

métaphore

JUIN 2021 N°101

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

La PNL au service de l'agilité entrepreneuriale

par Michaël AMEYE — 4

Processus d'Individuation et Spiritualité

Une synergie bénéfique entre la Méditation, l'Hypnose et la PNL

par Marc SCIALOM — 7

La Fédération NLPNL — 12

Le cycle du changement intérieur

par Karine AUBRY — 14

Les positions perceptuelles

ou les différentes façons de regarder le monde tout en restant « soi »

par Angélique GIMENEZ — 17

J'ai planté un chêne

par Patrick CONDAMIN — 20

Témoignages de 3 étudiantes

par Marie, Mahawa, Laëtitia — 22

Une légende venue d'Inde

Texte recueilli 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.

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS

2021

COLLÈGE DES COACHS

Lundi 7 juin : « PNL et Yoga du rire » par Carine Yameogo

Lundi 13 septembre : « PNL et l'impact des mots » par Chantal Servais

Dimanche 3 octobre 2021 : Université du Collège « la voix et le mouvement dans la relation de coaching PNL »

ASSOCIATION NLPNL PARIS ÎLE DE FRANCE

Judi 3 juin : « PNL systémique familiale » par Valérie Mounier

Mercredi 16 juin : « Les Traumas » par Jean-Luc Monsempès

ASSOCIATION NLPNL BELGIQUE

Judi 3 juin : « Les choix impossibles » par Giulia Bavagnoli

Judi 9 septembre : « Comment communiquer avec mon adolescent ? » par Vanessa Wright

2022

Samedi

29 janvier

2022 : 32^e

Congrès de la Fédération,

avec la participation exceptionnelle de Judith DeLozier

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



LE MOT de la Présidente

Bonjour à toutes et à tous,
Le printemps annonce le renouveau, la nature se réveille, s'illumine, nous invite à sortir, à partager ensemble de beaux et doux moments de liberté, l'été approche à grand pas et avec lui le mot « vacances » prend tout son sens !

La Fédération NLPNL repose sur les efforts et la bonne volonté de tous ses membres et en particulier celles et ceux composant le comité directeur, les collègues, les associations, qui acceptent de consacrer une partie de leur temps à titre bénévole pour aider, accompagner chacune, chacun de vous, de nous.

Je veux ici les remercier toutes et tous pour leur engagement, leur motivation, la passion de la PNL qui les anime et ce plaisir du partage avec cœur, générosité, professionnalisme.

En effet, durant une longue période qui a été un peu particulière, nous sommes restés en lien. Des ateliers d'information sur la réforme de la formation et des labels qualité ont vu le jour et vont se poursuivre sur le prochain semestre; des animations au sein des collèges (ouverts à toutes et tous) sont programmées tous les mois; des conférences sont proposées par

les associations. Ces événements, vous pouvez les retrouver sur le site de la Fédération et dans les pages de Métaphore.

La Fédération reste active tout au long de l'année pour nous permettre de nous retrouver autour de la PNL. Les Universités se préparent : collège des enseignants le 3 juillet 2021, collège des coachs le 3 octobre 2021.

Ce n'est pas tout ! C'est avec plaisir que nous vous informons de notre adhésion à l'Association européenne de PNL EANLP qui regroupe actuellement plus de 3 000 adhérents sur 6 pays. C'est l'occasion d'une belle synergie sur le travail de recherche et développement de la PNL. Je vous en dirai un peu plus dans le prochain Métaphore.

« Ils ne savaient pas que c'était impossible alors ils l'ont fait. Mark Twain ».

Bien chaleureusement à vous !

MARINA GANNAT



LE MOT de la responsable de la publication

Le beau temps est revenu ! La pandémie est peut-être en voie d'être contenue mais il reste tout à faire pour « vivre autrement » ! Aux grands maux les grands remèdes... Voici un échantillon de « potions magiques » à enrichir avec nos pratiques quotidiennes.

Un premier « remède » nous est proposé par Michaël Ameye : Soyons agiles, rendons de la souplesse à nos entreprises et nos organisations, avec l'intelligence collective, pour contribuer ainsi à un monde auquel il fait bon appartenir.

Une potion de méditation comme contribution singulière à l'évolution de la conscience collective et un grand bol de silence, voilà la « prescription médicale » proposée par Marc Scialom.

Pour recharger nos énergies, Karine Aubry reprend les 4 saisons de nos expériences de changement, dans son article sur « la boucle de Hudson ».

Et si la tête vous tourne et que vous ne savez plus bien qui vous êtes, Angélique Gimenez conjugue « les différentes façons de regarder le monde tout en restant « soi » ! » : « je », « tu », « nous », ..., de quoi s'y perdre pour mieux se retrouver !

Autre remède, un peu oublié de nos jours : la poésie ! Suivons Patrick Condamin dans le champ où Gilles Vignault a « planté un chêne ».

Et un peu de fraîcheur pour terminer : comme il n'y a pas d'âge pour bien faire, 3 étudiantes nous confient ce que la découverte de la PNL a changé pour elles.

Merci à chacun(e) d'eux pour ces remèdes sans comprimés ni sirops !

Et bonne lecture à tous.

EVELYNE LERNER



La PNL au service de l'agilité entrepreneuriale

PAR MICHAËL
AMEYE
IMAGES PAR
PIXABAY.COM



Introduction

Pourquoi ce sujet ?
Beaucoup de petites entreprises et indépendants vont devoir se réinventer pour gérer le



« trop » ou le « trop peu ». Les nouvelles habitudes des clients et du marché suite aux diverses mesures liées à la pandémie vont impacter les entrepreneurs et les indépendants de manière durable. Le monde a beaucoup évolué en peu de temps. Certaines prises de conscience et nouvelles habitudes s'installent en profondeur. Nous avons également pris plus fortement conscience des aspects globaux de notre activité humaine. Que ce soit en tant qu'entrepreneur ou intrapreneur (développement de nouveaux services, produits ou manière de travailler en interne à une organisation) nous sommes appelés à nous repositionner dans ce que l'on pourrait quasiment appeler un « nouveau monde ». C'est le moment de se montrer agile.

Qu'est-ce que l'agilité entrepreneuriale ?



L'agilité est un concept qui vient du monde de la gestion de projet de développement informatique (création de logiciels) et de mise en place de produits techniques liés à l'informatique. Le concept d'origine date des années 70.

Les méthodes anciennes de gestion de projets montrant de plus en plus leurs limites, des nouvelles formes de gouvernance sont apparues il y a 30 ans. Pour commencer à être plus généralisées, il y a 15 ans. L'idée de l'agilité est de créer rapidement un « produit » ou un « service ». Pour cela, des

caractéristiques de base en sont définies, en accord avec le « client ». Ensuite une équipe se lance dans le développement d'une caractéristique qui semble la plus importante et livre le résultat partiel au client qui va donner du feedback. Cela engendra des ajustements au plus près du développement.

Par extension, l'agilité entrepreneuriale peut se définir comme la capacité à répondre rapidement aux besoins du marché, à une demande client, même si l'on ne dispose pas du produit ou du service. C'est mettre en place une forme de cocréation avec le client. L'agilité requiert donc une forme d'organisation particulière qui permet :

- D'améliorer son offre de produits et ou services de manière continue ;
- D'adapter son approche commerciale par rapport aux caractéristiques du marché ;
- De capter et de saisir des opportunités de marché ;
- De s'adapter à des changements de situations et de circonstances dans l'environnement.

Qu'il soit indépendant ou à la tête d'une organisation cette forme d'organisation ne peut s'atteindre seul. Il y a nécessité de rallier d'autres personnes à sa « cause ».

Agilité et Intelligence Collective



L'agilité entrepreneuriale demande de pouvoir détecter les signaux faibles, de les traduire

en opportunité, d'adapter la structure de « production » en fonction des nouvelles tendances, de livrer rapidement des prototypes de produits et services sur le marché et d'adapter ces produits et services en fonction de la réponse des clients.



L'entrepreneur est au milieu d'une constellation de « parties prenantes » à son activité :

- Les clients, bien sûr, au centre de l'attention ;
- Les personnes employées ou contractuelles de l'organisation ;
- Les médias et surtout aujourd'hui les médias sociaux ;
- Les fournisseurs ;
- Les investisseurs et organismes d'aides et de financement ;
- Les « collègues » qui offrent le même type de produits et services ;
- Les organismes de standardisation ;
- L'État, ses règles et ses normes ;
- Le grand public ;

...

Il est très malaisé aujourd'hui de tout capter dans sa seule tête d'entrepreneur. Le travail en « équipe » est une solution plus durable. Il n'est pas nécessaire de faire grandir la taille de l'entreprise pour « contrôler » tout cela.

Une personne indépendante peut bénéficier des apports de chacun des acteurs du système si elle met en place une intelligence collective propice. Qu'est-ce que l'Intelligence collective ? C'est une forme d'organisation humaine qui favorise la cocréation. Elle se distingue du modèle de commandement et de contrôle hérité de l'Armée où un « sommet stratégique » décide et pilote l'ensemble des parties prenantes (intelligence collectée ou pyramidale). Une organisation ou une personne indépendante qui met en place un fonctionnement en intelligence collective donne envie et permet à chacun de contribuer à un résultat collectif de manière systématique. Ceci revient à dire que cela fonctionne sans stimulation constante de la part de l'entrepreneur. Comment la PNL peut-elle contribuer à tout cela ?

Les outils de la PNL au service de l'Intelligence collective et de l'agilité



La PNL permet de développer des compétences du domaine de l'Intelligence émotionnelle et sociale.

Ce sont des compétences qui soutiennent l'intelligence collective parce que le cœur de l'Intelligence collective **ce sont les relations humaines**. La qualité des relations du système engendre le niveau d'intelligence collective.

Dès lors, les outils de la PNL peuvent être mis au service du développement de l'agilité entrepreneuriale. En voici quelques exemples concrets (non exhaustifs).

