de l'Himalaya, et à qui il manque le plus prestigieux, l'Everest, à 8 849 mètres. Les journalistes l'ont accompagné jusqu'au camp 4 pour fêter le succès espéré.

Or, il y a une règle absolue à l'Everest : redescendre avant 13 heures. Les 4 alpinistes ont bien sûr accepté cette règle au départ. Arrivé à 100 mètres du sommet, notre héros regarde sa montre : 13h. Il se concentre avec la cordée. C'est visuellement très proche et attirant comme un aimant, mais à cette altitude, extrêmement exigeant sur le plan physique. Il décide de rentrer avec un équipier, tandis que les 2 autres continuent... et se tuent dans la descente. Lui-même recommencera l'année suivante, réussira l'Everest, et accomplira son rêve.

■ Un autre exemple montre la façon dont les fourmis vont chercher de la nourriture en file parfaite, pour alimenter la fourmilière. Si on regarde plus précisément, on voit quelques fourmis qui errent complètement au hasard. En fait, elles sont chargées d'explorer d'autres possibilités de nourriture pour le cas où la réserve actuelle s'épuise. En revenant à la fourmilière, elles déposent des phéromones contenant ces indications précises.

Quittons maintenant Annie Duke pour quelques réflexions personnelles :

Écrire

Mon thérapeute était un homme brillant et connu qui avait écrit un certain nombre de livres intéressants. Il parlait peu, mais m'avait dit la phrase suivante : lorsque j'écris, j'arrête pratiquement de lire. Je crois que c'est le cas d'un grand nombre de romanciers ; Georges Simenon, par exemple, faisait ainsi. Or c'est un grand sacrifice pour les gens passionnés, d'abandonner la lecture pendant un temps. Mais,

comme le disait le grand Montaigne, j'ai plus appris en écrivant « Les Essais » que dans toutes les lectures que j'ai faites auparavant.

Les relations toxiques

Les relations manipulateur/victime sont particulièrement intéressantes, car elles sont basées sur des cadres de valeur opposés :

- La victime est honnête, crédule, fidèle, dévouée, rigide, et pense que les gens peuvent changer.
- Le persécuteur est menteur, malhonnête, infidèle, calculateur, et centré sur lui-même et ses propres besoins.

Ce cadre favorise le persécuteur, bien que la victime soit en général beaucoup plus intelligente que lui. Ce dernier point semble paradoxal mais, en réfléchissant, assez logique : comme le vampire suce le sang de sa proie, le manipulateur détourne les capacités et l'intelligence de sa victime, à son service. En misant sur l'intelligence de ces dernières, le thérapeute peut parfois réussir à modifier le cadre moral rigide, responsable de la dépendance. Cependant, tant que le persécuteur sera convaincu de son pouvoir, c'est-à-dire que les croyances de sa victime empêchent cette dernière de le quitter, il pourra continuer d'abuser d'elle sans vergogne.



PAR PATRICK
CONDAMIN

La culture

Dans ma jeunesse on me disait : « Lorsqu'on commence un livre, il faut avoir la volonté de le terminer ». Je recommande la stratégie contraire : avoir le courage de s'arrêter après avoir lu un chapitre et se rendre compte, par exemple, que le style ne nous convient pas. Ou bien, quel scandale, quitter la salle de cinéma ou de concert avant la fin. On gagne ainsi un temps précieux.

Concernant la lecture, on peut aussi aller directement à la conclusion, revenir plus tard, passer quelques chapitres. Nous sommes les seuls maîtres de la promenade livresque. Combien d'autres chefs-d'œuvre avons-nous manqués, en nous forçant à lire un mauvais livre jusqu'à la fin ?

L'accumulation

Notre tendance est souvent de nous encombrer de choses inutiles. Cela a même un nom quand ça devient excessif : la syllogomanie. Comme chacun sait, quand on s'impose un interdit, cela fonctionne souvent à l'envers. J'aime à proposer une technique qui fonctionne assez bien : je m'autorise à acquérir ce que je veux, à condition d'enlever deux objets de fonction équivalente (supprimer ou donner par exemple).

Par exemple, j'achète un nouveau pantalon à condition d'en enlever deux dans mon armoire. Ceci jusqu'à ce que j'arrive à la quantité idéale.

D'une manière générale, mes clients adhèrent assez facilement à cette idée positive.

Le monde du business

Je profite de cette rubrique pour conter un de mes apprentissages les plus originaux dans ce domaine. En

tant que responsable marketing dans une autre vie, j'ai accompagné un de mes partenaires, spécialiste des solutions de consolidation comptable. Il s'agissait de la plus grande société mondiale dans son domaine d'activité et j'avais appris que cette dernière recherchait un tel outil.

