

métaphore

JUIN 2020 - n° 97

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

Accompagner les organisations dans la reprise après « confinement » avec l'approche de l'Intelligence collective

par Michaël Ameye — 4

Coacher les organisations avec les constellations systémiques

par Chantal Motto — 7

Journée de partage du 16 octobre 2020 et vie des Collèges et des association NLPNL

par France Doutriaux — 11

HOMMAGES À MONIQUE ESSER

Monique ESSER et perspectives...

par Angélique Gimenez — 12

Hommage

Nicole Catona et Max Vaussard — 15

Monique Esser - Une grande dame de la PNL

par France Doutriaux — 16

... à Madame Monique Esser

par Dominique Robert — 16

La PNL pour pousser les murs

par Ambre Blanes — 17

Psychothérapie du trouble stress post-traumatique par double-dissociation en PNL/hypnose

par Jacques Guinard — 20

La musique dans la peau !

par Eugène Mpundu — 22

La vraie différence

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

CALENDRIER 2020

■ **Samedi 4 juillet: Université du Collège des enseignants**

■ **Samedi 10 octobre 2020 après-midi et dimanche 11 octobre toute la journée: UNIVERSITÉ D'AUTOMNE DU COLLÈGE DES COACHS SUR LE THÈME: La voix et le mouvement dans la relation de coaching**

■ **Vendredi 16 octobre 2020: Journée de partage du Collège des psys sur le thème « Identité et thérapie »**

CALENDRIER 2021

■ **Samedi 30 janvier 2021: 31^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, la période de confinement se lève doucement, et avec elle s'installe un vent de liberté qui nous donne des envies de reprendre le cours de la vie d'une façon différente.

Pendant ce confinement de bonnes choses se sont produites et des événements plus tristes nous ont touchés avec le départ de Monique Esser, Femme profondément humaine, Grande Dame de la PNL à qui nous consacrons une partie de ce Métaphore. Elle nous laisse tant de ressources à exploiter, qui donnent envie de s'enrichir, d'avancer, de poursuivre ce chemin... Merci Monique!

Durant cet espace-temps si bizarre, la Fédération NLPNL a continué à œuvrer, comme beaucoup d'entre vous soit en télétravail, soit via les plateformes de visioconférences, soit autrement.

Les projets sont lancés, la commission communication coordonnée par Sophie Hamon vice-présidente, a élaboré un flyer et des affiches qui seront bientôt entre vos mains; le site internet est actualisé régulièrement par Loïc; la Newsletter rédigée par Anne est diffusée toutes les 6 semaines. Des travaux de grande ampleur sont initiés par les

collèges (professionnalisation, enquête téléphonique auprès des enseignants et des organismes de formations, harmonisation des pratiques, éthique, déontologie).

Les prochains rendez-vous s'ouvriront sur l'Université du Collège des enseignants le 4 juillet 2020, viendra ensuite l'Université du Collège des coachs PNL les 10 et 11 octobre, et la journée d'animation du Collège des pys le 16 octobre 2020... Autant de dates à retenir que vous pouvez retrouver sur le site de la Fédération.

L'année 2020 ne sera pas comme les autres, elle sera ce que nous déciderons ensemble de construire.

« Seuls, nous ne pourrions que nous isoler du monde; réunis, nous allons pouvoir le transformer » - ERIC-EMMANUEL SCHMITT

Au plaisir d'échanger et de vous rencontrer.
Pnlement vôtre.

MARINA GANNAT



LE MOT des responsables de la publication

Bientôt l'été! Enfin! Nous avons vécu un printemps très original, n'est-ce pas? Réjouissons-nous de pouvoir de nouveau circuler en prenant certaines précautions pour nous préserver, nous et les personnes que nous côtoyons, et pour ne pas servir de vecteur à cette petite bestiole, vous savez, « celle dont on ne cite pas le nom »...

Les autorités nous répètent à l'envi que ce n'est pas encore fini. Les sources de salive et d'encre qui irriguent la peur sont donc loin de tarir. Nous avons fait le choix de l'optimisme en vous proposant dans ce numéro des outils puisés dans le réservoir de la PNL. Michaël Ameye nous explique comment l'Intelligence Collective peut aider les organisations à saisir l'opportunité que constitue cette crise pour « une remise en question des habitudes vers un mieux vivre collectif ». Dans ce cas, il est inévitable de se poser des questions sur des thématiques organisationnelles et des problématiques relationnelles ou conflictuelles. C'est également l'occasion de mettre à plat certains tabous au sein de l'organisation. Comment s'y prendre? Chantal Motto nous suggère de tourner notre regard vers les Constellations systémiques.

Ambre Blanes, la jeune journaliste et écrivaine qui a interviewé Laurent Gounelle lors de notre congrès de cette année, est présente pour la première fois dans nos colonnes avec un bel article qui nous explique comment pousser les murs avec la PNL en cette période où nous vivons « un scénario digne d'un film de science-fiction ».

Jacques Guinard nous sert dans ce numéro un résumé de son article sur le traitement du trouble de stress post-traumatique (TSPT) par la double dissociation. Cet article est le résultat d'une étude qui cherche à vérifier l'efficacité de la double-dissociation dans une version plus PNL.

La grande famille des PNListes est en deuil. Monique Esser, une Grande Dame de la PNL à qui notre Fédération a remis une médaille en 2014 est passée de l'autre côté de la lumière. Nous avons regroupé dans ce numéro des textes qui lui rendent hommage. Comme le soulignent Nicole Catona et Max Vaussard: « ce qui la caractérise dans ses compétences de transmission du savoir, c'est une capacité d'analyse, de synthèse, d'étude en profondeur des modèles et théories qu'elle enseignait ». Elle nous laisse en héritage des ouvrages riches en enseignements.

Avant de vous laisser explorer tranquillement le contenu de ce numéro de Métaphore, riche et varié, nous avons une question à vous poser: Selon vous, est-ce qu'il existe deux catégories d'hommes?

Bonne lecture

EVELYNE ET EUGÈNE



Accompagner les organisations dans la reprise après « confinement » avec **l'approche de l'Intelligence Collective**



PAR MICHAËL AMEYS



Image par Gerd Altmann de Pixabay

INTRODUCTION

Les organisations font face à des situations inédites qui bousculent énormément leurs habitudes, leurs processus et leur performance, voire qui mettent en péril leur existence.

En tant de crises, nous sommes confrontés à un certain nombre de dangers. Et en même temps, comme « tout » change, des opportunités s'ouvrent.

Il ne s'agit pas pour moi ici d'une réflexion opportuniste autour de « comment gagner plus d'argent dans cette crise? »

Au contraire, l'Humanité est ramenée aux questions de sa survie ! Mes réflexions et mes propos prônent plutôt une remise en question de nos habitudes vers un mieux vivre collectif dans les organisations (et par extension dans toute la société humaine).

D'un point de vue économique, nous sommes en décroissance forcée, est-ce un bien ? Est-ce un mal ? Pour certaines entreprises et indépendants, cela représente une catastrophe. Pour d'autres, qui ont « profité » de la crise sanitaire, il n'y a pas lieu de se remettre en question.