1. Définition de la Vision (durable) et alignement

Accompagner un entrepreneur dans la définition de sa Vision peut être très riche grâce à l'aide de niveau logique et du modèle de Facteurs de Succès (niveau 1) de Robert Dilts.

Tout d'abord, cela permet de relier la Vision de l'entrepreneur à sa Passion (c'est-à-dire la source de toutes ses motivations) ce qui a pour conséquence d'augmenter son influence.

Ensuite, cela permet de positionner les produits ou services de manière unique par rapport au marché et de s'inscrire dans une démarche socialement responsable voire durable.

Enfin, cela permet d'aider l'entrepreneur à aligner son organisation (interne comme externe) sur la Vision. La Vision est un élément clé de l'agilité et de l'intelligence collective parce qu'elle permet de rallier les « bonnes volontés » dans une direction commune.

2. Convaincre et influencer

Les outils de La PNL permettent également de trouver une manière de cocréer les idées. Les outils comme le métamodèle et son questionnement associé, les recadrages, les figures de « prestivocalisation » (Sleith of Mouth) ou magie conversationnelle (également d'après Robert Dilts) induisent des modes de pensées qui permettent d'influencer les personnes de manière écologique, de gérer les objections et les freins de manière positive. Et pensons à notre présupposé principal : « la carte n'est pas le territoire ». Si nous sommes prêts à partir du principe que chacun part de sa propre vision de la réalité, il est plus aisé de créer des ponts et des liens entre ces réalités.

3. Le Rapport et la collégialité

Comme présenté plus tôt, le cœur de l'Intelligence collective repose sur la qualité des relations.



Comment créer des relations riches qui alimentent le processus de cocréation ?

Notre faculté à créer un rapport riche va contribuer à rassurer et à développer de la collégialité. L'entrepreneur sera le premier relais entre les acteurs du système avant de s'assurer que les rapports se développent entre acteurs sans passer par l'entrepreneur.

Notre capacité à se placer dans plusieurs positions perceptuelles, surtout la 2^e systémique (comme la deuxième position mais vis-à-vis d'un champ relationnel) ou la 4^e position, permettent de clarifier notre perception de l'environnement. Elle nous permet également d'être plus sensibles aux signaux faibles qui sont si importants pour développer de l'agilité. Le développement de relations riches et d'une collégialité authentique favorise l'émergence d'idées nouvelles et l'attachement des acteurs du système à la réussite de ce dernier.

Enfin, la 4^e génération de la PNL, ce que nous appelons la PNL générative, qui développe la PNL au niveau spirituel, a son équivalent dans les organisations. C'est l'approche de l'organisation dans sa dimension sociétale et dans l'intégration d'une démarche de développement durable.

Dans ce paradigme émergent, la « Boussole de l'Intelligence collective » est un outil, dont je suis l'auteur, qui permet de diagnostiquer l'état d'une intelligence collective et de mettre en place des actions pour la développer. C'est un outil précieux pour développer l'agilité managériale.

4. La modélisation de l'excellence opérationnelle

Le monde est riche d'idées et de développement, nos « collègues » ont des idées, d'autres organisations dans d'autres pays tentent des approches agiles. Et la PNL est une méthodologie de modélisation. Robert Dilts modélise les facteurs de succès dans un domaine particulier comme l'entrepreneuriat de nouvelle génération, comme la facilitation de la collaboration générative, comme le leadership authentique et résilient et enfin, en ce moment, comme l'efficacité des soins de santé. À son instar, nous pouvons modéliser l'agilité entrepreneuriale autour de nous. Modéliser est différent de copier. Il s'agit d'aller chercher la différence qui fait la différence. Ainsi, si mon « collègue » communique beaucoup sur les

médias sociaux. Je peux reconnaître que c'est une forme d'agilité. Et appliquer ce facteur de succès à mon organisation nous amènera peut-être à communiquer autrement et en même temps différemment. Une modélisation permet de transformer une observation dans l'environnement en une bonne pratique qui est applicable à « l'ADN » de votre propre organisation.

5. Résilience individuelle et collective

Enfin, être agile implique également la capacité à dépasser les obstacles, à se relever après une période difficile. Cette capacité ou résilience concerne tant l'entrepreneur que son organisation. Les phénomènes collectifs actuels sont anxiogènes pour les personnes. Retrouver de la sérénité et de la sécurité est un passage obligé pour tout entrepreneur agile. Des outils simples comme le cercle d'excellence de Judith Delozier, l'état COACH, peuvent être utilisés comme pratiques collectives quotidiennes pour accompagner ce retour à l'équilibre. Mais, de nombreux outils comme les ancrages, les techniques d'association/dissociation, le recadrage en six pas, etc. peuvent également contribuer de manière significative au renforcement de la résilience.

Conclusion

Une fois de plus, la méthodologie et les outils de la PNL montrent leur utilité dans le domaine des relations humaines au sein des organisations. Nous entrons d'un pas de géant dans une nouvelle ère. Ne sous-estimons pas les impacts psychologiques et organisationnels de la pandémie et préparons-nous, en tant que praticiens de la PNL, à contribuer à un monde auquel il fait bon appartenir. ■

Pour plus d'information sur le développement de ces compétences, la formation « Du désir au plaisir d'entreprendre » est disponible à l'Institut Repère : www.institut-repere.com.

www.egregoria.be



Processus d'Individuation et Spiritualité

Une synergie bénéfique entre la Méditation (Plaine conscience Intégrative), l'Hypnose et la PNL



PAR MARC SCIALOM

Vous trouverez dans cet article :

- 1 - Une introduction à l'hypnose intégrative.
- 2 - Un exemple de travail thérapeutique où un pont entre hypnose et pleine conscience intégrative fut bénéfique.
- 3 - Comment la Pleine Conscience Intégrative peut contribuer à la Psychothérapie.
- 4 - Le silence dans la relation thérapeutique.
- 5 - Comment le processus d'individuation que vise la psychothérapie, la philosophie ou le travail sur soi peut contribuer à la pratique de la méditation.
- 6 - Méditer : une contribution singulière à l'évolution de la conscience collective.

1 - UNE INTRODUCTION À L'HYPNOSE INTÉGRATIVE

Elle existe depuis la nuit des temps, bien avant le XIX^e siècle où on l'appelait hypnose.

On lui donne aussi les noms de transe, chamanisme, méditation, samadhi, satori, rêve éveillé, intuition, communion... Hypnose intégrative, car le psychothérapeute offre un espace pour que le Soi, « spiritus rector » puisse se responsabiliser par rapport à l'intégration de

sa personnalité, des différentes parts de lui-même. Contrairement à l'hypnose de spectacle, le thérapeute n'induit pas pour son patient un état de passivité. Au contraire, le sujet est respecté, il est au centre du processus thérapeutique. Dans l'état de lucidité qui caractérise l'hypnose, « nous faisons retour au-delà des répétitions au pouvoir de rêver, à ce centre qui nous caractérise et nous différencie, à ce qui nous est de plus particulier, et de plus propre. » François Roustang. Hypnose intégrative aussi car elle s'appuie sur une alliance, celle de la relation précieuse d'inconscient à inconscient entre le thérapeute et la personne qu'il accompagne. Pour cela, le thérapeute doit souvent déconstruire ces représentations de l'hypnose de spectacle, basée sur une emprise de l'hypnotiseur et une soumission du sujet, avant de commencer la thérapie dans une perspective de verticalité mutuelle dans la présence et la lucidité.

L'hypnose peut représenter un saut quantique en dehors de notre histoire. Elle nous met en relation avec l'intelligence et le mouvement de la vie. « Nous passons de l'antériorité (loi de cause à effet) à la potentialité (pouvoir du moment présent). Dans le moment présent nous pouvons

modeler à nouveau l'histoire. Former, informer, réformer nos vies. » François Roustang. L'hypnose se caractérise par l'éveil du pouvoir de rêver. Celui-ci n'est pas dans l'histoire mais le moteur de l'histoire, « réservoir des possibles » (Milton Erickson), il permet l'accès à la matrice de la pensée et de l'action.

Le processus de la veille paradoxale ou transe hypnotique se caractérise par quatre étapes :

- 1- Arrêt de la perception ordinaire à fixation de l'attention sur le souffle, le corps, un objet ordinaire ;
- 2- Suspension des jugements, des attentes, des conditionnements, disponibilité : « Vous n'êtes ici pour rien, même pas pour essayer d'aller mieux, être simplement disponible à ce qui est là » François Roustang ;
- 3- Imagination, nouvelles possibilités, accès à la potentialité, au pouvoir du moment présent ;
- 4- Incarner, rendre manifeste le potentiel qui a été conçu. Concernant cette quatrième étape, il est essentiel de réaliser que la thérapie permet des prises de conscience mais invite aussi à poser des actes fondateurs à vivre des expériences de références qui vont refondre notre identité.



2 - EXEMPLE DE TRAVAIL THÉRAPEUTIQUE OÙ UN PONT ENTRE L'HYPNOSE ET LA PLEINE CONSCIENCE A ÉTÉ BÉNÉFIQUE :

Le médecin traitant de Marie lui recommande un travail thérapeutique. Elle se dit hypocondriaque depuis 20 ans. Une approche thérapeutique basée sur la Pleine Conscience ne met pas l'accent sur le contenu des causes de l'hypocondrie mais propose la volonté, la curiosité d'expérimenter l'hypocondrie comme un phénomène qui apparaît, se déploie et éventuellement se résorbe dans l'espace de la conscience, de la présence.

L'Hypnose comme la Pleine Conscience Intégrative sont des approches phénoménologiques. Nous explorons d'abord le phénomène que l'on appelle hypocondrie.

A — le chemin de l'hypocondrie est un phénomène, un processus et non une chose ayant une réalité en elle-même ou une identité (je suis hypocondriaque, ce patient est hypocondriaque). Ce phénomène se manifeste à travers les dimensions cognitive, émotionnelle, sensorielle.

