

métaphore

DÉCEMBRE 2019 - n° 95

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

Associations locales

Avec nous
faites
rayonner
la PNL

Délégations

Collèges



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

La PNL, démarche scientifique expérimentale au service des entreprises

par Michaël Armeje — 4

PNL et adolescents Comment croiser les cartes du monde...

par Angélique Gimenez — 7

Interview de Laurent GOUNELLE — 11

Programme spécial 30^e anniversaire de la fédération NLPNL 2020 — 12

La vie est une illusion sensée «fête» de sens Spectacle du Congrès annuel de la Fédération NLPNL

par Chris Pagès — 14

Le regard

par Patrick Condamine — 15

Guérir le passé, vivre au présent

par Chantal Motto — 18

L'index de (pleine) conscience

par Eugène Mpundu — 20

Les sept pots de Noël

Texte recueilli par Evelyne Lerner — 22

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 toutes les trois semaines 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 2020

■ **Le 30^e Congrès de la Fédération,**
le vendredi 31 janvier et le
samedi 1^{er} février 2020, avec
Laurent Gounelle en ouverture.

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



LE MOT de la Présidente

Bonjour à tous,

Voici le dernier numéro de cette année 2019, riche de belles lectures pour les fêtes de fin d'année!

L'année prochaine va commencer très fort pour notre Fédération qui va fêter ses 30 ans d'existence, avec un congrès exceptionnel, qui va commencer dès le vendredi 31 janvier après-midi et se poursuivre jusqu'au samedi 1er février en fin de journée.

Cet anniversaire verra également la mise en application des nouveaux statuts votés lors de la dernière Assemblée Générale, ainsi que le renouvellement d'une partie des membres du Comité Directeur.

Et pour que la nouvelle équipe puisse travailler pendant les quatre ans à venir au développement de notre Fédération, en cohérence avec les souhaits et besoins de nos adhérents, la réflexion sur la Vision de NLPNL va se poursuivre le samedi 8 février avec des représentants de toutes les associations ainsi que des collègues professionnels.

En attendant le plaisir de vous retrouver en 2020, je vous souhaite de belles fêtes de fin d'année.

ANNE-BRIGITTE



LE MOT des responsables de la publication

Aurons-nous de la neige à Noël? Les températures douces et les pluies de ce début du mois de décembre ne sont pas de bon augure. L'hiver prend son temps pour s'installer. À tous les coups, il nous jouera la même partition que ces dernières années: un peu de neige par-ci, un peu de verglas par-là et quelques gouttes de pluie pour donner raison à ceux qui sont en train de se dire tout bas « encore un hiver pourri! ».

Quoi qu'il en soit, nous avons le pouvoir de faire de ces jours d'hiver des moments agréables que nous passerons à deviser au coin du feu avec nos proches et à lire Métaphore. Sentons-nous libres de suivre Patrick Condamin qui nous conseille de « regarder et rencontrer des amis, des livres, des films et des loisirs qui font du bien ».

Vous avez prévu de passer les fêtes de fin d'année en famille et vous appréhendez ces moments où certaines mémoires générationnelles remontent à la surface. Chantal Motto nous explique qu'il est possible de « guérir le passé, vivre au présent » grâce à la constellation familiale. Et comment gérer les ados qui vont forcément vouloir faire bande à part? Angélique Gimenez nous donne quelques clés pour aider nos ados au quotidien.

La PNL est une démarche scientifique et expérimentale au service des entreprises. Michaël Ameye nous le démontre dans un article clair et précis, comme à son habitude. Vous avez quelque chose à dire à ce sujet? Le débat est ouvert!

Si certains articles de ce numéro vous inspirent et vous donnent envie de vous exprimer, sachez que nous lirons avec plaisir vos commentaires et autres suggestions à l'adresse metaphore@nlpnl.eu.

Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter des bonnes fêtes de fin d'année avec vos proches.

EVELYNE ET EUGÈNE



La PNL, démarche scientifique expérimentale au service des entreprises



PAR MICHAËL AMEYE

Cet article m'a été inspiré par trois expériences différentes qui me sont venues à l'esprit au même moment. Une sorte de synthèse que j'ai envie de partager avec vous.



La première expérience est la défense de thèse doctorale d'un de mes élèves d'aïkido, que je connais depuis l'âge de huit ans. Il est maintenant docteur en biologie et s'est intéressé durant sa thèse à la répartition naturelle de différentes populations d'arbres les uns par rapport aux autres, en fonction de différents paramètres physico-chimiques liés au sol et aux métabolismes de chacune des espèces. Après un inventaire minutieux sur le terrain, il a fait face à une multitude de données et s'est donc tourné vers le traitement de grands paquets de données pour faire ressortir une logique. Pour cela, il lui a été nécessaire « d'inventer » des méthodes de traitement des données afin de faire ressortir une logique et donc un modèle mathématique prédictif de répartition des populations. Il a donc développé un modèle de répartition.

La deuxième expérience qui m'est venue à l'esprit est la demande, l'unique demande en 15 ans de consultance et de formation, de la part d'une entreprise, d'avoir une formation en interne à la PNL afin de leur permettre d'utiliser la « méthode ». Et dans le cadre de cette demande, je me suis retrouvé à expliquer ce qu'était la PNL et comment elle pouvait être utile en entreprise, avec comme conséquence une surprise de la personne face à ce qui est bien plus qu'une « méthode ».

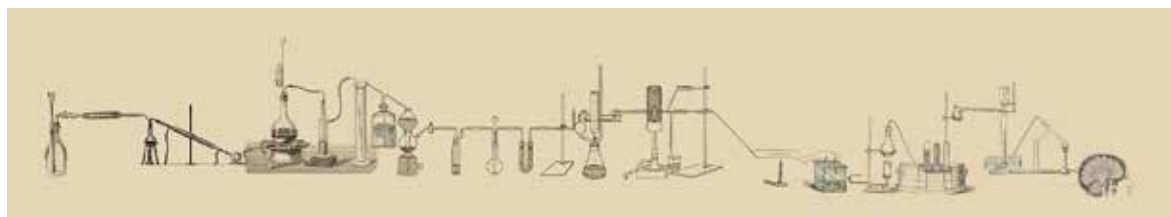
La troisième expérience qui a émergé dans ma réflexion est la lecture, récurrente, d'articles qui dénigrent ou dénoncent le manque de validité scientifique de la PNL. Souvent ces articles prennent des techniques et démontrent que les techniques ne sont basées sur aucune étude et n'ont aucune validité scientifique.

En tant que scientifique moi-même, je suis toujours ébahi de l'extrémisme de certaines positions dites scientifiques qui semblent conclure que si cela n'a pas été validé scientifiquement, cela n'existe pas... L'envie me prend parfois de leur rétorquer que la science n'a pas tout démontré dans le fonctionnement de la pensée et de la conscience et que pourtant cela existe et cela fonctionne...

Mais, revenons au titre de cet article et au lien entre ces trois expériences.

Qu'est-ce qu'une démarche scientifique expérimentale? Elle a été définie depuis des millénaires et comporte en résumé les étapes suivantes:

1. Observation de phénomènes;
2. Étude de la littérature et des théories existantes en lien avec les phénomènes observés;
3. Émission d'hypothèses;
4. Conception d'une expérience permettant de vérifier l'hypothèse;
5. Recueil et analyse de données en lien avec cette vérification;
6. Synthèse: modélisation, théorisation, transformation d'une hypothèse en loi, validation d'une méthodologie, ...;



7. Conclusion et publication dans la communauté scientifique afin que celle-ci puisse continuer le cycle.

Si l'on reprend la démarche de la PNL depuis ses fondements, on constate que :

1. Les fondateurs ont bien filmé, observé des thérapeutes qui semblaient au sommet de leur art afin de comprendre comment ils faisaient ;
2. Ils ont fait des liens avec des théories existantes dans différents champs reconnus de la psychologie et de la linguistique ;
3. Ils ont énoncé des présupposés et des hypothèses sur ce qui fonctionnait dans le travail des thérapeutes ;
4. Ils ont ensuite conçu leurs propres entretiens afin de tester « la différence qui fait la différence » ;
5. Sur base de ces entretiens, ils ont recueilli les témoignages et le vécu des personnes « testées » ;
6. Ils en ont fait une synthèse et créé certains des modèles, méthodes et outils qui sont toujours utilisés aujourd'hui ;
7. Ils ont écrit et publié leurs conclusions et développé un enseignement de leur méthodologie et outils.