Nous sommes arrivés bien à l'heure, et le directeur financier nous a fait attendre une bonne demi-heure. Lorsqu'il est arrivé, mon partenaire leur a expliqué l'originalité et la puissance de sa proposition. Au bout d'une demi-heure, le client avait installé sur son bureau un grand nombre de documents. C'est alors que mon partenaire a déclaré : « Excusez-moi, nous avons convenu d'une heure de rendez-vous, et j'ai un autre engagement ». À ma stupéfaction, et à celle du cadre supérieur habitué à d'avantage de respect, nous sommes donc partis.

Mon partenaire, détendu et souriant, m'a invité à aller boire une bière à la terrasse d'un café.

« Je croyais que tu avais un rendez-vous ? »

« Tu comprends, ce prospect nous a fait attendre une demi-heure pour montrer son importance. La prochaine fois il sera à l'heure, respectueux de notre temps ».

Il a effectivement gagné l'affaire quelques mois plus tard.

Ce fut pour moi une leçon de vie : *prouver que l'on peut abandonner favorise une relation symétrique et respectueuse.*

La vie personnelle

J'ai reçu beaucoup de couples, et notre premier devoir de thérapeute est de chercher un terrain de conciliation. Mais parfois, il n'y en a aucun !

Je me rappelle Erickson recevant un couple en conflit. Il donna pour tâche

à l'homme d'escalader la colline environnante, et à la femme de visiter le jardin botanique. Puis il permuta les tâches. Aux entretiens suivants, l'homme a montré son intérêt pour ces deux tâches, et la femme manifestée son dégoût. Erickson en a déduit que ces deux personnes ne pouvaient vivre ensemble.

Une vie de couple demande au départ d'abandonner quelque chose. C'est pourquoi je recommande aux jeunes gens de vivre seuls en quittant leurs parents, car ils découvrent d'abord que cette vie solitaire, malgré ses avantages, n'est pas forcément aussi rose qu'on l'imagine ! Ce qui rend plus facile son abandon.

Un de mes contes préférés pour conclure ce thème

Il était une fois une vigne, qui poussait dans un désert aride juste à côté d'un village. Ses racines étaient descendues très profondément pour trouver un point d'eau. Un jour, un sage très connu se rendit au village. La vigne demanda à le rencontrer. La vigne proposa au sage de goûter ses raisins, qui sont magnifiques, délicieux et particulièrement rafraîchissants.

— Quelle est donc ta question demande le sage à la vigne ?

— Eh bien, je me donne un mal fou pour aller chercher l'eau dans le sous-sol. Au lieu de respecter mon travail, les adultes et les enfants arrachent brutalement les raisins et une partie de mes branches.

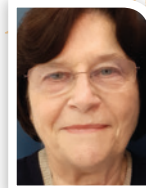
— Que me conseilles-tu de faire ?

Le sage réfléchit assez longuement à cette question particulièrement délicate. Et sa réponse fut une autre question :

— Peux-tu ne pas donner de fruit ?

Une magnifique apologie de notre thème de départ ! ■

patrickcondamin@gmail.com



Le danger

TEXTE PROPOSÉ PAR EVELYNE LERNER

Il était une fois, il y a bien longtemps, dans le temps où tout le monde vivait dans des villages, un rituel saisonnier d'initiation dirigé par le Grand Sage du village.

Chaque personne du village, âgée de 18 printemps, devenait alors un Homme.

Contrairement à ce qui se passait dans bien d'autres villages, et dans bien d'autres pays, tous réussissaient l'épreuve mais chacun à sa façon. Et chacun selon ce qu'il était.

Thibaud était content. Au cours de ce mystérieux rituel auquel il n'avait pas compris grand-chose, on lui avait confié une tâche. Enfin, on avait reconnu son talent et il était engagé officiellement comme le chercheur de dangers du village.

Les yeux fixés aux siens, le Grand Sage lui avaient dit : « Dorénavant, tu es responsable de trouver et de prévenir tous les dangers du village, de jour et de nuit, d'été ou d'hiver, pour les hommes ou les femmes, les enfants et les adultes. Va et reviens dans 7 jours m'informer de l'avancement de ton projet ».

En sortant de la hutte du Grand Sage du village, Thibaud leva les yeux et vit le cours d'eau qui serpentait à travers le village. Quel danger ! Il fallait mettre une longue clôture. Ou encore mieux, détourner complètement la rivière pour qu'elle passe loin du village. Et la montagne si proche de la hutte communautaire ! Quel risque d'éboulis ! Il fallait la clôturer aussi. Ou mieux encore, la déménager loin du village. Et la forêt qui s'approchait jusqu'au puits communautaire ! Il contenait sans doute des animaux dangereux ! Il fallait clôturer là aussi, ou mieux encore abattre tous les arbres jusqu'à loin du village.

C'est ainsi que Thibaud fit pendant 7 jours et 7 nuits des plans élaborés incluant une multitude de clôtures, d'abattage d'arbres, de détournement de cours d'eau et de déménagement de montagne.