Pourtant, dans les deux cas, je pense que nous sommes appelés à revoir notre modèle de Société en profondeur. Comprenons-nous bien, ce n'est pas la crise sanitaire qui appelle à revoir notre fonctionnement. Je pense que nous devrions avoir commencé cette réflexion depuis plus de dix ans.

Ce que nous offre cette période chaotique, c'est de construire des manières de fonctionner plus solides, plus agiles, plus durables, plus humaines, vu que nous devons de toutes les manières aborder la façon de nous organiser autrement.

Comment aider les entreprises et les organisations à repenser leur Responsabilité Sociétale, leur Proposition de Valeur, leur manière de mettre les personnes au travail ?

L'APPROCHE DE L'INTELLIGENCE COLLECTIVE



par Geralt de Pixabay

Tout d'abord, qu'est-ce que cette approche et pourquoi la proposer ?

L'approche de l'Intelligence Collective repose sur les développements de la PNL de 3^e génération. Celle de la PNL systémique et générative dont Robert Dilts est un grand promoteur aujourd'hui. Cette approche vise à étudier comment les interactions entre les personnes peuvent générer des réponses totalement inattendues et particulièrement bénéfiques.

Les interactions entre les êtres humains créent un champ cognitif et émotionnel unique à chaque moment. Et ce champ peut être propice à la génération de nouvelles idées comme aux conflits les plus « animaux ».

Dans l'approche que j'ai développée avec mes clients, j'appelle ce champ « égrégora ». Un égrégora peut varier d'un instant à l'autre, d'une équipe à l'autre, d'une organisation à une autre.



C'est la résultante des relations entre les humains qui composent le « système » envisagé. Ainsi, si vous allez sur un marché par un jour de beau temps, vous sentirez une certaine atmosphère, une effervescence.

Si vous rencontrez une équipe en conflit, vous allez plutôt ressentir de la tension voire de la lourdeur. Nous sommes équipés, en tant qu'animaux grégaires, pour nous connecter à tout moment à la tribu environnante, cela fait partie de notre nature humaine qui conserve une part animale.

DÈS LORS, IL Y A TROIS NIVEAUX D'INTELLIGENCE COLLECTIVE

Le premier niveau est celui de la **survie**, dans lequel s'expriment des réactions animales de survie, même si cela prend une forme très intelligente (prise de pouvoir, démagogie, manipulation, opportunisme « nombrilistique »), les motivations profondes reposent sur des mécanismes animaux de survie. Le vote pour les partis extrémistes et liberticides, les « casseurs » et les « flambeurs » qui manifestent leur rejet de « l'Ordre établi », les manifestations musclées, les mouvements de foules, sont tous des exemples de ce niveau. Il y a encore des distinctions dans ce niveau de survie mais je ne les ferai pas ici.



par Dominic Wunderlich de Pixabay

Le deuxième niveau d'intelligence collective est celui de **l'intelligence pilotée**, ou pyramidale. C'est l'intelligence organisationnelle de bien des entreprises et organisations aujourd'hui où un

nombre réduit de personnes pilotent les activités d'un plus grand nombre de personnes. Un chef (mot qui dérive de l'idée étymologiquement de « tête ») décide du mode de fonctionnement de personnes qui lui sont assujetties. Ce type de fonctionnement dérive d'une science militaire millénaire qui fonctionnait bien avec des personnes peu éduquées dans un environnement stable où « on a le temps de voir venir les choses ».

Nous voyons bien aujourd'hui la limite de ce mode managérial.



par LMoonlight de Pixabay

Le troisième niveau d'intelligence collective est encore à développer et explorer, il s'agit de la **cocréation** ou de la **générativité**.

C'est celui qui est prôné par les défenseurs de la Sociocratie, de l'Entreprise Libérée, mais aussi par les approches Agile, et les niveaux plus élevés de la Spirale Dynamique.

Dans cette configuration collective, chaque personne prend en compte les effets de ses décisions et de ses actes sur l'ensemble du système, elle contribue et se met au service de ce système et apporte sa contribution unique. Le processus qui découle des interactions entre les personnes qui sont dans cet état d'esprit génère des idées, des solutions, des stratégies qui n'existaient dans aucune des têtes individuelles.



par Beate Bachmann de Pixabay

Aujourd'hui, la plupart des personnes ne sont pas prêtes pour ce niveau de générativité. D'une part parce que nous avons été éduqués dans le paradigme du deuxième niveau, et avons la plupart de nos habitudes de pensées et de raisonnements qui sont ancrées à ce niveau. D'autre part, parce que notre mode de société est anxiogène et que cela ramène une grande partie de la population dans le premier niveau d'intelligence collective.

Nous avons donc besoin de sensibiliser les organisations aux enjeux de ces trois niveaux afin de leur permettre de développer dans du moyen terme leur troisième niveau d'intelligence collective.

Et la période est propice car les organisations sont parfois démunies dans le contexte actuel et sont obligées d'opérer des changements.

La difficulté sera de les convaincre d'investir dans cet accompagnement, mais ce n'est pas l'objet de cet article.

COMMENT ACCOMPAGNER LES ORGANISATIONS, ALORS ?

La première étape sera de construire de la résilience individuelle et collective. La résilience étant la capacité d'un être humain ou d'un collectif à revenir à un état d'équilibre après une perturbation. Cela veut dire revenir dans un état « Ressource », redevenir auteur et acteur de son existence.

Sans cette étape, pas de montée dans les niveaux d'intelligence collective.

Durant cette première étape, il sera important de privilégier les relations chaleureuses entre les personnes, nous sommes en effet rassurés et nourris par le contact avec les autres. Rappelez-vous : nous sommes des animaux grégaires !

Prendre le temps de se (re)connecter...

Dans une deuxième étape, il sera important d'organiser la cocréation, d'impliquer chacun dans la (re)définition des objectifs, des stratégies, des plus-values à apporter aux clients/bénéficiaires, des modes de production et d'interactions.

L'état d'esprit pour y arriver est plus important que le processus. Aider les personnes à changer de mentalité, à passer à un niveau élevé d'ouverture d'esprit, de vulnérabilité, de force intérieure et de créativité va augmenter la richesse de l'intelligence collective de l'équipe, du département, de l'organisation.

L'intelligence collective n'est riche qu'à deux conditions : un, le processus d'interactions entre les personnes doit être permissif et co-créatif et deux, les personnes doivent donner le meilleur d'elles-mêmes.

Accompagner les organisations en intelligence collective nécessite des outils de facilitation, de décodage systémique, de régulation, de médiation, d'idéation et de créativité collective. Cela demande la capacité de se mettre au service et d'accompagner les micromouvements pour en faire des vrais changements (de niveau 2 pour les initiés).

CONCLUSION

Un vaste champ d'intervention s'ouvre à nous. Les défis sont nombreux à relever. Et les solutions et les approches à inventer.

Je vous invite à vous connecter à d'autres personnes afin de faire partie de collectifs d'intervenants ce qui vous permettra d'appliquer à vous-mêmes ce que vous prônez pour les autres.