Et depuis, la communauté des PNListes continue à développer des outils et des méthodes sur la base des premiers apports de la démarche.

Et ceux qui, comme moi, utilisent la PNL dans leur pratique professionnelle et en vivent, savent que cela crée réellement une différence qui « paie ». J'invite tous ceux qui pratiquent et développent la PNL à publier des articles dans des revues scientifiques.

Quand je lis certains articles, je suis persuadé que les PNListes peuvent amener plus de contenus.

Ainsi, nos détracteurs auront moins de libre jeu pour argumenter que la PNL n'est pas basée sur une démarche scientifique.

Mon élève dans sa thèse doctorale en biologie a inventé une méthode statistique pour faire ressortir des « motifs » de pléthore de données. En quoi est-ce différent de notre discipline qui arrive à distinguer des schémas linguistiques et comportements dans la richesse d'une communication entre deux ou plusieurs êtres humains ?

Il me reste à explorer la deuxième partie du titre : que pouvons-nous, nous PNListes, apporter comme service aux entreprises ? Notre approche expérimentale et notre curiosité, notre passion pour les schémas et les motifs récurrents dans les relations entre humains.

Nous avons été formés à modéliser les stratégies d'excellence.

Nous pouvons dès lors nous intéresser à comment les humains, dans un contexte organisationnel donné :

- Réussissent à atteindre un objectif ;
- Utilisent des outils réels ou virtuels ;
- Arrivent à maintenir un conflit à des niveaux élevés de tension (oui vous avez bien lu !)
- Réinventent un métier ;
- S'adaptent individuellement ou collectivement à un changement bien identifié ;
- Créent un effet de groupe inattendu ;
- Réussissent à être des influenceurs qui font la différence ;
- Arrivent à nier une réalité organisationnelle inconfortable pour garder leur fonction ;
- Dépassent leurs limites de manière récurrente jusqu'à épuisement complet.
- ...



Toutes ces situations sont à appréhender dans ce qu'elles ont d'unique. Notre monde se complexifie tant et plus et les modèles ont de plus en plus de limites lorsqu'on les teste de plus en plus loin des conditions standard dans lesquelles ils ont été développés.

Je ne crois pas aux outils et méthodes qui fonctionnent pour toutes les situations. Je crois par contre à la curiosité et la flexibilité d'étudier chaque cas amené par un client comme un environnement unique.

Ainsi, nous pouvons observer cette situation avec un œil neuf :

- Comment font les êtres humains pour se mettre dans cette situation ?
- Comment arrivent-ils à la maintenir ?

C'est la phase d'observation de la démarche scientifique expérimentale.

Ensuite, nous pourrions faire des liens avec des théories et modèles existants en vérifiant les conditions d'application de ceux-ci.

L'étape suivante serait d'amener nos hypothèses à notre client afin qu'il mesure leur validité ou qu'il nous demande de le faire.

Enfin, nous pourrions sur la base des informations recueillies sur le terrain, donner un diagnostic et faire ressortir un « motif » qui permette d'orienter la ou les stratégies du client.

Je propose d'illustrer mon propos par un exemple concret.



Demande du client : Un chef de service dysfonctionne en prenant une position d'expert et en jouant solo.

Observation de ma part : la personne a réussi à rendre sa fonction et son fonctionnement incontrournables, même pour les dirigeants et les responsables des Ressources Humaines, au point que l'on a peur des conséquences de ses réactions face à une intervention externe.

Hypothèse : Les schémas relationnels entretiennent la personne dans sa position de force.

Expérimentation : Demande au client de noter les réactions qu'ont les membres de l'organisation qui entretiennent la position du chef de service et ce pendant une semaine. Ensuite, de tester ce qui se passe si les responsables et collègues font comme si le chef de service allait partir définitivement, et ce pendant deux ou trois semaines.

Recueil des données : Le comportement de la personne ne montre aucune inflexion pendant la première semaine mais les responsables prennent conscience du pouvoir qu'il lui donne. Ensuite, les comportements de la personne commencent à changer vers plus de collaboration.

Synthèse et conclusion : Implication du chef de service dans une réorganisation dans laquelle il a moins de pouvoir mais plus de sérénité.

Publication : cet article 😊

En conclusion de cet article, il me paraît important d'adopter une posture de curiosité et de modélisation des stratégies relationnelles dans les organisations afin d'aider nos clients à repérer leurs schémas répétitifs. La démarche expérimentale permet d'avancer prudemment en intégrant les aspects systémiques de l'organisation.

Elle permet d'impliquer le client dans la démarche de changement. Il est amené à prendre conscience par lui-même de ce qui dysfonctionne, teste par lui-même d'autres stratégies et enfin en mesure les effets.

À vous de jouer dans vos labos ! ■

www.egregoria.be



PNL et adolescents Comment croiser les cartes du monde...



PAR ANGÉLIQUE GIMENEZ

Cet article fait suite à l'intervention d'Angélique Gimenez à l'université d'été du Collège des enseignants de la Fédération NLPNL le 6 juillet 2019. Je rappelle le contexte de cette université d'été: montrer comment la PNL s'intègre dans nos vies quotidiennes et à tous les âges. Nous avons eu plusieurs intervenants enseignants en PNL ou intervenants formés en PNL (à un niveau Maître-Praticien + expertise métier de la PNL) et chacun a illustré son intégration de la PNL dans sa vie quotidienne, tant professionnelle que personnelle.



multidimensionnel et multi-relationnel de l'humain. Chouette, c'est exactement ce que nous avons illustré lors de l'université d'été! Adultes et adolescents sont les composants d'un seul et même système, notre société; et malgré cela, deux « sous-systèmes »

sont souvent distingués ou opposés... mieux serait de les associer et d'enrichir chacun de ses différences avec l'autre!!!

J'ai eu envie de partager à travers un atelier rythmé, ma pratique de la PNL, avec un monde plein de richesse et de « complexité » justement, le monde des adolescents. Je les reçois en cabinet pour les aider à dépasser certains blocages dans leur développement, dans la relation à eux-mêmes et aux autres, parfois en grande souffrance, coincés dans des troubles comportementaux tels que l'anorexie ou la scarification, les conduites ordaliques. Et je les côtoie aussi au quotidien dans mon rôle de mère de 3 jeunes de 18, 20 et 23 ans et de mère de tous leurs copains et copines lorsqu'ils se réunissent pour une soirée PNL... comprenez Pâtes, Nouilles et Linguines... Oui, c'est une pratique neuro-linguistique tribale de laquelle les adultes sont souvent écartés parce qu'ils risquent de trouver le repas déséquilibré!



Pour ma part, la PNL s'inscrit à tous les niveaux: enseignante, thérapeute, superviseur en PNL. Dans ma pratique de psychotraumatologue, dans certains séminaires plus spécialisés, la PNL permet à la fois une précision linguistique, une précision du décodage individuel et interpersonnel que je rapproche du décodage psychopathologique et systémique, et une flexibilité qui permet à la fois de se glisser dans la carte du monde de l'autre et d'allier les cartes du monde (principe dialogique que la PNL partage et/ou emprunte à la pensée complexe d'Edgar Morin, philosophe et sociologue, attaché à la « science des systèmes »). La PNL s'inscrit dans la complexité, comprenons dans ce tissage





Les adultes sont centrés sur les objectifs « repas » alors que nos jeunes sont plutôt centrés sur la relation et la reconnaissance entre pairs... leurs neurones-miroirs s'activent favorablement autour d'un plat de pâtes, avec des pâtes, et sans présence d'adultes 😊

J'ai voulu nous interroger autour de l'adolescence à travers cet atelier en nous amenant à expérimenter les différentes positions perceptuelles :

- être adulte face à un adolescent : que change en nous le comportement de nos adolescents, que nous disons-nous des adolescents et qui dit « ces choses-là » ? Qui a décidé que les parents subissaient la crise d'adolescence ? Vous me voyez venir avec de futurs recadrages ;
- être adolescent : c'est comment ? De quoi vous souvenez-vous de vous, ado ? Et surtout pouvez-vous vous penser, sentir, voir, entendre en adolescent dans le monde actuel ? La vraie seconde position perceptuelle est là ! Pas dans votre ado qui a vécu une autre époque... Et si vous développiez une vraie « position 2 » plutôt qu'une « position 1 aux critères désajustés car les temps ont changé ! » ;
- prendre la fonction de médiateur entre adulte et adolescent pour développer une position 3, envisager le « nous », en médiateur impliqué dans la relation pour mieux résoudre les conflits de contenu (et de générations !). Deux groupes de médiateurs furent constitués « les médiateurs adultes », et les « médiateurs ados, version « grand-frère », pour mieux travailler cette 3^e position perceptuelle, impliquée et en même temps neutre vis-à-vis de l'adolescent.