Dimension cognitive : pensées des maladies (images, pensées, images de certaines parties du corps, dialogues internes sur des maladies à propos desquelles Marie fait à partir de ses recherches sur Wikipedia...).

Dimension émotionnelle : lien avec les parents décédés de maladies, sentiment de tristesse lié à leur souffrance et leur décès.

L'exploration de la dimension émotionnelle met au jour une forme de loyauté invisible, une sécurité (illusoire) dans l'appartenance à une famille. C'est ce qu'en PNL, nous appelons l'intention positive de l'hypocondrie.

Dimension sensorielle : boule dans le ventre, respiration haute et rapide, gorge serrée... Tensions corporelles quand Marie imagine certaines pathologies.

B — le chemin de l'intimité avec le corps, le souffle, à travers l'exercice du balayage corporel : Marie éprouve des sensations de fluidité, de régénération par le souffle. Elle fait l'expérience de sentiments de bienveillance vis-à-vis de ses organes, fonctions corporelles, cellules.

C — Équanimité à propos des deux chemins : Je l'accompagne à faire l'expérience d'emprunter ces 2 chemins alternativement et cela plusieurs fois en hypnose. La dimension thérapeutique ne réside pas tant dans le fait de préférer un chemin à un autre, d'éliminer l'hypocondrie en réduisant le stress par un balayage corporel, que dans l'ouverture d'expérimenter ces deux chemins de manière alternative, jusqu'à l'évidence que ces deux chemins, (impliquant processus cognitifs, émotions, sensations) soient perçus dans une équanimité comme

des phénomènes transitoires, éphémères et finalement comme non substantiels.

Le chemin de l'hypocondrie et celui de la fluidité corporelle n'existent que parce que la Conscience est. La conscience primaire est lucidité sans choix. Une lucidité libre de préférer quoi que ce soit. C'est à partir de cette liberté, que Marie cultive une attitude aimante et reconnaissante envers le phénomène symphonique qu'elle appelle son corps. C'est très différent d'une bienveillance mélangée à de la peur : « je dois être bienveillante vis-à-vis de mon corps sinon je vais retomber malade ». Lors du bilan de la thérapie, Marie dit : « Je n'ai plus peur de mes pensées hypocondriaques, j'ai appris à les contenir. Elles peuvent revenir de temps en temps, et je peux aussi penser à mes parents de manière





aimante, dans la gratitude de ce qu'ils m'ont transmis. »
« Je peux aussi m'auto-accompagner dans un exercice de balayage corporel non pas tant dans une intention de chasser les pensées hypocondriaques mais pour apprécier le phénomène vivant, précieux qu'est mon corps. »

3 - COMMENT LA PLEINE CONSCIENCE INTÉGRATIVE PEUT CONTRIBUER À LA PSYCHOTHÉRAPIE

La pratique thérapeutique de la pleine conscience se distingue des approches en psychothérapie en ceci : le thérapeute invite la personne à suspendre toute intentionnalité à changer le contenu de son expérience.
« *Un simple retour à la conscience de l'expérience présente permet de désactiver la force des penchants à la ruminantion et des préoccupations excessives concernant le futur.* » Michel Bitbol.
En d'autres termes, nos blessures, nos espérances nos pensées anxieuses n'ont pas besoin d'être réparées, **elles ont juste besoin d'être contenues.**

La pratique de la psychothérapie basée sur la pleine conscience, se simplifie. Elle est le partage d'une intensité de présence. La psychothérapie basée sur la pleine conscience nécessite toutefois la mise au jour du nœud.
« *Le psychothérapeute valide le vécu tel qu'il apparaît dans le moment présent et en même temps il ne donne à ce nœud qu'une réalité relative.* » François Roustang.

Il n'y croit pas trop, ne nourrit pas la réalité de ce nœud. Le thérapeute se tient au cœur de ce paradoxe : il est dans une pleine présence à la personne, à sa souffrance et en même temps, il n'y croit pas trop. Ainsi, il facilite le changement, l'ouverture à tous les possibles. Le mouvement de la vie reprend son cours.

4 - LE SILENCE DANS LA RELATION THÉRAPEUTIQUE

UNE AUTRE CONTRIBUTION DE LA MÉDITATION À LA RELATION D'AIDE EST LA RECONNAISSANCE DE LA VALEUR DU SILENCE

Le silence est rare, il est essentiel. C'est le silence qui donne de la valeur à l'empathie. Nous connaissons tous, une certaine pratique de l'écoute active, de la reformulation qui vient d'une posture formatée, intellectuelle. Là, l'agitation mentale du praticien – préoccupé par son devoir de reformuler – est perçue par celui ou celle qui est écouté. Cette pratique superficielle de l'écoute (qui toutefois est mieux que rien du tout), ne permet pas l'instauration de la confiance ni de la profondeur dans l'alliance thérapeutique.

Le silence n'est pas seulement les intervalles ou les espaces entre les phrases ou les mots. Il est la vacuité à l'intérieur des mots et des phrases. Le silence donne une dimension supplémentaire au discours, celle du sens, du vécu partagé. C'est le silence au cœur des mots et de la reformulation qui fait

ressentir à celui ou celle qui est écouté, l'intensité de la présence. Le silence est une vacuité, une pleine disponibilité à la relation. Cette vacuité est vécue curieusement aussi comme une plénitude. Le silence permet aussi de nous dépouiller des préoccupations excessives liées au rôle de psychothérapeute ou de coach, comme celles de vouloir prendre en charge le problème de l'autre, ou de trouver des techniques, des trucs pour le changement. Et pourtant, le silence est paradoxalement le sésame qui ouvre les portes de la vulnérabilité, de la transformation, le sésame à l'intuition et à la créativité. Les techniques de changement découlent de cet état d'être. Elles sont alors toujours singulières, et non pas le déroulement d'un protocole uniforme.

Pour comprendre vraiment ce que dit une personne, nous devons entendre ce qui n'est pas dit. Par une posture thérapeutique où le silence est incarné, l'écoute est profonde et une relation d'inconscient à inconscient ou d'âme à âme s'instaure. Le changement, quand il a lieu, n'est pas vu par le thérapeute comme le résultat d'une technique ou d'un outil qu'il a utilisé mais comme l'incarnation d'un sens nouveau que la personne s'est approprié. Le thérapeute certes utilise tout ce qu'il a appris (langage de l'hypnose, techniques PNL...) mais la posture juste du thérapeute est celle du témoin émerveillé de l'émergence du sens, toujours singulier, chez la personne. Redonner au sujet la cause du changement.



Valider la personne dans sa propre verticalité, celle de son évolution.

5 - COMMENT LE PROCESSUS D'INDIVIDUATION QUE VISE LA PSYCHOTHÉRAPIE, LA PHILOSOPHIE OU LE TRAVAIL SUR SOI PEUT CONTRIBUER À LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION

« *Tout ce qui n'est pas vécu en conscience, va devoir être éprouvé par l'expérience* ». Carl Gustav Jung.

Le processus de l'individuation commence lorsque nous tirons, grâce au discernement, des leçons de nos expériences de vie. Celui-ci nous permet de ne pas répéter les mêmes erreurs et d'évoluer. Le processus d'individuation permet le lien avec « *l'Âme, force de vie qui pousse de manière irrésistible, l'homme à devenir qui il est* » Carl Gustav Jung. L'individuation nous permet de nous différencier des matrices qui ont, ou ont eu, un pouvoir conditionnant sur nous. Celles-ci proviennent, d'une part de ce que nous avons conclu pendant ou à la suite de nos expériences de vie (croyances) - ces dernières matrices sont individuelles - et d'autre part, de notre identification aux systèmes auxquels nous appartenons (famille, profession, nation, civilisation...) qui eux aussi ont leur parti-pris sur la réalité. Ces matrices-là résultent de notre identification aux systèmes dont nous faisons partie et sont collectives.

Lorsque le processus d'individuation n'a pas commencé, l'homme ne pense pas vraiment par lui-même mais « est pensé » par la logique de ces systèmes.

« *Les sociétés contemporaines se présentent comme des corps inertes traversés par de gigantesques processus de désobjectivation auquel ne répond aucune subjectivisation réelle.* » Giorgio Agamben.

La démarche en psychothérapie ou en philosophie, nous permet de nous affranchir de ces matrices psychiques qui nous conditionnent. Le processus d'individuation conduit au vécu d'une deuxième naissance, une naissance psychique. En naissant à nous-mêmes, nous ne rejetons pas les systèmes auxquels nous appartenons, mais nous allons participer de manière « modeste et géniale » à l'évolution de ceux-ci. Pas de complotisme, ni de marginalité. Pas non plus de naïveté, de soumission à une quelconque autorité médicale ou politique. Faire preuve d'inhibition cognitive c'est-à-dire prendre du recul par rapport aux conclusions hâtives quand on ne sait pas. Rester lucides...

Comment ce processus d'individuation, cette deuxième naissance va-t-elle influencer la pratique ou la transmission de la méditation

a) Par le développement de notre capacité de nous auto-accompagner dans la pratique de la méditation.

b) Par le développement de la créativité de la pratique méditative informelle et non par la conformité à une technique, une norme ou un protocole extérieur aussi cohérent qu'il soit. Nous devenons acteurs de notre pratique méditative qui ainsi devient singulière.

c) Nous reconnaissons les enseignements comme sources d'inspiration mais nous les mettons à l'épreuve de notre discernement et de notre vécu. Nous évitons ainsi le piège de l'emprise de l'imposture spirituelle et des phénomènes d'emprise, malheureusement encore fréquents dans le champ spirituel. Grâce au discernement, nous pouvons être lucides des maladresses inhérentes à la transmission d'un enseignement et avoir notre part de responsabilité par rapport à la sangha ou groupe. La qualité d'un arbre s'évalue à ses fruits. C'est le déploiement de l'intelligence, le dharma qui compte. Cette intelligence met ainsi en perspective l'appartenance à un groupe ponctuel ou durable ou à un enseignement.

d) Éviter les raccourcis ou les croyances sur la méditation ou la spiritualité remplace le vécu.

e) Le discernement nous permet de démasquer le piège fréquent du **sur-moi spirituel** qui a des réponses toutes faites sur la spiritualité, fige la pratique. Ce sur-moi spirituel est souvent dans le déni de la dimension humaine, et conduit à un moi divisé.

f) Le processus d'individuation permet aussi le discernement



d'être à l'œuvre dans l'évolution de la conscience collective :
Qu'est-ce qui dans ma profession, ma manière de gagner ma vie, est facteur d'émancipation collective ?
Qu'est-ce qui participe, souvent malgré moi, à une logique de la survie d'un système qui met en danger l'humanité et la planète ?