Bonne réflexion ! ■

www.egregoria.be



Coacher les organisations avec les constellations systémiques



PAR CHANTAL MOTTO

L'univers de l'entreprise devient de plus en plus complexe parce que les interactions y sont de plus en plus nombreuses avec l'accroissement des moyens dits de communication et avec la multiplication des organisations matricielles. Face à ces réseaux, à ces maillages, il devient, pour un manager, de plus en plus difficile de faire une lecture de son contexte, de son environnement.

De la même façon que, face à la complexité des relations familiales, les constellations familiales ont apporté un éclairage et des voies de « dénouement », les constellations d'organisation offrent aujourd'hui une grille de lecture des systèmes sociaux et organisationnels et des pistes de solutions.

Profondément systémique, cette approche, relativement nouvelle en France, mais qui a largement fait ses preuves, se trouve au carrefour de différents concepts ou techniques : l'utilisation de la métaphore, le principe de dissociation ou prise de recul, le partage des représentations, la mise en scène, le changement de paradigme, le jeu des interactions dans un système...

Les constellations aident à prendre de la distance face aux sujets qui préoccupent une organisation et permettent à ses acteurs ou décideurs d'avoir une lecture plus claire du système dans lequel ils évoluent.

Dans mon ouvrage « Coacher les organisations avec les Constellations systémiques », *Rendre visibles et décoder les interactions humaines et leurs dynamiques* (InterEditions/Dunod), dont la troisième édition vient d'être publiée en mars 2020, vous découvrirez une description détaillée des constellations, depuis leur fondement en psychogénéalogie jusqu'à la compréhension des lois systémiques à l'œuvre dans les systèmes humains et

sociaux. Ce guide de terrain vous offre aussi de nombreuses explications pratiques quant aux différentes formes de constellations et quant à leurs applications en entreprise. Des exemples, issus de mon expérience, illustrent de façon très pédagogique l'utilisation des constellations pour un travail de cohésion d'équipe, ou bien sur les valeurs ou la vision, ou encore pour la conduite du changement ou la résolution de problèmes.

Les constellations, pour répondre à quels objectifs

Les constellations systémiques permettent d'aborder des questions telles que :

- Comment traiter des thématiques organisationnelles complexes telles que le changement, les valeurs, la vision ?
- Comment gérer des problématiques relationnelles ou conflictuelles ?
- Comment mettre à plat certains non-dits ou sujets tabous dans l'entreprise ou dans une équipe ?
- Comment favoriser l'intelligence collective au sein d'une équipe et en retirer toute sa richesse ?
- Comment faire émerger des pistes de solutions face à des blocages ou incertitudes ?

Formidable outil de co-développement, cette approche innovante permet aux managers, dans un processus d'intelligence collective, de dépasser les schémas mentaux habituels pour créer de nouvelles connexions d'idées, pour tisser des représentations différentes et explorer des pistes de solutions pertinentes parce que très personnalisées.



Fonctionnement systémique de la méthode

L'origine des Constellations vient du psychothérapeute allemand Bert Hellinger qui a mis au point cette méthode, et qui l'a pratiquée avec succès constants et étonnants, dans le domaine de la psychothérapie dédiée à la compréhension des pathologies familiales.

La méthode des Constellations s'applique, sous certaines conditions et dans des périmètres bien différents, à des cas d'entreprise. Cette technique s'appuie de façon harmonieuse, fluide et vivante sur les concepts clés de la pensée systémique : interdépendance des éléments, liberté des acteurs, principe de rétro-action.

Le processus de Constellation met en scène le système et permet de recomposer un équilibre nouveau.

« À une pensée qui isole et sépare, il faut substituer une pensée qui distingue et relie. À une pensée disjonctive et réductrice, il faut substituer une pensée du complexe, au sens originnaire du terme complexe : ce qui est tissé ensemble. » disait Edgar Morin. Véritable métaphore de la complexité, la constellation met en valeur à la fois le fonctionnement du système étudié avec les responsabilités et règles associées, et aussi, son caractère humain avec ses sensibilités et ses logiques.

La constellation est une représentation animée de l'organisme vivant qu'est l'entreprise.

Processus d'une constellation

Le déroulement global d'une constellation est le suivant :

1. Identification précise du sujet sur lequel on va travailler (quelle est la problématique?)
2. Entretien d'investigation
 - Clarifie la problématique (quelle est la demande, le problème, l'objectif : « qu'est-ce que tu souhaites trouver dans la constellation? », « est-ce que tu as repéré des obstacles? », « est-ce que ce phénomène

se reproduit dans d'autres situations? », « si la constellation se passe bien, qu'est-ce que cela va changer pour toi? »)

- Choix des éléments à consteller (personnes, groupes de personnes, projets, tâches, objectifs, stratégie, structures...)

- 3 - Sélection des représentants
- 4 - Les représentants des éléments sont positionnés dans l'espace par le client (ils donnent « la carte »)
- 5 - Le coach pose des questions aux représentants, facilite le processus, fait le lien, suggère
- 6 - On change le système : travail de repositionnement, tests des hypothèses et options afin de trouver une solution plus confortable
- 7 - Conclusion, clôture de la constellation
- 8 - Débriefing (ce qu'on a vécu, ancrage et pont avec ce qui va changer et faire la différence à l'avenir).

À l'issue du processus, le client repart avec des idées ou une ouverture quant à son champ des possibles. Le travail enclenché va alors poursuivre sa métabolisation, son évolution, vers une transformation progressive.

Éclairages sur les cas traités

Outre des protocoles collectifs de constellations qui permettent de travailler la cohésion d'une équipe, les problématiques de choix, les phases de deuil et de transition, les positionnements par rapport à des projets d'entreprise ou vis-à-vis des valeurs de l'entreprise, la méthode est efficace pour l'accompagnement individuel. Elle va, de plus, renforcer l'alliance thérapeutique ou l'alliance coach/coaché.

En ce qui concerne l'intelligence collective, les constellations sont une illustration vivante et claire des problématiques de positionnement et de dysfonctionnements dans un système. Par ce procédé de constellations, sont mis en



lumière des facteurs systémiques importants pour comprendre les systèmes et interagir en tant que professionnels avec eux. Notamment, sera rendue plus explicite la place que prend chacun dans son environnement. Les lois systémiques et l'inconscient collectif seront eux aussi parlants. Grâce à la mise en place d'interactions différentes, le groupe sera plus fluide et plus créatif.

La constellation est également un outil de supervision. Ainsi, la posture du coach, ou bien certains aspects de la relation du coach à son coaché ou du coach au système du client, ou encore des questions d'éthique pourront être décryptés.

Les constellations systémiques donnent aussi des clés pour repérer et comprendre les traumatismes organisationnels et individuels, les mécanismes de défense mis en œuvre et instiller les débloquages possibles.

Mon ouvrage « Coacher les organisations avec les Constellations systémiques » décrit les méthodologies de mise en place des constellations et apporte des réponses à des questions de fonctionnement. La finalité étant pour un coach ou un thérapeute de comprendre les mécanismes qui sous-tendent les constellations afin d'en utiliser en pleine conscience les leviers qui leur confèrent pertinence et efficacité.