Nous avons travaillé en équipe les croyances limitantes, les préjugés, les comportements inadaptés côté adultes-parents et adolescents puis nous avons cherché des solutions en nous centrant sur les Intentions Positives Inconscientes de chacun. Le moment le plus touchant fut sans doute de réaliser qu'au-delà des mauvais comportements et des



croyances « négatives », les adultes et les adolescents cherchent à protéger le lien, à ne pas le rompre ! La relation avant tout car sans elle, nos jeunes générations ne pourront évoluer sainement vers des objectifs qui soient les leurs et en même temps qui protègent leur écologie et soient réalistes.

Rappelons-nous, la période adolescente est celle de tous les possibles dont certains sont en réalité des idéaux irréalistes, irréalisables et le travail de l'adulte est d'aider son jeune à revenir de l'idéal au réalisme tout en traversant une légère déception et en touchant une vraie satisfaction d'arriver à un objectif « réel, concret, écologique ». Un adulte référent, un parent, c'est un coach qui encourage sans se démotiver, en acceptant de rappeler sans cesse les limites et donc le principe de réalité, le réalisme, et en préservant malgré cela la motivation à aller vers un futur qui sera enthousiasmant même s'il est empreint « de balisage de sécurité »... un peu moins de ketchup dans les pâtes peut-être (pour éviter les chutes et les taches irréversibles !) et la soirée n'en restera pas moins une « pasta party enthousiasmante » !

Nous avons ensuite travaillé à chercher des ressources : transformer les croyances limitantes en génératrices, à transformer les comportements parce que nous avons des IPI (intentions positives inconscientes) désormais conscientisées et que nous avons des axes de raccords entre adultes et adolescents, des leviers de motivation autour de valeurs réciproques, une recherche de



comportements réellement ajustés à l'époque actuelle. Les parents déposent leur peur, leur propre héritage éducatif « obsolète » et ouvrent leur carte au monde actuel où l'adolescence est désormais regardée comme une vraie étape de développement et plus un passage, et l'adolescent regardé comme un humain adolescent en phase de déploiement identitaire et non plus comme un enfant ou un adulte. Aujourd'hui nous savons que le stade adolescent dure de 12 à 24 ans et correspond à un développement neurophysiologique intense et à une maturation identitaire et relationnelle forte. Nos adolescents sont le reflet de notre société actuelle plus que de notre futur et nous devons les accompagner à préparer une meilleure société pour nous tous.



Nous avons fini par un petit exercice à partir d'images à partager et présenter, illustrant des scènes de vie, des scénettes humoristiques sur les échanges entre adultes et adolescents, et chaque groupe a donné des solutions pour améliorer les échanges, la communication et quelle que soit l'image initiale, transformer celle-ci en pensée positive, en croyance-ressource sur les liens adolescents-adultes et sur l'adolescence. J'ai fini ma présentation avec quelques essentiels rappelés ci-dessous et quelques phrases qui furent mon inspiration du jour, autour de la cause des adolescents et comment la PNL m'a appris à lire leur carte, m'y associer et raccorder mes valeurs sur un

présupposé très humaniste: l'adolescence est la meilleure phase de croissance et de transformation dans une famille. C'est une remise à jour de nos programmations obsolètes et une invitation non pas à la crise mais au recadrage « en grand »!

Petits extraits pour aider au quotidien :

1- Un ado, c'est comment ?

Un ado est ado entre 12 et 24 ans ;
Un ado est un adolescent et pas un enfant trop grand ou un adulte immature → l'adolescence est une vraie phase de vie et pas un passage ;
Il subit de nombreux bouleversements et ne peut pas réguler ses émotions et réfléchir sur ses actes – pensées réflexives et introspection-intéroception vers 15-16 ans. Il doit développer 3 compétences :

- introspection et conscience de soi (intéroception-extéroception) ;
- empathie (développement de la conscience de l'autre, préservation narcissique et conscience de la récursivité relationnelle) ;
- intégration = relier les choses en un tout et lui donner de la cohérence.

2 - Parents d'ado, c'est comment ?

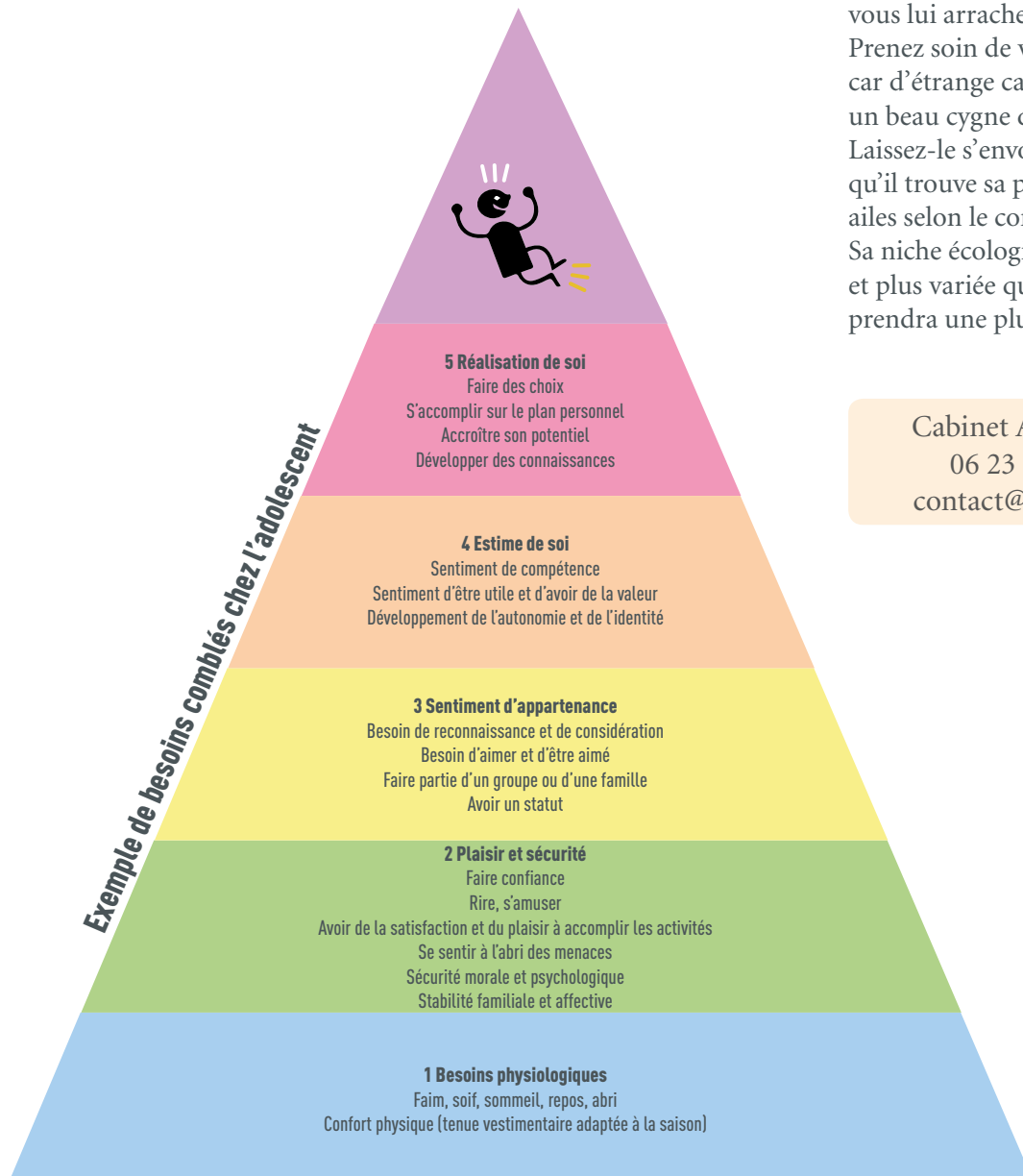
Être patients et tenaces, ton calme, claire conscience et pleine présence ;
Être adulte! éviter de se comporter en enfant, victime, sauveur, ado ;
Maintenir sans cesse la confiance et la communication en parlant avec des éléments factuels, avec son ressenti « JE », développer sa pensée et demander sa représentation ;
Inutile de confronter les perceptions ou les représentations! Partager les points de vue, proposer d'expérimenter et ensuite faire un feed-back ensemble ;



Leur apprendre à décoder leurs émotions et besoins, pour les dire et les contenir et vous faire des demandes;
 Et vous, entendre les demandes avec un postulat :
 il apprend! Formidable, moi aussi;
Parler, partager, se rappeler que cela se passe et bien déterminer **le problème** (l'ado ne sait pas toujours);
Consulter si besoin (soignants spécialisés);
 Changer de lieu, de contexte et identifier les inducteurs de crise car ils ne sont pas toujours là où se joue la crise;
 Se rappeler qu'un ado qui se manifeste est souvent en meilleure santé qu'un ado trop calme/inhibé et coincé dans son monde sans pouvoir découvrir « le » monde.