6 - MÉDITER : UNE CONTRIBUTION SINGULIÈRE À L'ÉVOLUTION DE LA CONSCIENCE COLLECTIVE

Des cours de méditations sont maintenant donnés dans des entreprises. Sous prétexte de bien-être, de diminution du stress au travail, l'intention cachée ne serait-elle pas de diminuer l'absentéisme, d'avoir des employés encore plus efficaces et ainsi d'accroître la rentabilité, les parts de marché ?
Il n'a rien de mal à être prospère si l'on respecte les ressources de la planète, rien de mal non plus à ce que la pratique de la méditation permette une régulation du stress, une meilleure santé physique et psychique mais tout cela dans quelle intention, dans quelle finalité ?
« Alors que le progrès technologique semble nous perfectionner, nous améliorer, on va vers une société de la norme où chaque individu est une pièce détachée de l'espèce en vue d'une production collective. On perd la singularité de l'humain. » Roland Gori.
Le mythe d'une croissance indéfinie a un prix : l'épuisement de nos ressources psychiques individuelles d'une part et planétaires d'autre part.

Nous devons nous poser la question de la récupération de la méditation qui peut être utilisée par la logique d'un système économique.
Soyons vigilants.

En vérité, la démarche de la méditation peut s'apparenter à celle d'une décroissance volontaire, à celle d'une simplicité choisie sur les plans physique-énergétique, relationnel, mental :
– moins de besoin de stimulation corporelle au bénéfice de l'énergie fluide et tranquille qui régénère, le lien véritable avec la nature ;
– moins de besoin de réactiver des émotions appartenant au passé au bénéfice des émotions surgissant du moment présent et nourrissant la relation ;
– moins d'agitation mentale au bénéfice du déploiement du discernement et de l'intuition.

Conçue ainsi, la pratique de la méditation représente un acte de résistance politique, à participer à l'avènement d'un modèle de société qui accordera plus d'importance à la qualité qu'à la quantité, à l'Être qu'à l'apparence, au fond plus qu'à la forme, au dialogue plus qu'à la communication. Et surtout, où pourront se résoudre en une synthèse harmonieuse ces paires d'opposés : l'apparence comme le reflet de l'Être, la quantité subordonnée à la qualité... C'est possible, cela l'est déjà, même si ce n'est pas encore généralisé.

Méditer, c'est sortir de la transe collective liée au mythe d'une croissance indéfinie,

de l'individualisme et du règne de la quantité.
Passer ainsi du désir d'immortalité (trans-humanisme) à la sérénité de la transmission.

Méditer, c'est réaliser que la vulnérabilité, la finitude de l'homme et de la planète créent l'espace de leur véritable dignité. ■

*Je reçois des personnes, couples et des familles en psychothérapie et pratique l'Hypnose thérapeutique (François Roustang et Milton Erickson sont mes sources d'inspiration principales), la PNL, l'Analyse Systémique. Enseignant PNL reconnu par NLPNL, je donne des formations en PNL et en Hypnose dans différents instituts.
Je conduis principalement en été, en pleine nature, des stages de méditation qui associent de manière intégrative un travail énergétique (yoga du Cachemire, Qi Gong, Sons), l'écoute, l'auto-accompagnement, l'éco-spiritualité.
L'intention est de faciliter l'intégration entre l'ouverture spirituelle et le nécessaire travail d'individuation. Participer à une synthèse entre l'Orient et l'Occident a été la trame de mon chemin de vie.*

Marc Scialom conduira deux stages de méditation de Pleine Conscience Intégrative en juillet et en août 2021. Toutes les informations sont sur le site www.pleineconscienceintegrative.com

contact@pleineconscienceintegrative.com

La Fédération NLPNL

La Fédération est garante d'une PNL de grande qualité, respectueuse des standards internationaux. Elle a aussi pour mission de rassembler des associations régionales, des membres dans toute la francophonie, des Collèges professionnels, des Organismes de Formation. Seuls les formations et enseignants accrédités NLPNL sont habilités à délivrer les certificats Praticien et Maître-Praticien.

« Faire rayonner la PNL pour apprendre, entreprendre et évoluer »

LE COLLÈGE DES PSYS DE NLPNL

La PNL est née dans le cœur de la thérapie et nous apporte à la fois une qualité de posture et un panel d'outils et techniques tellement vaste et performant que l'existence même d'un collège des psys à NLPNL s'impose.

Notre mission est plurielle :

- valoriser l'approche PNL en thérapie en la diffusant comme lors d'interventions dans des congrès (Congrès Mondial de Psychothérapie à Paris en 2017) ou auprès d'instances comme la FF2P (Fédération française de Psychothérapie et de Psychanalyse),
- professionnaliser le métier de thérapeute PNListe (établissement des critères d'accréditation au collège des psys de NLPNL),
- partager et nous enrichir mutuellement autour de nos pratiques lors de journées de rencontres thématiques,
- nous informer des évolutions du métier,
- constituer un annuaire et diffuser auprès de clients potentiels les adresses de thérapeutes PNListes reconnus par NLPNL (nos clients nous demandent souvent des coordonnées de collègues d'autres régions pour leurs proches).



PRÉSIDENTE : FRANCE DOUTRIAUX
francedoutriaux@gmail.com

COLLÈGE DES ENSEIGNANTS de NLPNL

Le Collège des Enseignants PNL regroupe, au sein de la Fédération, les « Enseignants certifiés en PNL », « reconnus » comme tels par NLPNL.

La Commission du Collège des Enseignants est chargée de :

- animer les activités du Collège ;
- établir toutes liaisons nécessaires avec des organisations extérieures ;
- établir et actualiser les règles, les standards, les codes déontologiques relatifs à l'enseignement de la PNL ;
- actualiser le montant des cotisations des membres du collège ;
- actualiser la définition des Agréments NLPNL, octroyés par la Fédération comme reconnaissance et garantie de compétence pour l'enseignement de la PNL ;
- instruire les demandes d'agréments NLPNL pour ce qui est de l'enseignement de la PNL ;
- participer à la reconnaissance, voire la défense, des intérêts professionnels des membres du Collège pour ce qui concerne l'enseignement de la PNL.



PRÉSIDENT : MOHAMMED BELKAÏD
mohammed.belkaid@gmail.com

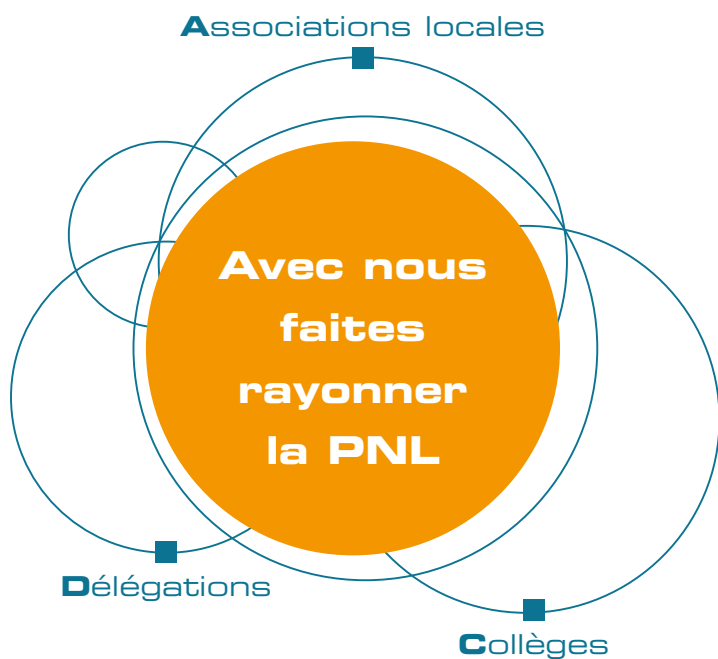
COLLÈGE DES COACHS

Explorer et promouvoir la position très spécifique de Coach PNL autant dans le domaine professionnel, personnel que social. Développer, enrichir nos pratiques PNL dans des échanges et des partages entre pairs tout en étant à l'écoute des avancées des neurosciences.

S'ouvrir à de nouvelles méthodes ou techniques dans le cadre de la formation ou du coaching et participer ainsi à faire évoluer la PNL.



PRÉSIDENTE : DORA PANNOZZO
dorapannozzo@gmail.com



Les associations

NLPNL Belgique

Président : Étienne DUPONT

NLPNL Île de France

Présidente : Marie Christine CLERC

NLPNL Méditerranée Provence Alpes Côte d'Azur

Présidente : Véronique OLIVIER

NLPNL Poitou Charente Nouvelle Aquitaine

Présidente : Nadine AMOUR METAYER

Les antennes

Antenne des adhésions individuelles

Marina GANNAT, Armelle PAILLIER, Béatrice MANGANI

Antenne Tunisie

Dora PANNOZZO

LA FEDERATION NLPNL

- LES COLLEGES
- LES ASSOCIATIONS
- LES OF (Organismes de Formations)

L'importance de la PNL dans le domaine professionnel n'est plus à démontrer et c'est tout l'enjeu de faire en sorte que la PNL puisse s'adapter au contexte de la formation professionnelle. C'est la raison pour laquelle une synergie se met en place pour :

- décider de créer un pôle professionnel ;
- travailler ensemble sur le projet de professionnalisation ;
- élaborer un/des référentiel(s) de compétences transversales/complémentaires ;
- demander une reconnaissance nationale des formations, des référentiels de compétences ;
- renforcer l'attractivité de la Fédération auprès des adhérents, des partenaires, des publics ;
- donner une visibilité forte de la Fédération NLPNL et des OF dans le domaine de la formation.