Zoom sur les PME/TPE

Dans la troisième édition de l'ouvrage, au travers d'un nouveau chapitre, un focus particulier est apporté aux PME et aux TPE. Des formats spécifiques de constellations sont détaillés afin d'accompagner un dirigeant de PME (ou de petite entreprise) et son CoDir. Ces protocoles sont issus de l'observation de quelques caractéristiques propres aux PME :

- Une forte implication du dirigeant dans les activités opérationnelles de son entreprise qui, bien souvent, l'empêchent de prendre du recul,

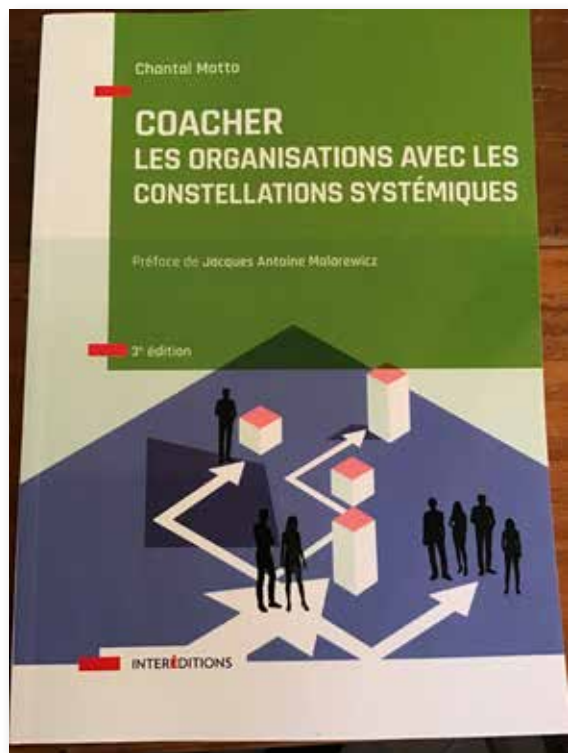
- Un stress du dirigeant presque permanent, lié d'une part à la nécessité de veiller à l'équilibre financier de sa société et d'autre part, à sa responsabilité de maintenir l'emploi de ses salariés,
- Une réelle difficulté à déléguer des fonctions stratégiques puisqu'il est souvent le créateur et le diffuseur unique de la vision d'entreprise,
- Un besoin quotidien de s'impliquer dans le développement commercial de l'entreprise, étant un acteur, voire un pilier, fondamental du réseau de commercialisation ou de distribution,
- Une réelle gageure pour le patron à constituer autour de lui un CoDir qui soit soudé, qui prenne ses responsabilités et gagne en autonomie de gouvernance.

Compte tenu de ces enjeux, les formats de constellations proposés vont permettre au dirigeant, accompagné de son coach, de travailler plus précisément sa posture, celle de son CoDir, de tester sa relation personnelle vis-à-vis du changement et de considérer son leadership et son influence à l'aune de son système personnel d'évolution et de convictions.

En résumé

Les Constellations d'Organisation, outil de Coaching individuel ou d'équipe, permettent d'accompagner la recherche de solutions par la prise de recul et par la représentation dans l'espace d'un système formé par une problématique. Dans une optique constructiviste de recherche de solutions, en devenant l'observateur de son système, en le « mettant en scène », le client accompagné obtient des clés de compréhension, ainsi que des moyens pour en reconfigurer le maillage et pour en composer autrement le tissu relationnel. ■

chm@chantalmotto.com
www.chantalmotto.com



d'appréhender les multiples niveaux relationnels en jeu dans l'entreprise tant pour renforcer la cohésion d'équipe, explorer une vision et des valeurs, conduire un changement que pour résoudre problèmes et conflits.

De nombreux exemples montrent à quel point ce formidable outil d'intelligence et de performance collectives décode la dynamique implicite d'une organisation, révèle la force de son potentiel et donne au système une nouvelle puissance. Les nombreuses applications pratiques décrites, permettront au lecteur de s'appropriier pleinement cette démarche et de façon immédiatement opérationnelle. La troisième édition détaille notamment les apports de cette approche novatrice pour les PME.

Chantal Motto est aussi auteure de « *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* » (Eyrolles, 2019).

Chantal Motto

Coacher les organisations avec les Constellations Systémiques
Rendre visibles et décoder les interactions humaines et leurs dynamiques
3e édition Mars 2020, InterEditions/Dunod
Préface de Jacques Antoine Malarewicz

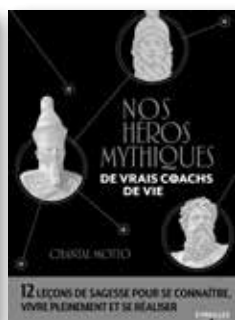
Premier ouvrage français écrit sur les constellations systémiques d'organisation par une spécialiste de la méthode, Ce livre offre aux coachs et accompagnateurs de changement les clés d'une approche innovante permettant

L'auteure

Chantal Motto est consultante et coach, psychopraticienne et psychanalyste jungienne. Elle accompagne le changement, le mieux-être relationnel et la quête de sens. Elle anime depuis quinze ans de nombreux ateliers et séminaires de formation aux Constellations Systémiques, ainsi que des groupes de supervision pour coachs et thérapeutes. Passionnée de symbolique, elle mène des travaux de recherche depuis vingt-cinq ans. ■



Le 10 octobre 2019



Paru le 1^{er} mars 2018



Paru le 27 sept 2017



Paru en 2013 réédité en 2016



Collège
des Psys



PAR FRANCE

DOUTRIAUX,

PRÉSIDENTE DU

COLLÈGE DES PSYS



Journée de partage 16 octobre 2020

Identité et thérapie

Que nous apporte la PNL ? Comment répondre au mieux à la demande de nos clients ?

Un temps de réflexion autour de cette notion d'identité animé par Olivier MAEDER.
Des outils présentés (avec démonstration) par
- Pascal SERRANO le protocole du génie personnel,
- France DOUTRIAUX la marelle de l'identité.
C'est l'occasion de partager nos modes d'accompagnement, les questions que nous posent nos clients, et que nous nous posons.

Frais de participation :

- Gratuit pour les membres du collège des psys,
- 35 € pour les adhérents NLPNL,
- 55 € pour les non adhérents.

Horaires et lieu : La journée se déroulera de 10h à 17h à Paris, bloquez-la dès maintenant dans vos agendas, l'inscription se fera par le site de NLPNL.

Initialement, nous avons programmé 2 journées, l'une fin avril, l'autre en octobre. La seconde portait sur LA GUÉRISON. Suite au covid, celle-ci sera reportée en 2021
En cas d'impossibilité de mener en présentiel cette journée, nous étudierons une animation en distanciel.

Au plaisir de partager nos pratiques !

France DOUTRIAUX,
présidente du collège des psys
NLPNL - 06 81 97 64 29
francedoutriaux@gmail.com

La vie des Collège et des associations de la Fédération NLPNL

La France, le monde ont été et sont bouleversés par la pandémie. Nos projets ont été reportés, plus que jamais la PNL nous est d'un grand secours. Elle nous aide à comprendre notre façon de ressentir, penser et agir et elle nous apporte des clés de gestion de nous-mêmes sur tous les pans de notre vie personnelle et professionnelle, sur les plans individuel et collectif.