3 - Un ado... oiseau rare (selon Angélique 🐣)

Il est un oiseau rare et curieux au plumage inattendu qui fait que le parent ne le reconnaît pas! Mais il ne le connaissait pas non plus!
 Il oscille entre la prise de bec et le repli dans sa cage – chambre à coucher – et sans mentir, si son plumage vous éblouit, son ramage peut vous clouer le bec.
 Il kiffe grave de vous voler dans les plumes, mais « ça le tue » si vous lui arrachez les siennes.
 Prenez soin de votre oiseau rare car d'étrange canard, il deviendra un beau cygne de votre lignée...
 Laissez-le s'envoler un peu pour qu'il trouve sa place et arrange ses ailes selon le contexte où il évolue.
 Sa niche écologique est plus riche et plus variée que la vôtre! Il en prendra une plus belle envergure! ■



Cabinet ANVISAGE
 06 23 85 87 09
 contact@anvisage.fr

Copyright © 2009 Commission scolaire des Samares. Tous droits réservés.



Entretien avec Laurent GOUNELLE

Laurent Gounelle est né le 10 août 1966 de mère catholique et de père protestant. Il reçoit une éducation assez stricte dans une ambiance sérieuse dont il s'évade par la rêverie, la lecture et l'observation du monde.

À 17 ans, il veut devenir psychiatre, mais en est dissuadé par le médecin de famille — un pessimiste invétéré convaincu que ce métier n'a pas d'avenir. Son père, professeur et chercheur en physiologie, avait quant à lui peu d'estime pour les « sciences molles »... Son bac + 5 en poche, il se retrouve à 23 ans propulsé dans le monde de l'entreprise, jeune cadre promis à un avenir sans encombre. Et pourtant, c'est le choc! Confronté à une crise existentielle, il réalise brutalement que « Ce n'est pas la vie que je voulais ». Mais sa passion très tôt manifestée pour l'être humain ne le lâche pas. Il se jette corps et âme dans les sciences humaines et notamment la psychologie et la philosophie, à travers des lectures puis des formations de plus en plus pointues, notamment en PNL, aux États-Unis, en Europe et en Asie. Désireux de faire de sa passion son métier, il devient consultant en relations humaines, métier qu'il exercera pendant 15 ans. En France puis à l'international, des entreprises lui confient des missions de conseil et de formation qui gravitent autour de l'amélioration des relations entre les gens, l'épanouissement au travail, la recherche de sens.

« L'homme carbure à l'optimisme et à l'humanisme, réhabilite le rêve »

En 2006 il prend la plume pour écrire une histoire qui permettrait de partager des idées qui lui tiennent à cœur sur la vie et la recherche du bonheur. « L'homme qui voulait être heureux » est publié en 2008 et devient un best-seller mondial, traduit en 40 langues, n° 1 des ventes en France. Il se consacre à l'écriture depuis 2009, et les 6 romans qu'il a publiés sont tous devenus des bestsellers à l'international.

<https://www.laurentgounelle.com/biographie>

Son nouveau livre : L'art nous le rend bien !

« L'art a cette capacité de faire parfois ressentir ce que nous savons confusément au fond de nous sans jamais avoir pu l'exprimer. En un instant. Comme un accès direct et fulgurant à la Source. L'art joue avec nos sens pour nous emmener dans le monde de l'esprit où s'épanouit notre âme. »

En dévoilant son musée idéal, Laurent Gounelle nous invite à un voyage captivant au cours duquel il explore des thèmes universels qui lui sont chers : la beauté, la nature, l'enfance, l'amour, la spiritualité... Les tableaux et les sculptures qu'il a sélectionnés nous livrent aujourd'hui tous leurs secrets et nous convient à une incroyable expérience esthétique et intime. Car en marge de la frénésie contemporaine, prendre le temps de nous plonger dans les plus belles œuvres d'art nous relie à nos émotions, offre des clefs à nos questionnements et nous permet en retour d'accéder à l'épanouissement personnel.

Bref, à tous les moments de la vie, l'art nous le rend bien ! ■



Programme spécial 30^e anniversaire de la fédération

Vendredi 31 janvier

- 13h — Accueil - Dédicace des livres de Laurent Gounelle et de Valérie Mounier
- 14h — **France DOUTRIAUX**
Présentation de la PNL
- 14h30 - **Laurent GOUNELLE**
Interview
- 16h — Pause
- 16h30 - **Valérie MOUNIER**
Accompagner les enfants et adolescents avec la PNL
- 18h30 - Fin de conférence
- 20h — Dîner spectacle: sous la direction artistique de **Christian PAGÈS**
- 23h — Fin

Samedi 1^{er} février

- 8h45 - Accueil
- 9h30 - **Anne-Laure NOUVION**
Le cerveau et la PNL : une alliance efficace pour accompagner le changement !
- 11h — Pause
- 11h30 - **Jean-François THIRIET**
Les groupes Mastermind génératif
- 13h — Pause déjeuner
- 15h — **Jean-Gérard BLOCH**, fondateur de la fédération NLPNL
- 17h - Fin du congrès 30^e anniversaire
- 18h - Pot de clôture



Présentation de la PNL France

DOUTRIAUX

Experte dans l'accompagnement du changement sur les plans relationnel, opérationnel et émotionnel, depuis 18 ans. Enseignante certifiée en PNL, coach certifiée, thérapeute Auteure de APAISER LES SOUVENIRS DOULOUREUX - Interéditations
<https://communication-active-normandie.fr/>



Accompagner les enfants et adolescents avec la PNL avec Valérie MOUNIER

- 1 - Comment m'est venue la PNL pour enfants ?
 - 2 - Les spécificités de la PNL adaptée aux enfants et adolescents.
 - 3 - Domaines d'application : tous les domaines de leur vie sur les plans personnel, familial, scolaire et relationnel. Nous travaillons sur leurs peurs, leur place dans la famille, la gestion de leurs émotions, leur manière de communiquer avec les autres.
 - 4 - Des techniques spécifiques: le Voyage du héros, les Aquarelles de Martina, l'externalisation et les exercices en état hypnotique.
 - 5 - L'approche avec les adolescents : le cercle, les chaises en scène...
 - 6 - PNL et systémie : le travail avec les familles.
- Un PowerPoint présentera au fur et à mesure les exercices proposés aux adolescents ainsi que les dessins d'enfants mettant en lumière le travail et les changements qu'ils auront réalisés.

A propos de Valérie Mounier

Après une maîtrise en Droit international et des diplômes de langues, j'ai enseigné pendant 10 ans dans un lycée professionnel puis je me suis tournée vers l'entreprise. Enfin, j'ai découvert la PNL. Depuis 2005, je développe des techniques de PNL ludiques adaptées aux enfants, pour mieux gérer leurs comportements, leurs émotions et leurs relations avec les autres. Je reçois aussi des familles en thérapie familiale systémique. Depuis 10 ans, je forme des professionnels en France, en Espagne et au Canada, à cette approche. **J'ai publié deux livres, traduits en espagnol et en anglais:**
« Aider l'enfant avec la PNL » (Ed. Alas, 2014) et « La PNL pour les adolescents et leurs parents » (Ed. Alas, 2015). **Un troisième livre est en cours de finition : il portera sur l'aspect systémique de la PNL et traitera du travail avec les familles.**
Maître-praticienne certifiée en PNL et en Relation d'aide (IFPNL)
Formatrice certifiée en PNL (IFPNL)
Praticienne certifiée en hypnose ericksonienne (Stephen Gilligan, Anné Linden)
Certifiée en Thérapie Familiale Systémique (C. Gammer)
www.lapnlpourlesenfants.com
Chaîne YouTube : Valérie Mounier PNL



Le cerveau et la PNL : une alliance efficace pour accompagner le changement !