Il en vint à conclure que c'était trop dangereux que les hommes se rencontrent car ils pourraient se battre, trop dangereux d'avoir des enfants car ils créeraient du désordre, trop dangereux de laisser les hommes et les femmes se côtoyer car cela éveillerait des passions, des jalousies, des infidélités, et encore plus d'enfants !



Le jour venu, Thibaud fit son rapport au Grand Sage du village. Il était plutôt fier de son projet. Certes, il était coûteux, mais il y avait tellement de dangers !

Le Grand Sage l'écouta attentivement. Lorsque Thibaud s'arrêta, il sourit gentiment et lui dit : « Bien. Tu as cherché le danger et tu as trouvé le danger. Maintenant je te donne une autre mission, encore plus importante. Tu seras le chercheur de sécurité. Tu es responsable de

trouver et de promouvoir toutes les sources de sécurité du village. Bien des villageois ont survécu aux dangers que tu as découverts. Cherche comment. Et enseigne-le aux autres. De jour et de nuit, d'été ou d'hiver, pour les hommes ou les femmes, les enfants et les adultes. Cherche comment développer la sécurité dans notre village ».

D'abord désorienté, Thibaud quitta la hutte du Grand Sage en se demandant ce qu'il pouvait faire. Mais il savait où commencer.

Il alla voir les plus anciens du village, ceux qui avaient survécu à tous les dangers. Il les questionna. Convaincu par leurs conseils, il leur demanda leur aide et ils travaillèrent tous ensemble.

C'est ainsi que tous les villageois apprirent à nager, à bien éduquer leurs enfants, à pêcher et à chasser et aussi à écrire et à lire, à dessiner et à chanter pour avertir tous ceux qui viennent des dangers les plus importants.

Et ils vécurent heureux et autant en sécurité que possible, compte tenu qu'il est dangereux d'être en vie. Mais encore plus dangereux de ne pas être vivant le temps qu'on est en vie ! ■

D'après Bruno Fortin, 2010



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



E.C.R.I.N.

(Dora PANNOZZO)

2 Square Lafayette - 49000 Angers
Contact : 06 95 42 69 89
dora.pannozzo@hotmail.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



EFPNL (ECOLE 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



CQPNL

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



SYNERGIC_PNL3D

(Hélène GONZALEZ)

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

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



INSTITUT RESSOURCES PNL

(Anne PIERARD)

54 Grand Chemin - B-1380 Lasne
Contact : +32 2 633 37 82
mail@ressources.be
www.ressources.be



COMMUNICATION ACTIVE

(France DOUTRIAUX)

27 rue aux coqs - 14400 Bayeux
Contact : francedoutriaux@gmail.com
www.communication-active-normandie.fr



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



FRANCE PNL

(Robert LARSONNEUR)

73 Bd De Magenta - 75010 Paris
Contact : 09 52 04 95 14
contact@france-pnl.com
www.france-pnl.com



ÉCOLE DE PNL de Lausanne

(Valérie COMTE)

Avenue Louis-Ruchonnet
2 - 1003 Lausanne
Contact : +41 (0) 21 552 0800



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



ANDANTE

(Marie et Richard OUVREARD)

3 place de l'Hôtel de Ville
04100 Manosque
Contact : 04 92 87 31 61
contact@pafepi.com
www.coachingandante.com



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



ÉCOLE DE PNL Ouest Atlantique

(Marie-Christine Clerc)

Contact : 06 32 66 39 62
pnlformations@gmail.com
pnl-formations.fr



SYNERGIE PNL

(Marc SCIALOM)

430 Route de la Rappe - 74380 Lucinges
Contact : 06 07 96 19 08
marc.scialom@gmail.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



ACTIV'PNL

(Jordi TURC)

7 Place des Terreaux - 69001 Lyon
Contact : 06 64 97 97 64
infos@activpnl.com
www.activpnl.com



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



PAFEPI.COM

(France POGGIO-ROSSET)

1 Impasse des cypres - 11200 Escales
Contact : 06 81 09 84 21
contact@pafepi.com
www.pafepi.com



INTERACTIF

(Alain THIRY)

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



FAC PNL

(Chantal SERVAIS)

28 rue Henri Charlet - 62840 Fleurbaix
Contact : 03 21 62 17 40
facpnl@free.fr



(Maryse CHABROL)

226 quai P. de Bayard - 73000 Chambéry
Contact : 06 20 83 32 77
www.communiquer-pnl.com
contact@communiquer-pnl.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



CAPRÉSILIENCE

(Isabelle LEGUEURLIER)

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



METAPHORM

(Guillaume ZIEGEL)

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



UNIVERSITÉ DE LILLE

(Luce VANDEN BROUKE)

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

CONTACTS NLPNL

Pour contacter les membres du bureau fédéral : federation@nlpnl.eu

Pour contacter votre association locale :

Bretagne : nlpnl.eu

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