Nous avons été nombreux à proposer de l'aide bénévolement, même si ces offres ont connu peu d'échos.
Nous avons été dans l'accueil, la compassion, la créativité, auprès de nos proches mais aussi de nous-mêmes. Qui n'est pas passé par des hauts et des bas lors du confinement ? Qui n'a pas senti l'appréhension, la peur ou l'angoisse du déconfinement ?
Nous avons aussi beaucoup partagé sur les écrans, découvrant la magie (et la fatigue) des visio-ateliers, conférences, apéritifs à distance...

Espérons que nous aurons le grand plaisir de nous retrouver en présentiel à l'automne car rien ne vaut la qualité de notre présence et de la chaleur humaine.
Les projets du collège des psys ont été eux aussi impactés, nous espérons très fort vous retrouver le 16 octobre.

FRANCE DOUTRIAUX PRÉSIDENTE DU COLLÈGE « COVID ET COLLÈGE DES PSYS »

PNL

La PNL pour apprendre, entreprendre et évoluer

Rejoignez la Fédération NLPNL !

POUR DEVENIR ADHÉRENT :

- 1/ Rendez-vous sur nlp.fr rubrique : «ADHÉRENT»
- 2/ Remplissez le formulaire puis Adhérer
- 3/ Recevez votre identifiant et mot de passe
- 4/ Voilà ! Vous êtes ADHÉRENT !

La PNL, basée sur une éthique, permet de mieux comprendre notre fonctionnement et celui des autres.
Elle facilite les relations et le changement dans tous les domaines de la vie personnelle et professionnelle.

Monique ESSER et perspectives...



PAR ANGÉLIQUE
GIMENEZ

ou de la découverte de « la PNL en perspective » à
la création de séminaire « PNL avancée, nouvelle
version : PNL, neurophysiologie et systémie »

L'annonce m'est faite le 1^{er} mai 2020 : Monique ESSER est décédée. Je ressens comme une perte profonde, une facette de mon identité de PNliste qui s'effondre momentanément, attristée de perdre quelqu'un qui fut à l'origine d'une de mes créations, et une sorte de réparation entre moi et moi également ! Alors, j'ai spontanément l'envie d'écrire quelques lignes, à la fois comme un hommage à Monique, et comme une envie de poursuivre ses perspectives et donner encore et toujours envie, à chacun, de se lancer sur la route d'une pratique à la fois si simple (parfois juste un mot « recadré ») et si puissante ! Parfois, ce changement de mot, fait avec finesse et habileté vient transformer une croyance limitante en pensée génératrice et redonner du sens à une vie ! **Le merveilleux mélange du simple et du complexe à la fois. C'est cela que j'ai appris en lisant et en suivant le séminaire de Monique Esser intitulé « PNL avancée ».** Moi qui suis fascinée par la complexité de l'humain, l'art des mots, la neurobiologie, à qui on a souvent fait comprendre qu'il faut choisir ! Qui es-tu ? Scientifique ou littéraire ? Méthodique ou artistique ? La rencontre avec la PNL et ce livre « La PNL en perspective », puis Monique en séminaire, c'était enfin la permission d'être un « tout » ou chaque partie exprime le tout et le tout est la somme des parties.

Me voilà réconciliée avec moi-même, et en moi-même, car Monique enseigne la pensée complexe (à la fois selon les travaux d'Edgar Morin et de nos référents en PNL depuis la création de Palo Alto) et elle évoque les principes dialogique, systémique et hologrammatique ! Mes « contraires peuvent cohabiter et produire ensemble ! ». Et elle parle de cette récursivité, qui dépasse la simple rétroaction, le feed-back unilatéral oserais-je dire, et permet à l'interaction humaine d'être féconde par ce simple moteur interactif justement !



Cette femme-là a apaisé autant de choses qu'elle en a agitées en moi. Le principe récursif était enclenché : au-delà de notre rencontre, le processus génératif ne me quitterait pas ! Elle fut aussi la permission de regarder la PNL comme « *un art et une ingénierie, l'art des mots et l'ingénierie de la relation* » (je la cite, séminaire « PNL avancée, 3 jours, en mai 2010 à l'école de PNL Humaniste d'Hélène Roubeix, alors que j'y étais étudiante).

L'idée est ici donc de l'honorer en reprenant ce qu'elle m'a appris et qu'elle m'a autorisée à transmettre. En effet, j'ai eu la possibilité de nommer « PNL avancée », à sa suite, un séminaire en reprenant son travail et en le mixant davantage

avec ma fibre biologiste/biochimiste et les procédés sanitaires. J'ai voulu poursuivre dans des perspectives de transmission et de complémentarité, et montrer comment la PNL fonctionne : comment des mots, dits d'une façon opportune, remettent en route une envie de vie, une foi en un devenir et « ré-anime » parfois aussi fort qu'une bouffée d'oxygène ?

Il est important aussi de montrer comment la relation soutient l'autre dans sa croissance ! L'équation est simple : trouver l'inconnue, et transformer la croyance « x, limitante », en une croyance « y, revitalisante » en introduisant un catalyseur (le bon mot, dans un climat sécurisant) dans un milieu « tampon » qu'est le cabinet du coach ou thérapeute ! Fixer le processus pour que l'imprégnation soit durable (ancrages, renforcement des ressources, intégration par traversée des niveaux logiques...), et laisser repartir le sujet dans d'autres environnements. Transformer de l'intérieur, ses frontières sont plus solides ; il a fait peau neuve et son système immunitaire est optimisé !

Le séminaire ainsi bâti avait deux objectifs :

- **Comprendre comment ça marche quand ça marche en PNL?** Comment cela remet les gens en meilleure santé morale et physique pour que chacun de nous s'approprie encore mieux la PNL comme pratique « transformationnelle » et pas simple « reprogrammation » par reconditionnement? Comment une action au cœur d'une relation (donc une interaction) crée une réaction positive et féconde de changement en l'autre?
- **Rendre accessible au plus grand nombre la merveilleuse portée du langage en saisissant mieux comment l'humain fonctionne, et comment les grands principes repris par Monique ESSER** (et également Edgar Morin dans la pensée complexe) ne sont pas des « théories ou concepts », ce sont des notions « conceptualisées pour permettre leur transmission » mais pleines d'une réalité très pragmatique (la réalité humaine, systémique et génératrice à plusieurs niveaux, pour chaque individu du système, pour le système et les projets à la fois individuels et pour le « tout-système »). Monique a dit plus d'une fois que : « la PNL, c'est la pragmatique de l'agir ». Il fallait bien qu'elle la pense pour nous le faire comprendre et que chacun de nous s'en saisisse et l'associe en son for intérieur à ce qu'il agit au quotidien en cabinet pour faciliter une transformation chez l'autre (et soi-même d'ailleurs). En agissant par le biais du langage, avec nos mots et notre corps tout entier, nous développons une pratique très fine de la communication et des interactions humaines, et chaque geste que nous faisons, chaque mot ou silence que nous agissons, font évoluer le système. *« Au-delà d'un simple mode de pensée, d'un assemblage d'outils, la PNL est une discipline pratique qui s'apprend par modélisation, expérimentation, et se raffine avec l'expérience et le temps »* (je cite ici Monique dans son séminaire de l'époque).