Pourquoi n'est-ce pas si facile de changer ?
Quels sont les impacts des interventions
PNL sur le cerveau ? Quelles sont les fausses
croyances véhiculées sur la PNL ?

Avec cette conférence, venez découvrir les
leviers scientifiques qui permettent aux
professionnels de la PNL d'installer un
changement durable et écologique chez nos
clients !

Sur la base d'une centaine d'articles de
recherche publiés dans des revues savantes
révisées par les pairs, gage de reconnaissance
et de rigueur scientifique, cette conférence
pose un cadre universitaire et scientifique de
la PNL. Elle offre ainsi :

- un décodage de la littérature scientifique
en démêlant les faits des croyances véhiculées
au travers de différents médias ;
- une exploration des points de convergence
entre le fonctionnement du cerveau humain
et la PNL ;
- une démonstration de la façon dont la PNL
peut créer de nouvelles façons de penser et
installer un changement durable.

À propos d'Anne-Laure NOUVION

Docteure en biologie puis chercheuse en
cancérologie, Anne-Laure est aujourd'hui
coach et enseignante certifiée en PNL,
chercheuse indépendante et formatrice
spécialisée en neurosciences.

De retour en France fin 2018 après près
de 15 années d'expatriation au Canada,
Anne-Laure accompagne les dirigeants et les
leaders/managers dans le développement
de compétences en savoir-être par des
formations et du coaching individuel. Elle
forme également les professionnels de
l'accompagnement aux leviers scientifiques
du changement (coachs, thérapeutes,
psychologues, sophrologues, etc.).

<http://www.annelaure-nouvion.com/a-propos/>



Les groupes Mastermind génératifs

La PNL s'est longtemps intéressée à
l'expérience subjective des individus
plus que des groupes. Avec l'arrivée de
l'approche générative, et la notion de
« Champ relationnel » se sont développés
des outils orientés vers le collectif qui
viennent compléter les outils de la PNL
1^{ère} et 2^{ème} générations et nous permettent
d'élargir la palette de nos interventions.
Dans cet atelier, vous pourrez découvrir les
groupes Mastermind génératifs. Ils sont la
synthèse des travaux de Robert Dilts et de
son épouse Deborah Bacon Dilts autour du
courant de l'intelligence collective et des
collaborations génératives. À ce stade, le
praticien en PNL devient facilitateur.
Durant 90 minutes, vous découvrirez les 3
étapes que traverse un groupe pour devenir
génératif.

Vous expérimenterez ce qu'est un état
génératif (et son opposé) et comment
amener un collectif à entrer en résonance
collectivement. Nous vous proposons
aussi de venir avec une question, une
problématique que vous voulez vraiment
résoudre et vous aurez l'opportunité d'avoir
un collectif génératif au service de vos
solutions.

« Seul on avance plus vite, Ensemble on
avance plus loin,
Ensemble Générativement on avance plus
vite et plus loin »

À propos de Jean-François THIRIET

Jean François THIRIET est coach de
dirigeants, superviseur de coachs et
facilitateur en intelligence collective. Depuis
3 ans, il fait partie de la Leadership Team de
Robert Dilts qui diffuse à l'échelle mondiale
les modèles Success Factor Modeling. Ces
modèles reposent sur la modélisation
par Robert Dilts de l'excellence chez les
entrepreneurs de la nouvelle génération,
l'intelligence collective et les collaborations
génératives ainsi que chez les leaders
conscients et résilients.

[https://www.coaching-facilitation.fr/](https://www.coaching-facilitation.fr/JEAN-FRANCOIS-THIRIET)
JEAN-FRANCOIS-THIRIET



Jean-Gérard BLOCH

Rhumatologue et instructeur MBSR,
Jean-Gérard Bloch s'est initié à la
méditation dans la tradition tibétaine il
y a dix-huit ans avec un maître Tibétain.
Puis il a découvert la pleine conscience
il y a 8 ans.

Il est à l'initiative d'un diplôme
« Médecine, méditation et
neurosciences » à l'université de
Strasbourg.

[http://www.pleineconscience-
mindfulness.fr/?cat=16](http://www.pleineconscience-mindfulness.fr/?cat=16)



LA VIE EST UNE ILLUSION SENSÉE «FÊTE» DE SENS

SPECTACLE DU CONGRÈS ANNUEL DE LA FÉDÉRATION NLPNL

31 JANVIER 2020 À 20H À LA MAS. PARIS 13^e



PAR CHRIS PAGÈS

Que la vision en chacun s'éclaire et que notre monde fait d'illusions sensées devienne le rêve d'une vie « fête » de sens. Tu as tout pour être heureux! Profites-en!

La vie est une illusion sensée, « fête » de sens.

La vivre, c'est rêver de peut-être et partir vers la conquête de son intention.

Nous rencontrerons les personnages de l'espoir, ceux qui cherchent la lumière et nous les accompagnerons sur le chemin des étoiles.

Un spectacle, moment de vie énergétique fait de chant, de jeu et de danse de vies à parfaire: La vie est une illusion sensorielle « fête » de sens.

Quand les VAKOG nous conduisent, l'écoute d'un chemin vibre en nos corps visions.

1h30 de partage, du rêve à une réalité souple et sereine.

« Je suis l'interprète, le receveur d'étoiles. Chanter me donne le goût de l'évocation de ce que peut être le présent, fait d'histoire et de force d'être, d'espoir et de voyage à travers soi. Je ressens l'énergie et la partage ». Ainsi, l'artiste avance et crée l'histoire et le présent.

« L'Art sauvera le monde ».

Que la vie devienne une œuvre d'Art.

Un spectacle relié directement à la PNL et à l'accompagnement des personnes.

Pour un monde fait de richesses et de bienfaits à faire naître. ■



Chris Pagès - Metteur en scène - Maître praticien en PNL.

<http://coachaccompagnateurdevie.blogspot.com>

<http://christianpages.eu/>

YouTube : https://www.youtube.com/channel/UCYY61ozntkWtOmmXoEyzohg?view_as=su



Le regard



PAR PATRICK CONDAMIN

Le regard des champions

J'ai eu la chance jadis de faire un stage de conduite sportive avec Jean-Pierre Jausso qui avait été trois fois champion des 24 heures du Mans.

L'une des grandes découvertes de ce stage est que la voiture suit le regard du conducteur, et que si l'on regarde la borne à éviter, on l'emporte. Quand c'est un enfant qui traverse, c'est beaucoup plus grave ! Il faut donc regarder où on veut aller et surtout pas l'enfant qui traverse.

Un de mes amis motards m'a dit avoir fini ainsi dans une botte de foin dont la forme l'intriguait. C'est également bien connu des spécialistes du domaine que le parapente aussi va où on regarde ! Et ceci en trois dimensions ! Mieux vaut éviter de contempler le pilote du parapente voisin lorsqu'on vole !

Mais ce regard dans la bonne direction suffit-il ? Fangio, l'un des plus grands pilotes de tous les temps, abordait un jour à grande vitesse un virage caché par une colline. Or un accident était survenu juste derrière la colline, accident que Fangio ne pouvait pas voir. Cependant il s'est mis à freiner fortement avant le virage comme s'il avait deviné. Fangio a dit plus tard : j'ai vu que les spectateurs ne regardaient pas vers moi, alors que j'étais en tête de la course. J'ai aussitôt imaginé que quelque chose s'était passé derrière la colline.

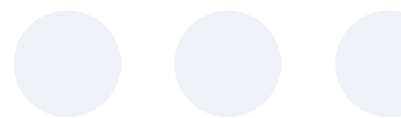
Le regard indique la direction, et la capacité complémentaire de vision périphérique indique la globalité.

Le regard des économistes

J'ai assisté à la conférence d'un grand économiste français juste avant la grande crise de 2008. Ce docte personnage nous a enseigné que l'avenir était radieux, car les banques centrales tenaient solidement l'économie sous contrôle. Inutile de préciser de qui il s'agit, car le consensus était partagé par tous ses confrères. À l'exception naturellement de quelques rares Cassandres qui, prédisant toujours la crise, sont certains de finir par avoir raison un jour.