ADHÉRER

Être adhérent, c'est :

- Recevoir en avant-première toutes les informations, parutions et publications.
- Avoir un accès illimité à l'espace privé du site.
- Télécharger les publications de *Métaphore*.
- Recevoir tous les mois la newsletter.
- Être invité à toutes les manifestations organisées par NLPNL à tarif préférentiel : congrès, ateliers, conférences...
- Rencontrer et échanger avec les PNListes adhérents à la fédération ou en région.
- Rejoindre les collèges de NLPNL : coachs, enseignants, psys, etc.
- Contribuer au développement de la PNL.

Et bien plus encore...

Vous n'êtes pas encore adhérent

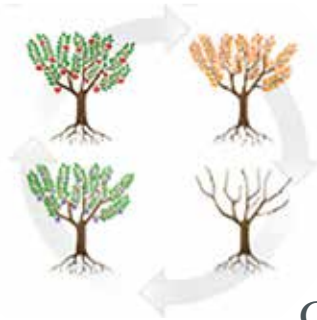
Pour adhérer :

- 1 Allez sur le site nlpnl.eu puis *JE VEUX ADHÉRER* Et laissez-vous guider...
- 2 Remplissez le formulaire
- 3 Recevez votre identifiant et mot de passe
- 4 Voilà ! vous êtes ADHÉRENT



Le cycle du changement intérieur

PAR KARINE AUBRY



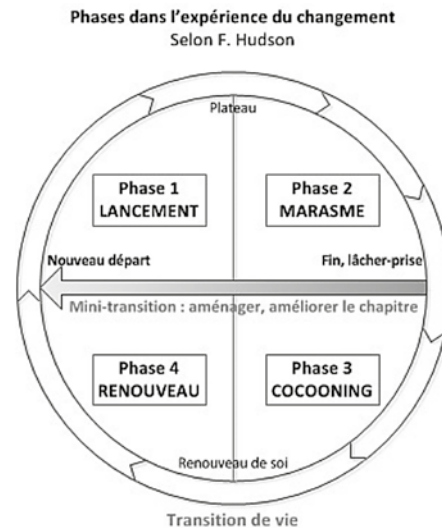
Le changement : processus permanent à l'extérieur, mais aussi à l'intérieur de nous. Frederic Hudson, coach et professeur à l'université de Columbia propose de

voir notre vie comme une succession de cycles constitués chacun de 4 phases : un lancement, une désynchronisation, un désengagement puis un renouveau. Connaître ce modèle permet de mieux comprendre ce que nous vivons dans nos transitions personnelles et professionnelles.

Un chapitre de vie professionnelle peut être un projet, une mission, un job etc. Dans notre expérience du changement, Frederic Hudson décrit les 4 phases suivantes, qui se succèdent avec des allers-retours possibles. Identifier où nous en sommes aujourd'hui, dans quelle phase, nous permet de mieux comprendre ce que nous expérimentons et de faire les meilleurs choix pour répondre à notre projet de vie.

Phase 1 - Alignement - « C'est parti ! »

C'est la phase de **lancement**, une phase **dynamique** de **construction**. Lancement de projet, nouvelle activité, nouveau poste : nous sommes **dans le plaisir**, **dans l'action**, nous suivons un cap et **nos actes ont du sens car nous sommes alignés avec nos valeurs et buts**. **Nous avons le sentiment de nous réaliser**. Dans cette phase nous cherchons généralement à atteindre un palier durable de réussite et de bien-être ; une fois atteint, il reste important de



D'après Frederic Hudson - *The Handbook of Coaching*

réintroduire régulièrement du challenge et de la nouveauté, sous peine de basculer en phase 2.

Dans cette phase 1 nous vivons la plupart du temps **une expérience positive** : congruence, facilité, énergie, joie, satisfaction, motivation. **L'énergie est haute et positive, c'est la fête, c'est l'été**. Un peu comme une lune de miel, tout est beau, tout est possible. Exemple : Vous arrivez dans la société, ce nouveau poste vous réjouit, tout le monde vous fait un accueil fabuleux, votre feuille de route vous passionne et vous apprenez tous les jours. C'est le rêve ! Quelle différence avec votre précédente expérience où rien n'allait plus.

Phase 2 - Désynchronisation - « Ce n'est plus ça ! »

C'est une phase moins plaisante : des insatisfactions pointent leur nez, **nous découvrons des défauts dans ce qui paraissait « parfait »** en phase d'alignement et/ou nous avons l'impression d'avoir fait le tour. Dans



cette phase nous râtons, grommelons, **pestons, mais sans vraiment agir**. C'est le marasme, le cœur n'y est plus, c'est l'automne dans le cœur. Notre expérience est composée d'émotions de la famille de la colère (agacement, frustration etc.). Il est peut-être temps d'**entendre cette alarme**, et d'y répondre en **identifiant ce qui ne nous convient plus**; puis d'apporter les **changements nécessaires** pour repartir en phase 1.

Exemple: Toujours dans la même société, vous vous apercevez au fil du temps que certains points de votre feuille de route sont difficiles à réaliser, que les collègues qui vous faisaient si bon accueil ne sont finalement pas si coopératifs, et que votre activité quotidienne comporte quelques tâches moins motivantes comme le suivi opérationnel, et le recadrage de collaborateurs. Vous prenez ces points un par un et trouvez des aménagements pour retrouver votre plaisir à travailler (vous déléguez ce qui peut l'être, vous acceptez les difficultés, vous vous centrez sur ce qui vous plaît dans votre activité quotidienne).

Quand nous réussissons ces **aménagements, nous repartons en phase 1, guilleret(te)**. Quand cela n'est pas possible, c'est qu'**un cap est passé, et nous entrons dans la phase 3**.

Phase 3 – Désengagement - « Cocooning »

La phase 3, c'est un passage d'une énergie haute et négative (phase 2), à une **énergie basse et négative**. Vous comprenez pourquoi cette phase est impopulaire et que beaucoup cherchent à l'éviter, ou à l'écourter!

Dans cette phase **nous nous retirons du monde, nous réduisons notre activité et nos contacts**, c'est le **désengagement**. Nous ressentons de l'abattement, de la tristesse, de la solitude, de la lassitude. Nous avons peu, voire pas d'envies. Nous voilà dans notre plus grand hiver, temps d'hibernation

pour mieux renaître - mais pas encore. Que se passe-t-il? Nous sommes en train de faire **une grande transition** - non plus de petits aménagements comme en phase 1. Il y a l'idée de **non-retour**. C'est ce qui s'appelle en approche systémique un changement de type 2, changement profond et structurant: le chapitre dans lequel nous étions ne nous convient plus. La phase 3, c'est le **moment de pause qui permet de réfléchir** à la phase précédente, de comprendre pourquoi nous en sommes là, et de **trouver ce qu'il faut changer vraiment pour repartir**. Un temps pour se ressourcer et se retrouver pleinement. C'est, par exemple, un temps pour **redéfinir son projet professionnel**, écrire la trame du prochain chapitre avant de le vivre avec envie, vitalité. Il s'agit de **retrouver du sens**.

Exemple: Pendant deux ans, vous avez réussi à mettre en place de nombreux aménagements, et chaque fois vous avez à peu près retrouvé le plaisir à travailler que vous aviez à vos débuts dans ce poste. Puis progressivement, votre insatisfaction s'est faite plus grande, elle a envahi votre quotidien au travail; vous n'arriviez plus à vous adapter, trop de choses vous déplaisaient, vous vous êtes progressivement désengagé(e). Déception, lassitude, manque d'énergie, vous ne comprenez pas ce qui vous arrive. En discutant avec des amis, vous réalisez que ce job ne vous convient plus et que vous n'avez plus envie de vous battre pour qu'il vous convienne. Vous n'avez plus envie d'aller travailler! Vous vous mettez en économie d'énergie, limitez les échanges, et ne faites que l'essentiel. Puis vous lâchez un peu plus prise et prenez quelques jours pour vous reposer. Peu à peu vous prenez conscience de ce qui ne vous convient plus: manager des équipes de production, faire toujours produire plus et mieux, alors que ce qui vous motive c'est la conception, la création, l'innovation.

Vous savez mieux ce que vous voulez, vous êtes mûr(e) pour la phase 4!



Quand la phase 3 est terminée, nous sentons un air de printemps, un souffle de renouveau, des émotions plus positives : c'est l'arrivée de la phase 4.

Phase 4 – Réintégration - Expérimentation

La phase 4 reste en **énergie basse**, ce n'est pas encore le feu de l'été (phase 1), mais cette **énergie est positive contrairement à la phase 3 dont nous sortons**. En effet, grâce à la phase 3 **nous avons retrouvé le chemin de ce qui fait sens** dans notre vie : nos valeurs, nos buts personnels. Cette phase 4 est donc **un temps de préparation pour expérimenter des pistes**, faire des essais, se rapprocher de personnes qui correspondent à ce nouveau chapitre que nous préparons.

Comment reconnaître cette phase ?
L'expérience est positive, avec de la joie, de la confiance retrouvée, un désir d'apprendre, une légèreté nouvelle, une impression d'aspiration et une reconnexion aux autres. You're back ! C'est le printemps.
Quand nous nous sentons prêt(e), nous entrons dans une nouvelle phase 1, un nouveau départ pour vivre un nouveau cycle (chapitre).