J'ai donc eu à cœur d'agir, par un séminaire qui explique comment l'humain fonctionne sur des aspects neuro-physiologiques pour montrer en quoi nous sommes un

système si complexe et, si susceptible de changements en même temps.

Il s'agit de montrer comment les humains interagissent via des systèmes intégrés depuis longtemps : « le système nerveux autonome, les neurones-miroirs et fuseaux, le système sensoriel au sens large, le cerveau et certaines parties fondamentales dans le développement social » et de saisir quelle portée auront nos mots, nos sourires, nos gestes, et même, « pardon de les citer ainsi impudiquement », notre odeur et notre humeur du jour ! Ensuite, il devient plus aisé de choisir vraiment comment agir et interagir pour accompagner l'autre au changement. **Il s'agit de développer une conscience claire sur ce que nous faisons quand nous l'agissons !** Au fond la PNL n'a rien créé (je taquine 😊), elle a simplement modélisé l'excellence. Oui, donc à nous de poursuivre la modélisation d'une excellence qui a forcément changé au fil du temps. Même si la biologie reste d'actualité, notre environnement a changé. Il s'agit donc d'actualiser nos façons de faire en nous raccordant à la dimension « conceptuelle » et en œuvrant de façon régulière entre biologie et « concepts de société » et grands principes systémiques.

J'y ai donc lié tout naturellement les grands principes de la pensée complexe, de la systémie et repris comment nos fondateurs de la PNL, eux-mêmes largement décrits par Monique dans le livre « La PNL en perspective », avaient maillé toutes leurs disciplines en une, cette discipline si complexe qu'est la PNL et qui est basée sur le principe d'inclusion et de mise en relation, y compris de disciplines en apparence opposées. En conciliant le « tout », ils avaient encore mieux mis en lumière chaque discipline et honoré chaque « créateur ». Après avoir tant réfléchi pour rendre tout ceci accessible, j'ai repris sous forme d'exercices nos modèles de PNL pour les décoder en éléments neurobiologiques, systémiques, et selon les axes de la pensée complexe rapportés par Monique, et d'autres principes comme ceux, si essentiels, qu'elle citait : l'écologie, l'économie d'énergie et l'organisation du système, et l'accordage en objectivité et subjectivité. J'ai œuvré pour passer de la théorie à la mise en perspective « opérationnelle », aider chacun à remarquer au quotidien que la manière dont il agit est décodable en stratégies, en principes et en processus.

Je garde à l'esprit qu'une des grandes perspectives est de continuer à créer des modèles car nous passons notre temps, parfois inconsciemment, à les ajuster pour qu'ils « collent au mieux » à la réalité actuelle. Monique parlait de psycho-phénoménologie et nous invitait à continuer une mise en perspective évolutive et adaptative. Il s'agit de s'attacher aux modèles, s'en détacher et recadrer ensuite pour qu'ils agissent au mieux dans une réalité sociale évolutive. Le séminaire que j'anime dans les suites de celui de Monique intitulé « PNL avancée » est un « PNL avancée » plus pratique, plus appliqué et agi, qui associe mon esprit « biologiste » et mon côté très « pragmatique de terrain ». Il ne le serait pas, si je n'avais pas eu la version beaucoup plus « réfléchie » de Monique, alors merci de cette transmission féconde, Monique!

« La PNL en perspective », c'était un titre totalement ajusté et qui donne à ce livre (et dans mon cas aux enseignements que j'ai pu suivre de Monique), une portée qui nous garde en perspective, loin encore dans le temps, et donne encore de belles perspectives à son œuvre, et aux nôtres, très humblement (même si les nôtres ne seront pas aussi reconnues, elles nous rendent heureux car elles nous rendent féconds).

Je finis ici en citant quelques lignes de ce livre de Monique, qui nous rappellent ce pour quoi nous sommes praticiens en PNL, et nous engagent à continuer à AGIR la PNL comme une discipline complète, simple et complexe à la fois :

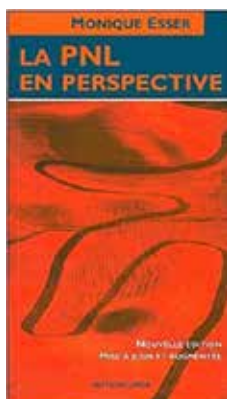
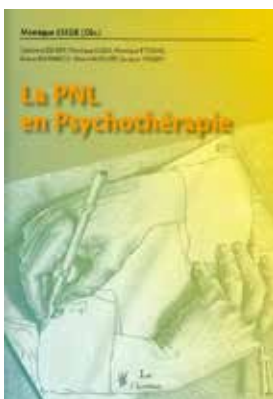
« Une des sources d'originalité et de fécondité de la PNL tient au fait qu'à la différence d'autres approches psychologiques, elle a mis simultanément :

- un ensemble de présupposés destinés à guider l'engagement du praticien ;
- des distinctions claires qui permettent de comprendre et décrire le fonctionnement d'une personne dans une perspective non psychiatrique en vue de déceler une série de processus vérifiables qui organisent sa conduite ;
- des procédures et des dispositifs de changement précis que le clinicien utilise pour comprendre et faciliter l'apprentissage et l'évolution du patient sans souffrances inutiles en tenant constamment compte de ses réponses et de ses objectifs ;
- un dispositif pédagogique complexe et clairement formalisé, qui permet à chacun d'acquérir les compétences professionnelles et les ressources qu'elle a mises en forme. »

Cette originalité et cette fécondité sont toujours vraies. C'est cela qui me plaît tant, ce que Monique a si bien su retranscrire : plus de 60 ans après sa naissance, la PNL est toujours originale, à nous de la rendre encore féconde et de faire suite aux perspectives déjà portées par Monique ESSER. Il me semble que c'est une très belle façon de la remercier pour ce travail accompli, notamment celui d'avoir rendu « universitaire » une discipline qui est encore questionnée parfois... peut-être est-elle trop originale pour pouvoir être « standardisée » selon nos traditions universitaires? Trop évolutive et trop riche de perspectives?

Gardons la nôtre : un hommage à Monique, et un grand merci à nos mentors de nous porter au-delà de leur disparation charnelle. Ils restent présents par leurs esprits si féconds. 😊

Et quelle joie à ce stade ! Ma joie d'écrire a apaisé la tristesse et derrière la perte, s'ouvrent déjà des échanges fructueux entre nous tous... ■



Cabinet ANVISAGE
contact@anvisage.fr

Hommage

Monique était d'une grande discrétion. Professeur à la faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'Université catholique de Louvain, elle s'est intéressée à la PNL dès les années 1985 et s'est formée avec les enseignants les plus reconnus de l'époque.

Elle était animée de la mission de transmettre à ses étudiants des connaissances approfondies et très précises. Elle se montrait à la fois attentive à permettre à chacun de comprendre et d'intégrer, sans jugement, et à la fois d'une exigence rigoureuse envers ses étudiants, exigence identique à celle qu'elle avait envers elle-même.

On sentait qu'elle nous aimait mais ne nous passait rien !

Ce qui la caractérise dans ses compétences de transmission du savoir c'est une capacité d'analyse, de synthèse, d'étude en profondeur des modèles et théories qu'elle enseignait. Elle est restée en toute circonstance fidèle à ses sources, et a approfondi ses connaissances et sa transmission comme on a pu le suivre dans son ouvrage « la PNL en perspective ».