L'économie s'est écroulée 15 jours après ces propos lénifiants, la bourse perdant la moitié de sa valeur en très peu de temps. Je suis retourné voir ce grand homme et je l'ai engueulé sans vergogne ! Sa réponse était confondante : « nous regardions tous l'inflation (sous contrôle effectivement) et il fallait regarder les emprunts immobiliers (les « subprimes » en langage technique)... »

Il est facile de critiquer le passé, mais je vais donner un exemple de la naïveté des financiers : la valeur des compagnies de pétrole (et donc de l'action de ces dernières) est évaluée aujourd'hui en fonction de leurs réserves exploitables de pétrole. Ce critère est ridicule : ces réserves sont inutilisables, car sinon la planète agoniserait sous le CO₂.





Regarder la maladie

Robert Dilts, dans un exemple fameux, explique qu'il travaille avec une femme de 40 ans qui a un cancer. Il cherche, puis se rend compte que la mère de cette femme a eu un cancer à 40 ans. Tiens donc, et sa grand-mère aussi ! Dans cette famille, la tradition veut que toutes les femmes de la famille aient un cancer à 40 ans.

Robert dessine une ligne de temps, passé à gauche de la dame, et futur à droite. Ils regardent ensemble le passé. Robert explique que ce type de schéma se reproduit fréquemment de génération en génération, jusqu'à ce qu'une personne de la lignée décide d'arrêter la transmission. Et puis, il demande à la femme de se tourner vers le futur, et de regarder sa fille de 20 ans. Le cancer de la dame a régressé à partir de cette prise de conscience.

L'œil du poète

Nous autres thérapeutes, recevons un grand nombre de personnes en dépression. En général ces personnes ressemblent au bûcheron de La Fontaine :

*« Un pauvre bûcheron tout couvert de ramée,
Sous le faix du fagot aussi bien que des ans
Gémissant et courbé marchait à pas pesants »*

La Fontaine ne le dit pas, mais on imagine que le bûcheron regarde par terre. C'est ainsi que se manifeste et s'entretient le cycle de la dépression.

Paul Verlaine, depuis sa prison, suggère dans un merveilleux poème, combien regarder vers le haut améliore sa situation :

*« Le ciel est, par-dessus le toit
Si bleu, si calme !
Un arbre, par-dessus le toit
Berce sa palme.*

*La cloche, dans le ciel qu'on voit,
doucement, tinte.*

*Un oiseau sur l'arbre qu'on voit
Chante sa plainte.*

*Mon Dieu, mon Dieu, la vie est là
Simple et tranquille.
Cette paisible rumeur-là
Vient de la ville ».*

Ce poème est l'un des plus souvent mis en musique par tous les compositeurs du monde. C'est un remède merveilleux contre la dépression que de regarder en l'air.

Le client en sait plus que nous

D'une manière générale, lorsque je reçois des personnes souffrant de dépression, je leur demande de regarder ma main que je pose en bas, dans la direction de leur regard. Lentement, je monte ma main vers le haut, le regard suit. Lorsque la main est en haut, il se passe un petit miracle : la personne souvent se met alors à respirer. J'en profite pour apprendre à cette personne à respirer mieux et à regarder en haut !

Respirer correctement et regarder vers le haut, valent au moins un Prozac.

Nous apprenons de nos clients... Un de mes clients a eu régulièrement des crises d'angoisse qui, étrangement, arrivaient n'importe quand, sans cause apparente. Certaines situations anxieuses (par exemple une présentation stratégique devant sa direction générale) sont maîtrisées par mon client. Alors que d'autres, plutôt ludiques et agréables pour tout un chacun, provoquent chez lui une crise d'angoisse. Nos cerveaux conscients ou inconscients ont besoin en permanence de répondre à la question pourquoi ? Notre cerveau est « câblé » pour comprendre et expliquer la



logique des évènements et des situations. Le paradoxe de ces angoisses aléatoires (donc inexplicables a priori) choque l'esprit scientifique de mon client aussi bien que le mien.

Ne sachant que faire (quelle chance pour la thérapie), je demande à mon client s'il a un jour réussi à étouffer une crise naissante dans l'œuf. Comment en effet découvrir les ressources et des moyens utilisés parfois par mon client afin de sortir de ce handicap ? Autrement dit, comment porter à la conscience ses propres succès ?

Après une longue réflexion, mon client m'explique qu'il faisait un jour des courses tranquillement avec ses enfants dans un grand magasin, et que la crise a pointé son nez. La crise s'est cette fois arrêtée, car il a regardé ses enfants qui plaisantaient autour de lui.

Progressivement, nous avons développé ensemble cette technique qu'il a inventée : regarder un élément heureux (en réel ou en imagination) au tout début de la crise, au lieu de focaliser sur le malheur.

Après cette découverte, il était intéressant, en hypnose, d'automatiser cette technique. (Il faut bien que je serve tout de même à quelque chose !)

Ensuite seulement, nous avons enfin pu faire alliance avec son inconscient et découvrir ensemble

quelle était l'intention positive de départ. Mais ceci est une autre histoire plus familière à la PNL. Bien souvent, il nous faut prendre le temps de tâtonner autour d'une difficulté avant d'obtenir la confiance et l'adhésion de l'inconscient.

Choisir

Nous avons le choix de poser notre regard sur ce qui nous fait du bien ou du mal. Souvent, nous oublions de choisir, car l'habitude nous joue des tours ! L'écrivain et conteur Henri Gougaud disait que, lorsqu'il était étudiant, un de ses amis lui a dit : voyez ce livre ! Quand j'en aurai terminé la lecture, je me tuerai. Cet étudiant s'est suicidé peu après ! Henri Gougaud a déclaré : « Je voulais déjà être écrivain à cette époque, mais ce jour-là, j'ai décidé de ne jamais écrire un livre qui pousserait les gens au désespoir ».

J'ai récemment eu la chance de voir un de ces films pleins d'humour, intelligent et artistique, qui ouvre au mouvement de la vie, et dont on ressort meilleur : « Tous les soleils » de Philippe Claudel. Parfois je le conseille à mes clients. À tous, je conseille de regarder et rencontrer des amis, des livres, des films et des loisirs qui font du bien. ■

patrickcondamin@gmail.com



Guérir le passé, vivre au présent



PAR CHANTAL MOTTO

Le corps s'exprime et « l'âme a dit » (*la maladie...*)

De la même façon qu'un symptôme nous alerte sur un dysfonctionnement de notre corps et dérange notre harmonie physique, des perturbations relationnelles, émotionnelles ou comportementales, lorsqu'elles se manifestent fréquemment et durablement, nous signalent une dissonance intérieure qu'il semble opportun de traiter.

La constellation familiale nous offre l'opportunité d'aller chercher ce qui est tapi sous le symptôme pour que l'implicite devienne explicite ! Nous découvrons alors les événements ou bouleversements du passé auxquels nous sommes enchaînés sans le savoir. Parmi ces tourments :

- nous pouvons trouver des séparations douloureusement vécues dans l'enfance ;
- ou bien des croyances solidement ancrées (telles que « je n'ai pas le droit d'être moi-même », « je n'ai pas le droit d'échouer », « je n'ai pas droit au bonheur ») ;
- nous allons peut-être dénicher des devoirs de mémoire arrimés à notre berceau, ou bien des poids familiaux portés sur nos épaules d'enfant trop frêles ;
- il se peut que nous comprenions comment des valeurs familiales sont devenues des injonctions

de vie (« il faut être fort, infailible et résister à tout ») ;

- ou encore, combien certaines fatalités se sont propagées sur plusieurs générations.

La constellation se fait miroir de ces antécédents qui nous touchent encore aujourd'hui et nous offre la lecture de schémas ancestraux inscrits dans le marbre de notre inconscient.

Les bienfaits d'une constellation

La constellation met en scène le film de notre histoire, qui se déroule devant nous. Le scénario se déploie à travers l'expression physique et verbale de ses acteurs, qui sont les représentants du système étudié. Grâce à cette figuration éloquente et significative, nous dénouons les liens qui nous ligotaient au passé et nous décidons de ne plus en reproduire les scénarios anciens. Afin que le vrai personnage que nous sommes s'affirme au présent. Le but étant de s'affranchir de ces loyautés invisibles, de stopper l'enchaînement des répétitions, parce qu'il n'y a pas de fatalité et sûrement pas de scénario écrit pour toujours...