Exemple : Au cours de la phase de cocooning, vous aviez mis au jour vos aspirations profondes autour des idées de créativité, d'innovation, de conception. Mais vous n'aviez pas encore d'idées concrètes ni d'envies. En phase 4, vous avez trouvé des pistes pour réaliser ce but professionnellement (créer une start-up, vous associer avec un ami, intégrer une société innovante dans un domaine qui vous séduit, etc.). A force de réfléchir, échanger avec l'extérieur, rencontrer du monde, votre idée s'affine et vous savez ce que vous voulez : diriger un bureau d'études dans l'industrie du Cloud computing.

Rien qu'à l'idée, vous rayonnez. Bravo et bienvenue, vous venez d'entrer en phase 1.

Quelques précisions :

Il peut y avoir des allers-retours entre les phases, le cycle n'est pas toujours linéaire. Les mini-transitions (voir les flèches passant de la phase 2 à la phase 1) consistent à prendre un raccourci dans le cycle global, en faisant des ajustements qui évitent la grande transition. Par exemple, en conservant le même métier, la même mission, mais en modifiant le temps de travail, la feuille de route, le périmètre de responsabilité.

Pour identifier dans quelle phase vous vous trouvez, vous pouvez vous baser sur les états dans lesquels vous êtes le plus souvent :

- Énergie haute et positive, joie, dynamisme, envie, mille idées à la minute : phase 1 ;
- Énergie haute et négative, agacement, insatisfaction : phase 2 ;
- Énergie basse et négative, envie de rien, fatigue, mélancolie, déprime : phase 3 ;
- Énergie basse et positive, confiance retrouvée, sérénité : phase 4.

Bien sûr, les réactions sont toutes personnelles, et chacun de nous a sa manière de vivre ces 4 phases.

À vous : questions de coach

- Savez-vous identifier dans quelle phase vous êtes professionnellement ?
- Comment vous y sentez-vous ?
- De quoi avez-vous besoin pour vivre cette phase ou passer à la suivante ?

Les réponses sont en vous ! Et pour y voir plus clair, pensez au coaching. ■

© Kolibri Coaching – Karine Aubry - tous droits réservés

karine@kolibricoaching.com
www.kolibricoaching.com



Les positions perceptuelles ou les différentes façons de regarder le monde tout en restant « soi » 😊



PAR ANGÉLIQUE
GIMENEZ

Je me suis dit : « tiens, et si je rédigeais un petit article sur les positions perceptuelles ». Pour quoi l'ai-je fait ? Ou plutôt pour qui ? Pour Evelyne qui me l'a proposé, pour les lecteurs qui auront un petit temps à accorder au sujet, pour mes stagiaires qui auront une occasion de plus de revoir ces notions de « positions de perception » ... pour nous tous, les PNListes, peut-être aussi pour nous relier comme une famille, un « nous qui aimons les mots, les liens, les relations et les différentes perceptions du monde... ». Nous pourrions ainsi voir comment nous appréhendons cette notion qui est bien plus qu'une notion en soi, c'est une réelle expérience de « qui suis-je ? » en lien avec les autres. Enfin, un peu distanciée, je me suis dit (encore, je me parle beaucoup à moi-même au fond...), je porterai sans doute, encore, un regard différent sur ces positions si j'écris « dessus ».

Vous me voyez arriver avec mes « gros sabots » ... **Je**, c'est moi, dans la première position perceptuelle. Evelyne, les lecteurs, c'est « **toi**, tu, l'autre, la seconde position perceptuelle ou du moins ma tentative de me mettre dans ta peau et tes baskets, ici plutôt vos lunettes 😊 ».

Ensuite, deux autres positions peuvent vous apparaître que nous nommons parfois différemment, qui seront la troisième position perceptuelle et la quatrième. Fonction des instituts de formation, nous nommons parfois la troisième quatrième et inversement, et nous pouvons aussi retourner sur les traces de nos « aînés » pour légitimer le statut de la quatrième attribuée au « nous » par Robert Dilts. Peu importe pour moi comment on les nomme, car soyons honnêtes, positions perceptuelles 3 et 4, ce n'est pas très explicite en soi ! L'essentiel est que nous soyons d'accord sur deux autres positions :

- le « nous » comme je « nous cite, famille des PNListes, par exemple », en m'incluant dans le système et en

restant bien associée à ce système, en tâchant de considérer, mon « je », les « vôtres » et notre relation.

- Et la position dite « méta », plus détachée, qui nous permet de nous mettre en position d'observation de « je », « tu » et « nous », autrement dit des 3 autres positions. Une part de moi « dissociée » des ressentis, éloignée du processus relationnel, se met en mode d'observation et peut prendre du recul, de la distance, de la hauteur – autrement dit, activer son processus mental posément.

Ce jeu des positions perceptuelles est enseigné en praticien usuellement et demande quelques prérequis qui sont au moins : savoir s'associer sensoriellement, bien appréhender également la dissociation, la distanciation V/K et la perception du mouvement entre l'autre et moi, de l'index de computation (que l'on pourrait nommer index de conscience ou de perception individuelle) à l'index de référence (ou index relationnel, traduisant les échanges entre l'autre et moi, et ma façon d'entrer en relation avec/vers les autres par mon comportement, ma pensée et mon état interne). Derrière la compréhension des positions perceptuelles, il y a un enjeu fondamental de construction individuelle : suis-je vraiment moi ? Un « je » suffisamment bien construit avec des frontières ajustées, un cadre de référence interne et une capacité à rester « moi/soi » quels que soient les autres. Un « je adaptable » en fonction de l'environnement, capable de s'approcher des autres pour bien les comprendre, dans leur carte du monde, sans perdre la sienne propre ! Être soi, être cette première position en étant sensible aux autres et non perméable à l'autre au point de s'y perdre. Être capable de dire « je te comprends », sans identification excessive et de me mettre à ta place... plutôt de m'imprégner de ce que tu me montres de ta place, comme une visite guidée. Être soi, humblement, sans projection de ma carte du monde sur toi et sans lecture de pensées (« je me dis que tu penses cela... ») et/ou identification projective (« je me dis que tu attends/penses cela de moi »).



C'est un exercice au long cours que de devenir vraiment « soi/je » et vivre avec les autres...

Travailler les positions perceptuelles

Il y a plusieurs façons assurément de travailler les positions perceptuelles. Je vous présente l'intérêt, à mon sens, de travailler le modèle dans l'espace en plaçant au sol les différentes positions sur des feuilles A4. Nous pouvons travailler simplement à partir d'une situation de désaccord de votre sujet avec une personne de son entourage relationnel, en évitant les gens de grande proximité affective dans un premier temps.

L'enjeu va être d'éclairer la situation en passant dans les différentes positions. Mon sujet est dans son « je » et il « la vit ». Ensuite le praticien accompagne le sujet en position 2, « tu es l'autre ; montre-moi comment tu penses, tu agis, tu ressens ». Bien sûr, je ne suis pas l'autre et en même temps, il doit pouvoir se mettre vraiment dans la « peau de l'autre », comme dans un jeu de rôle. Si les propos du « je » contamaine cette seconde position, alors le praticien le ramène à la position 1, « je ».

On peut ensuite expérimenter la position 3 et voir ensemble le « nous », un coup « je » et un coup « l'autre », et ce qui nous relie. Au premier passage, il peut y avoir encore confusion... alors, en reculant largement, on accède à la position méta et on prend suffisamment de recul pour regarder l'ensemble comme si nous étions loin, au théâtre, sur Mars, en haut d'une montagne..., suffisamment loin pour percevoir à quel point tout ceci est « petit » et bien moins « difficile, gros, énorme et compliqué », et que **l'on peut respirer et VOIR autrement**. Quand votre sujet est paisible, qu'il peut penser dessus, alors nous allons repasser les différentes positions pour bien saisir le « je » et aider à distinguer le « tu », être enclin à se laisser toucher même par ce point de vue de l'autre tout en restant serein. Ensuite, nous reviendrons au « nous », où je suis dans le système et je peux me connecter à minima avec des ressentis et saisir l'intérêt commun du « nous » comme fondation d'un « je » tolérant à l'autre.

Un point-clé vient alors, aller reculer doucement jusqu'à sentir physiquement, le point de bascule entre la position 3, le « nous », et la position de méta comme un « détachement, une distanciation saine ». Ce ne sera pas une dissociation non « maîtrisée », mais une recherche précise de la juste distance pour voir et moins sentir, garder un processus mental actif et capable de penser « de sang-froid ». Et là, le sujet s'entraîne à repasser sur les positions 3 et 4, et l'on ancre un geste qui va lui servir ensuite à « basculer » en mode « méta », même quand il sera assis et sans ce jeu de déplacement. Le passage d'associer et à dissocier en « méta-dissociation maîtrisée » passe par une ancre et devient un atout pour pouvoir regarder plus facilement toute situation, sans avoir à bouger – le recul est auto-généré par un geste. J'ai ce petit geste intégré en cabinet de consultation, un petit recul des épaules et parfois mon bras droit qui montre « le recul », pour sortir du « je », du « nous » et mieux aider le « vous/tu de mon patient ». Et je joue ainsi avec une « méta bien maîtrisée ». L'apprendre dans l'espace me semble bien plus rapide et facile, et sensoriellement plus « parlant » pour une intégration tête-corps.

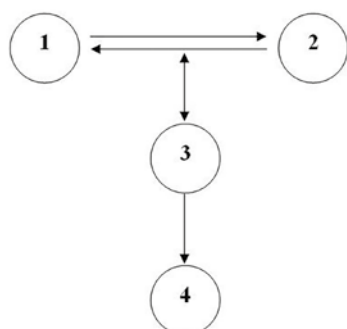
Ce jeu des positions perceptuelles est aussi très intéressant pour aider la personne « immature » à développer un « je » qui ne soit pas un « faux self » collé aux désirs des autres (cf. Winnicott et le développement de l'enfant). Plusieurs passages entre « je » et « tu », et l'usage du nous et du méta permettrons de décoller la contamination « héritée » d'un temps où l'on voulait faire plaisir aux autres, ou bien penser s'affirmer face aux autres... mais s'affirmer face aux autres, c'est encore en référence aux autres... Un « je contaminé » par « tu, les autres », n'est pas un « je » synonyme de la première position perceptuelle.