Elle nous transmettait un cadre : les origines de la PNL et son histoire, son cadre méthodologique, les courants dont elle était issue, ses choix. Dans les formations qu'elle animait, chaque concept, chaque modèle de la PNL étaient expliqués précisément, dans un cadre bien posé. Les présupposés, postulats de la PNL, accompagnaient toujours ses interventions. Les exercices, la mise en action, l'expérience à construire, et un feed-back très précis apportant des ressources à l'apprenant.

Son investissement dans la PNL thérapeutique était dans cette continuité : les sources, la validation de modèles thérapeutiques, leur application et leur développement dans un cadre approprié. C'est ce que l'on retrouve dans son dernier ouvrage « la PNL en psychothérapie ».

Sa démarche semble avoir été de chercher sans cesse à ramener vers les fondamentaux, s'appuyant sur les postulats de base, refusant les dérives mercantiles et pseudo-magiques qui ont bien naturellement envahi le marché de la formation. Elle s'est aussi appliquée à recentrer sur la psychothérapie, à l'origine des recherches de ses fondateurs.

Il en découlait un modèle pour agir, à la fois simple et au fond d'une grande complexité. Mais terriblement efficace.

Elle était profondément humaine, passionnée par la qualité des relations, jamais intrusive, et favorisait toutes les mises en relations constructives.

Monique est une grande dame et restera pour nous une personne dont nous sommes heureux d'avoir bénéficié de son savoir et de ses recherches. Nous sommes heureux de la garder maintenant au fond de nous comme un mentor. ■



PAR NICOLE CATONA



ET MAX VAUSSARD

Nicole CATONA
Enseignante
certifiée en PNL

Max VAUSSARD
Enseignant
certifié en PNL
Contributeur
à l'ouvrage
« La PNL en
psychothérapie »

Hommage à Monique Esser

Une grande
dame de la PNL
Un exemple de
rigueur, de justesse
et d'une profonde humanité



PAR FRANCE
DOUTRIAUX

J'ai très bien connu Monique, j'ai suivi son enseignement de PNL à Lille, puis j'ai été son assistante, enfin elle m'a accordé ma seconde signature d'enseignante PNL. Nous avons une relation d'estime réciproque qui m'honorait.

Elle était une grande dame de la PNL. Elle était très rigoureuse, précise, cherchant toujours à approfondir et à trouver le mot ou la pensée juste (dans le sens de justesse). Tout en étant passionnée de PNL, elle gardait du recul et savait questionner et repérer les limites de celle-ci, elle animait notamment ces séminaires sur l'épistémologie de la PNL où toutes les questions étaient permises sans tabou aucun. Elle a eu, entre autres, le grand mérite d'introduire la PNL à l'université (en Belgique). Ses livres sont des ressources qu'elle nous laisse en héritage.

Nous n'avons pas toujours été d'accord. Elle est toujours restée opposée (je dirai presque allergique) à l'utilisation de la PNL en entreprise, de même, je me souviens de longues discussions à ce sujet, elle ne validait pas l'apport de ressources aux autres personnes du système ainsi qu'on le pratique dans la réimprégnation systémique.

Voici que je me rends compte que j'ai perdu, il y a peu de temps, mon premier enseignant mentor, Michel Sébillote, ingénieur agronome, précurseur à son époque de l'introduction de la notion de systémie en agronomie et nous inculquant l'importance de séparer les faits des interprétations. Et je perds aujourd'hui, en la personne de Monique ESSER, mon second grand enseignant mentor, cette fois dans le domaine des relations humaines. Ils m'ont initiée, tous deux, à la notion de la complexité du monde et de ses multiples interactions. Ils m'ont amenée à adopter une position modeste, que ce soit en tant qu'agronome, formatrice, coach et thérapeute, à n'être sûre que de ce que la réalité atteste, à accueillir les situations telles qu'elles sont, à agir dans ce qui dépend de nous et à prendre en compte le feedback.

C'est enfin une amie que je perds aujourd'hui. Monique n'était jamais très loin dans mes pensées, je lui suis si reconnaissante de tout ce qu'elle m'a donné, apporté si généreusement et chaleureusement.

C'est toute la communauté PNL qui peut aujourd'hui continuer à mettre en lumière les apports de Monique Esser et lui dire un grand MERCI. ■

... à Madame
Monique Esser



PAR DOMINIQUE ROBERT,
PRÉSIDENTE DE LA FÉDÉRATION
NLPNL EN CE TEMPS-LÀ

Madame,

Nous eûmes le privilège et l'honneur de vous remettre le prix NLPNL 2014, reconnaissant votre engagement vis-à-vis de la PNL et l'énergie que vous avez mise à travailler en profondeur sur ce modèle pour en démontrer la pertinence.

Lors de cet événement, votre passage à Paris fut rapide. Vous étiez repartie dès la remise du Prix car, m'aviez-vous expliqué: « La raison de ce choix tient au fait que je ne délègue plus depuis que mon mari est en difficulté. » Et dans la précipitation vous n'aviez pas exprimé vos remerciements, que je reçus donc par mail le lendemain: « *Malgré tout le bonheur que j'ai éprouvé, hier grâce à vous, j'ai passé une nuit très tourmentée, car dans l'émotion et la fatigue j'ai oublié de vous lire les remerciements que j'avais écrits pour vous. Voici le texte en question. Il est associé à une photo d'Eddie Merckx qui gagne une course... Au final, il franchit victorieusement la ligne d'arrivée, en faisant le « V » de la victoire, sans tenir son guidon. Sur la photo que j'ai choisie, Merckx est à l'avant-plan et sur la droite quelques mètres plus loin, on voit qu'une Citroën Déesse blanche le suit, ce qui à mes yeux symbolise très bien le soutien moral et l'aide financière que j'ai reçue généreusement de la Fédération NLPNL pour pouvoir faire le premier tirage de mon livre* ». Car effectivement, grâce à NLPNL Île-de-France et à son président de l'époque M. Philippe Popotte, la Fédération NLPNL put ainsi soutenir le premier tirage de votre livre: « *La PNL en psychothérapie* ».

Voici ma réponse à ce mail:

« *Chère Monique, j'avais pu apprécier vos ouvrages et, lors de notre rencontre, j'ai été très touchée par la personne que vous êtes, votre sourire, votre curiosité, votre enthousiasme, votre implication. Vos capacités d'analyse, de recherche, de rigueur, de travail m'ont impressionnée.* »

Avec mon admiration et un dernier merci, je vous souhaite un repos éternel bien mérité. ■



La PNL pour pousser les murs



PAR AMBRE BLANES

Pendant près de deux mois, la majorité des français a été confinée à domicile pour enrayer la pandémie de Covid-19 qui a défrayé la chronique à l'échelle du globe. Si certains ont continué à travailler, quittant leur domicile et s'exposant au virus, tous les citoyens ont dû apprendre d'une façon ou d'une autre à '*naviguer entre les torrents*', pour reprendre l'expression de Boris Cyrulnik, autrement dit à développer leur résilience.