La méthode de la constellation

Cette méthode a été mise au point par Bert Hellinger qui, en tant que psychothérapeute

dans les années quatre-vingt, s'est trouvé confronté à la résolution de traumatismes de guerre solidement ancrés chez ses clients, alors que l'histoire n'était pas forcément connue d'eux consciemment. Elle s'est étendue ensuite au traitement de problématiques transgénérationnelles, faisant fi de secrets et non-dits familiaux.

Le fonctionnement d'une constellation

Les composantes de la famille seront représentées par des individus, que nous appelons représentants. Le constellant (qui étudie sa problématique à l'aide d'une constellation) positionne les représentants dans un espace devant lui, fabriquant ainsi une sculpture vivante de sa famille. Le constellant externalise sa perception interne et peut alors visualiser son schéma intérieur. L'étape suivante consiste à interroger les différents représentants sur les ressentis qu'ils éprouvent d'avoir été placés ainsi, à cet endroit, dans le système concerné. La constellation devient une formidable caisse de résonance ! Et le constellant observe une séquence du film de sa vie qui, bien souvent, se trouvait immergée dans le bain familial. Le constellant va bien entendu définir un objectif pour sa constellation, qui peut se situer sur différents registres :



Les constellations familiales pour comprendre son histoire et mieux s'en libérer

Si vous avez l'impression de porter des problématiques familiales sur vos épaules, si des pans entiers de votre histoire vous ont été tenus secrets, si d'étranges répétitions d'événements surviennent et vous interpellent... les constellations familiales vous aideront à y voir plus clair ! En visualisant l'histoire de votre famille, en mettant en scène son scénario psychologique et énergétique, vous allez revisiter votre parcours, vos croyances et vos comportements.

Parce qu'un système familial détient autant la capacité à limiter qu'à sublimer notre propension à être heureux, le travail de constellation nous libère des liens qui nous enchaînent et nous autorise à vivre pour nous-même et pour le bien-être de nos proches. Riche en cas pratiques et en exemples pour mieux comprendre l'impact de nos ascendants sur nos vies, cet ouvrage propose des clés pour rééquilibrer notre système familial et nous donner le droit de choisir une vie plus apaisée.

Extrait du livre :

« Parce qu'une existence humaine est un ensemble complexe d'histoires : celle que nous vivons, celle que nous avons inscrite dans notre enfance et toutes celles dont nous avons hérité inconsciemment. Parce que nous avons tous le droit de construire notre propre destin, au lieu d'épouser un destin qui aurait été programmé pour nous..., les constellations familiales nous offrent l'opportunité de tourner la clé du coffre qui contient notre trésor intérieur. Après avoir délicatement et précautionneusement ôté les toiles d'araignée qui masquaient le précieux écrin, nous découvrons l'apaisement et repartons accompagnés d'une nouvelle lumière. »

J'espère que ce livre sera pour vous un sésame aux éclats bienfaisants...

L'AUTEURE :

Psycho-praticienne, psychanalyste jungienne et coach, Chantal Motto accompagne le changement, le mieux-être relationnel et la quête de sens. Spécialiste des constellations systémiques, elle forme et supervise des thérapeutes et des coachs.

Auteure de plusieurs ouvrages :

« Coacher les organisations avec les constellations systémiques » (Dunod 2016), « Déchiffrer ses rêves pour bien guider sa vie » (Dunod, 2017), « Nos héros mythiques, de vrais coachs de vie » (Eyrolles, 2018) et « **GUÉRIR LE PASSÉ, VIVRE AU PRÉSENT** », **Les constellations familiales pour comprendre son histoire et mieux s'en libérer** (Eyrolles, 2019).

- émotionnel (« J'aspire à me sentir en paix avec tel membre de ma famille »);
- ou bien systémique (« Je souhaite comprendre la dynamique de répétition qui s'est installée »);
- ou bien comportemental (« J'ai envie de changer mon attitude dans telle situation »), ou relationnel (« Je voudrais restaurer une meilleure relation avec untel »).

L'étape suivante consiste à faire évoluer les représentations, en proposant aux participants de la constellation de se déplacer pour explorer d'autres positionnements plus confortables pour eux; ce changement spatial s'effectuant à partir de leurs ressentis et non pas selon leurs réflexions analytiques. Ainsi, un changement prend forme sous les yeux du constellant. Lorsque les représentants, porteurs d'un rôle, se disent et se sentent à leur juste place et si le constellant éprouve comme un soulagement par rapport à sa situation de départ, alors le facilitateur pourra donner le signal de la clôture de la constellation. Une nouvelle sculpture, issue des mouvements des représentants est ainsi obtenue et amène le constellant, comme par métabolisation, à commencer une transformation intrapsychique salutaire. ■

Chantal Motto - chm@chantalmotto.com



PAR EUGÈNE MPUNDU

L'index de (pleine) conscience

Vous est-il déjà arrivé de recevoir dans votre cabinet une personne qui prétend être capable de régler ses problèmes toute seule parce qu'elle connaît beaucoup de techniques et qu'elle a fait des tonnes de stages et de formations après avoir lu deux fois « La PNL pour les Nuls » et qu'en fait elle vient vous voir parce qu'elle veut que son problème actuel, sur lequel elle a déjà commencé à travailler, se résolve très vite... car toute seule, elle va certainement y arriver mais ça prendra plus de temps! Alors que vous, vous n'aurez qu'à faire une fois le tour de sa tête avec votre baguette magique pour que son problème disparaisse!

Figurez-vous que j'ai déjà reçu ce type de personnes dans mon cabinet. Après lui avoir expliqué que je ne disposais guère de baguette magique, je me mis à parler PNL avec elle en lui expliquant que c'était un des outils que j'utilise dans mes accompagnements. Je ne sais plus comment nous en sommes venus à parler de l'index de computation, vous savez, ce gros fromage dans lequel on fait un trou au milieu pour y verser du vin du Jura avant de mettre le tout au four... Euh... pardon, je m'égare! Je parlais de l'index de computation, ce cercle divisé en trois parties qui s'influencent mutuellement dans un sens et dans l'autre. Avant de commencer mes explications sur l'index de computation, je demandai à cette personne si elle en avait déjà entendu parler! « Euh, pas vraiment! Vous savez, les mathématiques ce n'est pas vraiment mon truc » me répondit-elle! Il m'a fallu une ou deux secondes de flottement pour comprendre ce qu'elle voulait dire.

Un nom compliqué pour une notion pas si simple!

Quel diable a donné ce nom compliqué à une notion aussi simple à comprendre! Simple? Pas tant que ça. Imaginez une personne qui tombe sur

cette expression pour la première fois. Elle va commencer par chercher la signification du mot « index » en excluant d'office le doigt qui sert justement à mettre à l'index les personnes qui nous déplaisent! Si c'est un Belge, il va penser à l'indice des prix belge. Si c'est un catholique, il fera peut-être un lien avec l'Index, cette liste des ouvrages interdits aux Catholiques, instituée au XVI^e siècle par les papes pour lutter contre les doctrines hétérodoxes et supprimée par le pape Paul VI. Autrement l'index désigne aussi la liste alphabétique des mots-clés apparaissant dans un ouvrage avec des références permettant de les retrouver. D'accord! Mais on n'est pas pour autant sorti de l'auberge. Regardons du côté de « computation ». En anglais, ce mot signifie « l'action d'effectuer un calcul mathématique ». Il provient du latin « computatio » ou « computare ». Et ces deux mots mis bout à bout prennent une tout autre signification... quoique...

Une grille de lecture du fonctionnement humain

Pendant mon parcours de formation en PNL et en coaching j'ai entendu des explications différentes de ce camembert à trois parts mais personne ne m'a expliqué pourquoi ce concept était nommé ainsi. Je préfère de loin les expressions « index de conscience » ou encore « tarte cosmique » qui parlent beaucoup plus à mon cerveau émotionnel. La PNL s'étant développée à l'époque de l'éclosion de l'informatique, les auteurs ont peut-être trouvé que c'était bien indiqué d'utiliser des termes « à la mode » pour désigner leur concept à moins que cela ne provienne tout simplement des recherches sur la science



cognitive ! Je laisse aux exégètes le soin de clarifier ce mystère ! Une des explications de cette tarte à trois parts consiste à dire qu'il s'agit d'une grille de lecture du fonctionnement de l'esprit qui se divise en processus internes (pensées), états internes (émotions) et comportements externes. Chacun de nous privilégie un de ces trois modes de fonctionnement qui s'influencent mutuellement. Il suffit de s'observer pour savoir lequel de ces modes l'on privilégie au quotidien.