Et si cette position est « mal encodée », les autres positions seront aussi mal intégrées, notamment le « tu » et le nous, le sens de l'autre et la relation. La position méta sera accessible, plutôt comme une position méta « défensive, de repli, une forme de dissociation protectrice certes, et en même temps comme étant du registre de l'identification projective défensive ». Ainsi, doucement s'esquissent aussi les notions d'Œdipe et de résolution œdipienne ou comment être « moi, à ma place, dans la bonne



génération », et bien assis dans une posture narcissique « non pathologique ». En travaillant les positions perceptuelles chez des patients adultes encore très « emprunts » des interdits, des injonctions parentales limitantes, sous ce format de « places bien formalisées dans l'espace », nous allons aider à finaliser la résolution œdipienne. L'exercice se fera alors à base d'un désaccord simple avec les parents ou autres figures d'autorité qui semblent encore « envahir » le sujet ou le mettre « hors de lui ». Le praticien devra bien guider fermement pour que le sujet puisse arriver à ce stade de maturité (être soi adulte distinct de l'idéal parental ou d'un idéal du moi irréaliste), le « nous » qui agit comme un « tiers » et qui aide à sortir de la fusion/confusion entre le vrai « moi adulte » et les résidus d'identification de l'enfance et l'adolescence. Certains patients m'apparaissent « bien adultes », bien centrés de prime abord. Puis on découvre un je « en partie faux-self », des « accroches tenaces de l'enfance et l'adolescence » et un « nous » non intégré... un « nous » qui au fond est comme un « je qui absorbe ou englobe le tu ». Ce n'est pas une position « tierce ». On s'y méprend parfois parce que ce « nous » est un nous théorique qui serait plutôt un « nous » bien pensé depuis une position méta... Il est donc opportun de veiller autant à bien distinguer le « je » du « tu » que le « je » du « nous théorisé, et qui s'exprime comme un élargissement du moi ».

Même si certaines notions liées aux théories du développement et aux grilles analytiques vous échappent (car elles ne sont pas suffisamment explicitées ici et que la grille de lecture des PNListes est distincte des aspects psychopathologiques enseignés par ailleurs), je vous invite à utiliser régulièrement ce travail sur les positions perceptuelles en spatial pour bien faire sentir son vrai « je » et ses frontières à votre



sujet. Puis vous en jouerez plus facilement en mode conversationnel assis, tout en rappelant et en ayant ancré spatialement (et même avec une auto-ancre kinesthésique) les différentes positions du sujet.

Et avec les ados ?

Je finis en précisant qu'il est utile de travailler les positions perceptuelles avec les adolescents pour les aider à développer un « vrai self – je/narcissisme - bien installé » et de mieux saisir le sens de l'autre. Par contre, je déconseille de faire l'exercice à partir d'un litige parents-enfants quand les jeunes sont en phase de développement car on ne doit pas les inviter à se mettre à la place de leurs parents (position 2). Grandir, c'est se projeter vers le futur et pas « régresser vers la génération passée ». C'est pouvoir se détacher/distancier de ses parents tout en testant ce lien et ces limites. On forge ses bonnes frontières en se frottant aux parents suffisamment bons (et insuffisamment idéaux) et en faisant ce travail sur quelques années. Les praticiens qui accompagnent enfants et adolescents savent que nous avons plusieurs enjeux sous-jacents pour que nos jeunes se développent bien. Les mettre à la place de leurs parents, c'est notamment risquer de renforcer une parentalisation, ou bien qu'ils le ressentent comme une obligation à adhérer au modèle parental (dans cette invitation implicite liée à l'exercice) alors qu'ils doivent s'en décoller, et ce serait renforcer possiblement un conflit existant avec les parents qui doit pouvoir se résoudre avec les parents, en présence, en aidant à une communication féconde.

D'autres motifs pourraient être cités mais cet article a une fin... Je vous laisse maintenant penser, et peut-être réagir (je ne peux imaginer vos différentes réactions) et j'espère que nous y reviendrons au détour de mails ou autres échanges pour développer encore plus de flexibilité... car changer de position perceptuelle au gré de thématiques où nous avons un intérêt partagé, c'est devenir souple du « je-nous », du tu/des autres et de la méta-position « maîtrisée » au profit de la relation et d'une croissance salutaire pour chacun. 😊 🟩

Cabinet ANVISAGE
contact@anvisage.fr



J'ai planté un chêne



PAR PATRICK CONDAMIN

Gregory Bateson disait
qu'il n'avait jamais rien
inventé, qu'un poète
n'ait inventé avant lui.

La poésie a cette étrange capacité de nous saisir brusquement, sans que nous sachions forcément pourquoi. Pourquoi tel poème ou tel autre prend possession de nous ? Voilà ces quelques lignes du poème « L'étrangère » d'Aragon :

*« À chaque fois tout recommence
Toute musique me saisit,
Et la plus banale romance
M'est éternelle poésie ».*

La poésie nous interpelle de plusieurs manières différentes. Parfois nous savons pourquoi, parfois nous ne le savons pas, et le plus souvent, c'est un mélange des deux.

Bercé cinquante années durant...

Une berceuse du poète et chanteur canadien Gilles Vigneault m'a accompagné pendant 50 ans. Elle est écrite avec des mots simples, pourtant je n'y trouvais aucun sens. Je me suis dit simplement que c'était une comptine pour enfant et que ces dernières n'ont pas forcément de signification. La musique de la chanson devait me suffire pour l'aimer...

Voici donc la berceuse de Gilles Vigneault écrite en collaboration avec Gaston Rochon.

*« J'ai planté un chêne
Au bout de mon champ
Ce fut ma semaine
Perdrerai-je ma peine?
J'ai planté un chêne
Au bout de mon champ
Perdrerai-je ma peine?
Perdrerai-je mon temps? »*

*L'amour et la haine
Ce sont mes enfants
Mais ce sont mes chaînes
Perdrerai-je ma peine?
L'amour et la haine
Ce sont mes enfants
Perdrerai-je ma peine?
Perdrerai-je mon temps? »*

*Le roi et la reine
Perdront leur manant
Mais l'amour m'enchaîne
Perdrerai-je ma peine?
Le roi et la reine
Perdront leur manant
Perdrerai-je ma peine?
Perdrerai-je mon temps? »*

*Serai capitaine
De mon bâtiment
Tout en bois de chêne
Perdrerai-je ma peine?
Serai capitaine
Sur mon bâtiment
Perdrerai-je ma peine?
Perdrerai-je mon temps? »*

*J'ai planté un chêne
Au bout de mon champ
Ce fut ma semaine
Perdrerai-je ma peine?
J'ai planté un chêne
Au bout de mon champ
Perdrerai-je ma peine?
Perdrerai-je mon temps? »*



Expérience de Grand-père...

Récemment, j'ai chanté cette berceuse pour endormir mon petit-fils. Est-ce le contexte du changement de génération, ou simplement ma position moins impliquée de grand-père, mais pour la première fois j'ai commencé à imaginer un message sous-jacent. Sans doute existe-t-il d'autres lectures, peut-être le poète était fort loin de celle-là. La poésie comme le conte est faite pour se l'approprier. En tous cas, mon inconscient a attendu un double saut de génération pour me proposer de découvrir son message. Il estimait peut-être que je n'étais pas prêt à l'entendre avant.

Un éclairage tout simple m'est apparu, peut-être évident pour vous à la première lecture. Alors qu'il est resté caché (inconscient) pour moi pendant toutes ces années : dès notre enfance, nous plantons le rêve de notre vie. Le chêne le représente et grandit. Le chêne permettra de construire le bateau, que l'on rêve d'embarquer plus tard. Mais pour cela il faut quitter ses parents (le roi et la reine). C'est simple ! Le projet d'une vie commence avec l'enfance et implique de briser quelques chaînes !

L'inconscient nous manipule, bien entendu avec une intention positive. Mais aussi, il sait qu'un message est plus fort lorsqu'il ne vient pas directement à la conscience. Je me souviens de la formule magique d'Anne Linden : « Laisser à l'inconscient ce qu'il faut laisser à l'inconscient ». Et puis quel merveilleux paradoxe que de se laisser manipuler par soi-même !

Élargissons le cadre

Cette réflexion bien sûr, a grandi comme le chêne. Et je me suis dit que beaucoup des actes essentiels de notre vie étaient sans doute un peu mystérieux : notre choix de travail, de relations, de plaisirs, de famille. Mais notre esprit conscient préfère construire une explication rationnelle erronée plutôt que vivre sans explication. Ainsi notre inconscient continuera son chemin incognito.

Vous êtes-vous demandé par exemple : « Quelles sont les raisons qui m'ont rendu amoureux de telle ou telle personne ? » Bien sûr que vous y avez pensé, et vous pouvez même l'expliquer très clairement. Il est bien possible que dans sa barbe, ou sous ses cheveux longs, votre inconscient sourie de votre naïveté. Ne soyez pas inquiet, il s'occupe de vous bien mieux ainsi, et vous accompagne.

Je finirai avec quatre vers du même Gilles Vigneault :

*« Mes mots sont des outres de vent
Ce ne sont point des cornemuses
Viennent de loin s'en vont devant
Je plains celui qui s'en amuse ».* ■

N.B. Gilles Vigneault chante « J'ai planté un chêne » sur « YouTube ».

patrickcondamin@gmail.com

https://www.medecines-douces.eu/annuaire/index-7-299-Hypnose_Ericksonienne-CONDAMIN_Patrick-Nanterre-92000.html

Témoignages de 3 étudiantes



PAR MARIE, MAHAWA, LAËTITIA

Marie

Pour ma part, je peux dire que la PNL a été une formation, certes brève, mais très riche et constructive. À travers les notions fondamentales de la PNL, comme établir le rapport à l'autre, l'échelle de Dilts, le méta-modèle, cette formation m'a permis à la fois de mieux me comprendre, de mieux appréhender mon rapport au monde et aux autres. Je pense sincèrement que cette pratique va m'être utile, tant professionnellement que dans ma vie personnelle, comme dans n'importe laquelle de mes interactions.