Un outil de développement personnel

L'explication sur laquelle je souhaite m'arrêter est celle qui assimile cette grille à un outil de développement personnel. En effet, la pensée, les émotions et le comportement s'influencent mutuellement, quand nous n'allons pas bien, c'est-à-dire que nous nous sentons habités par des émotions désagréables qui nous poussent à avoir des attitudes caractéristiques (repli sur soi, manifestations de la colère, marche avec les yeux pointés sur la racine des arbres etc.), nous pouvons agir sur l'un de ses trois leviers pour revenir au calme.

Par exemple, un employé qui sort du bureau de son chef de service qui lui a remonté les bretelles aura tendance à marcher en regardant ses chaussures et il va ressasser les propos de son chef, augmentant ainsi sa tristesse ou sa colère... Si cet employé redresse la tête et marche en regardant droit devant lui et en souriant aux collègues qu'il croise, ce comportement va agir sur ses émotions et ses pensées.

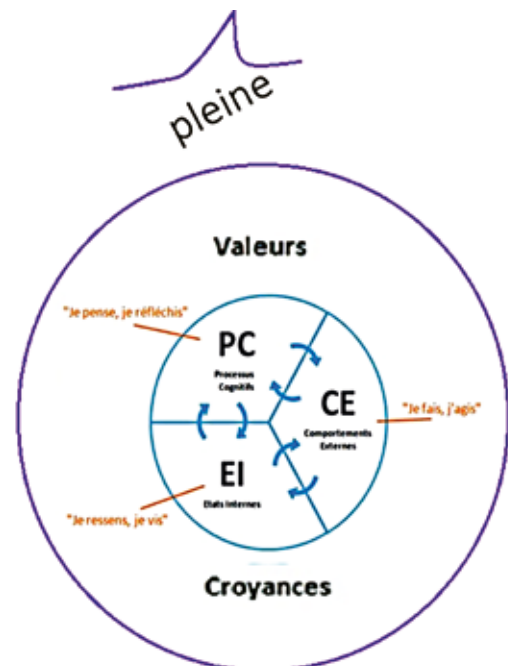
J'utilise beaucoup l'index de conscience dans mes accompagnements pour expliquer à mes clients qu'ils peuvent agir sur leurs comportements pour modifier leurs pensées et les émotions qui en découlent. Ils peuvent également apprendre à agir sur leurs pensées en ne fusionnant pas avec elles et en choisissant de les interpréter de façon positive. De même en accueillant et évacuant « sainement » leurs émotions ils permettent à ces dernières de ne pas s'incruster. L'employé qui vient de se faire réprimander par son chef peut aggraver son état interne en s'imaginant qu'il va être viré et en se traitant d'incapable etc. Il peut aussi interpréter cela positivement en se disant qu'au moins maintenant il sait comment son chef aime que le travail soit fait, etc.

Et la pleine conscience dans tout ça ?

La pleine conscience c'est le fait de ne pas se laisser emporter par ses pensées, le fait de ne pas fusionner avec ses pensées. Quand les pensées viennent, on a le choix entre les observer et les laisser passer ou se laisser emporter par elles par des associations d'idées qui vont nous conduire à mille lieues de là où l'on est. La pleine conscience c'est vivre le moment présent mais surtout **CHOISIR** de vivre le moment présent. On peut apprendre à observer ses pensées, ce bavardage de l'esprit, et choisir de ne pas se laisser emporter, choisir d'interpréter ses pensées de façon positive. Cela demande de l'entraînement. Dans tous les cas, il est important de connaître la facette de son être que l'on privilégie: est-ce le corps (comportement externe), l'esprit (processus internes) ou le cœur (les émotions). Cette connaissance permet d'utiliser le bon levier pour se sortir d'une situation de mal-être. Pour y arriver, il faut savoir à quoi l'on se réfère (**index de référence**) !

Pas besoin d'être fort en mathématiques pour ça, non ? ■

Index de conscience





TEXTE
RECUEILLI
PAR EVELYNE
LERNER

Les sept pots de Noël

Un potier avait fait sept pots dont il était assez fier et qu'il avait alignés sur une étagère. Quand le potier quittait la pièce, les pots s'animaient et parlaient de leurs fonctions, de leurs idées, de leurs rêves, de leur avenir. Comme ils s'entendaient bien et avaient peur d'être vendus séparément, ils décidèrent de se retrouver une fois par an, le soir de Noël. Car ce jour-là, les humains étaient trop occupés pour se rendre compte de l'absence de leur pot. Les semaines suivantes, un à un les pots trouvèrent preneur, chacun par une personne différente. Le soir de Noël, comme ils l'avaient promis, ils se retrouvèrent sur l'étagère du potier.

Le premier pot, qui ressemblait à une coupe, dit fièrement: « *Une équipe de hockey m'a acheté. Lorsque l'équipe gagne, les joueurs me sortent pour fêter l'évènement. Je ne vis que pour ces moments-là!* »

Le deuxième pot, plus raffiné, prit à son tour la parole: « *Ma propriétaire se sert de moi pour déposer ses précieux bijoux, ses bagues, ses boucles d'oreilles. Rien ne me fait plus plaisir que le contact des pierres précieuses et de l'or!* »

Le troisième pot, de forme ronde, rajouta: « *Je sers de plat dans un grand restaurant. Sentir la nourriture dans mon ventre, je ne pourrais plus m'en passer!* »

Le quatrième pot, qui sentait encore les fleurs, renchérit: « *Moi, je reçois de magnifiques fleurs et plantes, je suis très utile et agréable à regarder!* »

Le cinquième pot, en forme de cruche, approuva: « *Moi aussi je suis utile, je sers à transporter du vin. Dès que je suis vide, le sommelier s'empresse de me remplir. Je ne vivrais plus sans cette boisson.* »

Le sixième pot, ouvert seulement par une petite fente, répondit: « *Je sers de tirelire à un banquier. Je suis rationnel et précis, je sais exactement combien je contiens d'argent.* »

Le septième pot, d'apparence très simple, n'avait pas encore dit un mot. Ses six autres amis lui demandèrent à quoi il pouvait bien servir. « *À rien! Je suis là et cela me suffit. Mon propriétaire me regarde et m'aime comme je suis. Toute la place qu'il y a au creux de moi est libre pour accueillir son amour!* »





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



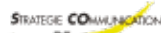
ACTIV'PNL
(Jordi TURC)
7 Place des Terreaux - 69001 Lyon
Tél.: 06 64 97 97 64
infos@activpnl.com
www.activpnl.com



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



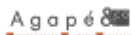
ÉCOLE DE PNL Ouest Atlantique
(Marie-Christine Clerc)
Contact: 06 32 66 39 62
pnlformations@gmail.com
pnl-formations.fr



PAFEPI.COM
(France POGGIO-ROSSET)
1 Impasse des cyprès
11200 Escalles
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.: +32 (0) 81 61 60 63
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 PUITTS
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
(Saïd BRIOULA)
Lot Cos One Ain 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
62840 Fleurbaix
Tél: 03 21 62 17 40

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



CQPNL
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:
elyvne.lerner@free.fr et eugene.mpundu@yahoo.fr

SIÈGE SOCIAL ET CORRESPONDANCE

Fédération NLPNL
14 rue de l'Opéra, Paris, France
DIRECTEUR DE LA PUBLICATION:
Anne Brigitte LUBREZ
COMMISSION PUBLICATION:
EVELYNE LERNER ET EUGÈNE MPUNDU
metaphore@nlpnl.eu

métaphore

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



≡ CONGRÈS ≡

PNL

LA FÉDÉRATION FRANCOPHONE NLPNL FÊTE SES

30 ANS

31 janvier et 1^{er} février 2020

Plénière animée par son fondateur
Jean-Gérard BLOCH

**Invité exceptionnel
Laurent Gounelle**

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



vendredi de 14h00 à 18h00
samedi de 10h00 à 18h00

Informations et inscriptions
sur www.nlpnl.eu