Cela permet également d'explorer les émotions qui nous parcourent, de mieux les comprendre, mais également de savoir faire la part des choses face à nos interlocuteurs quels qu'ils soient. Pour le résumer en un mot, je dirais que la PNL est une science de la communication, à la fois avec soi et avec le monde, qui combine un aspect technique et scientifique, mais tout en étant inclusive, et ainsi permettant l'appropriation et la discussion des notions.

Ce qui m'a le plus plu est que, en plus des savoirs théoriques transmis, nous avons pu nous exercer directement, mettre en pratique ce que nous venions d'assimiler, ce qui rend cette pratique très didactique et ludique.

En tant que jeune femme encore en étude, je recommande absolument de se former à la PNL, surtout après la période compliquée que nous venons de vivre, car cela permet une certaine ouverture sur le monde, les autres, et soi. ■

Mahawa

Depuis tout-petits, on a des interactions avec les autres, notre famille, nos camarades d'école, les amis qu'on se fait, nos professeurs puis par la suite nos relations de travail. Par contre, on ne nous a jamais vraiment appris à communiquer avec les autres, on ne nous a jamais vraiment donné d'outils pour

savoir comment appréhender l'autre, comment le comprendre, comment l'écouter pour qu'on sache comment "établir le rapport avec l'autre".

On attend de nous que l'on sache, presque de manière innée, comment se placer et se comporter avec l'autre de sorte que chacun soit serein dans la relation. Mais plus je grandis, plus je me rends compte que ce n'est pas aussi simple que ça, que l'intelligence et la maturité émotionnelles existent et que ça se travaille.

Je n'ai fait qu'un cours de PNL et c'est ça, selon moi : me rendre compte que l'on a plein de mécanismes inconscients dans nos relations sociales et en apprendre plus sur les autres et sur moi-même, sur mes valeurs, mes comportements, ce que j'aimerais améliorer chez moi et dans mon rapport à l'autre, et finalement mon identité. Alors que c'était seulement mon premier cours, il a été très enrichissant d'un point de vue personnel. 100 % would recommend it. ■

Laëtitia

J'ai découvert la PNL à 13 ans grâce à ma grand-mère, enseignante en PNL. C'est donc en pleine adolescence et développement de ma vision du monde, que j'ai suivi cette formation qui m'a permis d'acquérir des compétences et des ressources afin de mieux comprendre et appréhender l'Autre et Moi. J'y ai vu, avec les yeux d'une enfant de 13 ans, des réels outils me permettant de mieux vivre mon adolescence en comprenant mes émotions, mes ressources et mes valeurs tout en les acceptant. J'ai eu la chance de grandir en ayant ainsi conscience de mes ressources intérieures, ce qui m'a grandement aidé au quotidien, dans mes interactions sociales et mes questionnements personnels.

Cette année, j'ai décidé de demander à ma grand-mère d'organiser une nouvelle fois cette formation, avec des ami.e.s afin de leur faire également découvrir la PNL qui selon moi offre des outils essentiels pour soi et les autres. ■

Contact : métaphore@nlpnl.eu



Une légende venue d'Inde



TEXTE RECUEILLI PAR EVELYNE LERNER

Illustration Dominique FIAFFÉ



Une vieille légende hindoue raconte qu'il fut un temps où les Hommes étaient des dieux.

Mais ils abusèrent tellement de leur pouvoir divin que Brahma (dieu créateur-démiurge de l'hindouisme, le premier membre de la Trimurti, la trinité des déités hindoues majeures) décida de le leur ôter et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le retrouver.

Le problème fut de choisir une cachette. Les dieux furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème.



Ils proposèrent ceci : « Enterrons la divinité de l'Homme dans la terre ».

Mais Brahma rétorqua : « Non cela ne suffit pas, car l'Homme creusera et le trouvera. »



Alors les dieux dirent : « Dans ce cas jetons la divinité dans le plus profond des océans ».

Mais Brahma répondit à nouveau : « Non, car tôt ou tard, l'Homme explorera les profondeurs de tous les océans, et il est certain qu'un jour, il la découvrira et la remontera à la surface. »



Déconcertés les dieux proposèrent : « Il ne reste plus que le ciel, oui, cachons la divinité de l'Homme sur la Lune ».

Mais Brahma refusa encore : « Non, un jour, l'Homme parcourra le ciel, ira sur la Lune et la trouvera ».

Les dieux conclurent : « Nous ne savons pas où la cacher sur terre, dans la mer ou dans le ciel, il semble ne pas exister d'endroit que l'Homme ne puisse atteindre un jour ».

Alors Brahma dit : « Nous le cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher ».



Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'Homme a fait le Tour de la Terre, il a escaladé, plongé, marché et creusé, exploré la Lune et le ciel à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui. ■



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



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



LE DÔJÔ
(Jane TURNER)
3 rue des Patriarches 75005 PARIS
Tél: 01 43 36 51 32
contact@ledojo.fr
www.ledojo.fr



RESSOURCES & STRATÉGIES
(Gérard SZYMANSKI)
2 allée René Fonck
BP 312 51 688
51 100 REIMS cedex 51 688
Tél: 03 26 49 06 89 et 03 26 50 10 42
ressources.strategies@wanadoo.fr
www.ressourcesetstrategies.fr



INSTITUT LE CHÊNE
(Jacqueline COVO)
138 Av. Ledru-Rollin
75011 PARIS FRANCE
Tél: 01 43 79 25 41 et 06 61 56 77 33
jacqueline.covo@orange.fr
www.institut-le-chene.com



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



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



PROGRESS
(Geneviève HAIZE)
02 35 07 70 89
71 bd Charles de Gaulle
76140 Le Petit Quevilly
www.pnl-communication.fr



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



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



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



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



S.CO.RE
(Dominique de VILLOUTREYS)
La Colline – St-Etienne
81310 Lisle-sur-Tarn
Tél. 05 67 11 29 86
- 06 77 13 58 43
score-pnl@wanadoo.fr
www.score-pnl.fr



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



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



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



PAFEP.COM
(France POGGIO-ROSSET)
1 Impasse des cyprès
11200 Escales
Tél.: 06 81 09 84 21
contact@pafepi.com
www.pafepi.com



ALTREYA-FORMATION
(Mireille CHESSEBEUF)
La Bichetière
49 220 Vern D'Anjou (Angers)
Tél: 02 41 92 29 79
cabinet.chessebeuf@wanadoo.fr
www.altreya-formation.com



AGAPÉ & CO
(Brigitte GICQUEL-KRAMER)
2, Rue Odette Jasse
13015 Marseille
Tél. 06 98 27 45 88
gd@agapeandco.fr
www.agapeandco.fr



HEXAFOR
(Bertrand HENOT)
Gare Maritime
1 rue Eugène VARLIN - 44100 Nantes
Tél.: 02 40 200 200
bertrand@hexafor.fr
www.hexafor.fr



ECPNL
(Maryse CHABROL)
226 quai P. de Bayard
73000 Chambéry
Tél 06 20 83 32 77
www.communiqueur-pnl.com
contact@communiqueur-pnl.com



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



INSTITUT DE FORMATION PNL
(Olivier ZENOUDA)
159 avenue du Maréchal Leclerc - 33130 Bègles
Tél: 05 56 85 22 33 – Fax: 05 56 85 44 11
contact@pnl.fr
www.pnl.fr



FORMATION ÉVOLUTION ET SYNERGIE
(Gilles ROY)
3 av. de la Synagogue
84000 Avignon
Tél: 04 90 16 04 16 – Fax: 04 32 76 24 23
gilles.roy2@orange.fr
www.coaching-pnl.com



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



ÉCOLE DE PNL HUMANISTE
(Hélène ROUBEIX)
5 bis rue Maurice Desvallières
77240 Seine-Port
Tél: 01 64 41 95 98
www.pnl-humaniste.fr



INSTITUT CGF
(CARY)
16 Hameau Les Mottes
59570 LA LONGUEVILLE
Tél.: 03 27 65 29 53
institutcgf@orange.fr



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



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



ANVISAGE
(Angélique GIMENEZ)
270 chemin du PUTTS
83720 TRANS-EN-PROVENCE – FRANCE
Tél: 06 23 85 87 09
Email: contact@anvisage.fr
Site: www.anvisage.fr



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



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



Centre ICCPNL
(Said BRIOULA)
Lot Cos One Aïn Diab II,
Rue Kergomar, Imm D, Anfa
20180 CASABLANCA - Maroc
Tél.: 212 522 79 77 15
iccpnl@pnl-maroc.com
www.pnl-maroc.com

FAC PNL
(Chantal SERVAIS)
28 rue Henri Charlet
62 840 Fleurbaix
Tél: 03 21 62 17 40

IDCR
(Yves BLANCHARD)
46, rue Léon Gambetta
31 000 Toulouse
Tél: 05 61 48 96 73



COPNL
4848 Papineau, H2H 1V6 Montréal
Québec – Canada
Tél.514.281.7553



APIFORM
(Brigitte PENOT)
1005 C Chemin des Signols - 83149 Bras
Tél: 09 77 92 31 52 et 06 80 87 82 61
contact@apiform.net
www.apiform.net



ANDANTE
(Marie et Richard OUVREARD)
3 place de l'Hôtel de Ville
04100 Manosque
04 92 87 31 61 et 06 87 78 46 35
www.coachingandante.com

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
Poitou-Charentes: nlpnlpoitoucharentes@nlpnl.eu
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