L'homme aura connu en ce début d'année 2020 un scénario digne d'un film de science-fiction, tant dans le déroulé et la nature des événements que dans l'essor de nouvelles habitudes réduisant son quotient tactile et contribuant à créer une fission entre un monde d'avant - synonyme de liberté, de proximité - et un monde d'après, que beaucoup associent au contrôle, à la distanciation et au dénuement. Nombre d'entre nous pourtant prennent le parti de ne pas dissocier deux mondes mais de continuer à conceptualiser le monde dans son unité, une unité évolutive qui implique l'adaptabilité des espèces qui l'habitent. D'ailleurs, puisque l'évolutionnisme darwinien parcourt toutes les bouches à chaque épreuve que la nature impose à l'homme, expliquant la transformation adaptative des espèces, il est utile de rappeler qu'au vu des statistiques de mortalité mondiale et de notre réponse à la menace, le nouveau virus ne fait pas tant s'adapter le système immunitaire humain que son système de cohabitation et son réseau d'information. Dès lors, et toujours dans l'optique d'une évolution adaptative, l'adoption de nouveaux systèmes de pensée paraît pertinente.



L'injonction qui corrompt

Avec les nombreux outils de développement personnel et de connaissance de soi qui sont connus à ce jour, on aurait pu s'attendre à ce que nous soyons incités à largement les employer pour faire cheminer notre pensée entre les nids-de-poule métaphysiques alarmistes – que l'alarmisme

soit justifié ou non – afin d'accepter de se trouver face à soi et de transformer ses croyances limitantes, en tirant le meilleur parti de la mise à pied. Je ne sais pas pour vous mais à aucun moment, je n'ai entendu les médias faire l'apologie de la sophrologie, de la PNL, de l'ennéagramme, de l'auto-hypnose, de l'intention

positive ou de tout autre outil accessible individuellement ou par l'entremise d'un praticien via la visioconférence.

Certes, l'information anxiogène est prête-à-consommer, elle fait vendre et fidélise! Consulter un psychologue à distance ou pratiquer le yoga dans son salon ont presque attiré toute la lumière des projecteurs des plateaux de télé vidés de leurs équipes techniques. Et pour cause, afin de pallier la naturelle angoisse du vide de l'homme, nous étions incités à conduire pléthore d'activités, seul, à distance ou avec ses enfants pour ne pas s'ennuyer et surtout pour mettre ce temps "à profit", le profit résidant ici dans le remplissage ou plutôt dans la "productivité", déjà chère à notre société prônant le *faire* plutôt que l'*être* lorsqu'elle carbure à plein régime. Ou comment corrompre la solution au problème corrompu. Car vouloir rester productif mais s'autoriser à l'inertie, accuser le coup mais espérer, tenter de



ne pas paniquer mais s'inquiéter suffisamment pour les autres, c'est un peu comme vouloir faire entrer un carré dans un rond. D'une certaine façon, si la détente était de mise, le conseil portait toujours l'individu à l'extérieur de soi. Alors que les conditions étaient idéales pour qu'il voyage *en soi*.

L'écueil de croissance

Parce qu'il imposait un état sédentaire et une frustration psychologique associée, le confinement nous renvoyait à un écueil de croissance: ce qui s'est vérifié en économie se vérifie également sur le plan intellectuel et psychologique. L'esprit, au même titre que le portemonnaie, se trouve ralenti, car moins sollicité et frieux, car incertain. Dès lors, la programmation neuro-linguistique pouvait être un allié et l'est toujours à l'heure du déconfinement. Après tout, nous ne pouvons être certains que d'une chose: soi-même.

La technique de l'ancrage est plus qu'utile pour faire face aux sentiments d'inconfort et d'impuissance, en associant un geste ou une image à un souvenir lié au dépassement d'une difficulté, autrement dit une confirmation d'être capable de veiller à son propre bien-être, d'être suffisamment calibré pour absorber puis traiter avec bon sens des informations anxiogènes.

Je pense également à un ami ayant non seulement redécouvert la joie de jouer avec ses enfants en utilisant des petites voitures mais ayant aussi résolu la tendance qu'il rencontrait à se sentir être "le parent méchant, celui qui empêche". Il était question d'expliquer à l'enfant, en donnant à chaque jouet l'identité d'un membre de la

famille, pourquoi il était impossible de visiter grand-mère. Au fur et à mesure des scénarios partagés et de l'attribution de la responsabilité à un tiers pour le problème évoqué, l'ami a pu mieux comprendre la source de sa propre souffrance. Je lui ai donc suggéré de recréer d'autres scènes, relatives à sa propre enfance ou à son statut parental, des scènes correctrices (faites en conscience) et non plus seulement explicatives, pour s'éloigner du rôle prétendument endossé.



Une autre amie, à court d'idées pour divertir son enfant, s'est laissée aller à inventer et narrer une série d'histoires au point que son conjoint veuille les entendre à son tour. Divertir son enfant la rassurait, *elle*, car les héros de son épopée trouvaient bien entendu des réponses aux obstacles et questionnements qu'elle ne trouvait

pas dans son propre quotidien. Chaque fois, elle transformait son inquiétude en quiétude même si les réponses imaginées n'étaient pas toujours adaptées à la vie d'une mère, épouse et salariée confinée en 2020. La libération psychologique qui suivait lui permit même de s'épanouir un peu mieux dans la communication avec son époux, car la parole était fluide. Se rendait-elle seulement compte qu'elle utilisait la vie du héros?

Même lorsque l'on est formé à déconstruire les mécaniques automatiques comportementales, le système nerveux adore ce qu'il connaît! En situation nouvelle d'urgence, d'angoisse et d'inconnu, le cerveau a tôt fait de se créer de nouveaux chemins de pensées tout-tracés-vers-l'inhibition comme j'aime à les appeler, en ayant expérimenté de très nombreux. La particularité du confinement est qu'il réunit les trois critères de situation-à-crainte. Le virus est nouveau et notre réponse à la menace l'est d'autant plus. Le



confinement comme l'assimilation de ce qui se passait dans le monde, s'est fait dans l'urgence ou plutôt, j'ose le dire, a été forcé et jumelé à la pensée elle aussi forcée, que quelque chose, choisi par quelqu'un d'autre que nous-mêmes, pour nous-mêmes, était ce qu'il y a de mieux pour nous. En deux temps trois décrets, nous avons été dépossédés du droit de juger ce qui était bon pour notre corps, notre esprit, notre entourage et notre environnement par le devoir de veiller au bien commun, ravalant au passage notre intuition. Enfin, rien ne pouvant prédire l'issue ou l'évolution de la situation, l'individu est en perte de repères et ne peut, pour éviter de chanceler, que se maintenir sur le seul repère fiable : soi-même.

Une voie d'enrichissement

Enfin, et ce dernier élément n'est pas des moindres, le temps passé à l'arrêt est propice à l'identification d'un plafond de verre (celui de notre zone de confort). Pour ceux qui ne sont pas encore au fait de leur structure comportementale acquise ou qui ne s'emploient pas à la retravailler, le confinement aura pu leur laisser en entrevoir les limites. Une réponse réactive fondée sur l'expérience subjective connue du sujet (une sorte de comportement copier-coller qui se trouve molesté lors d'un challenge par exemple) n'aura donc pas pu être applicable, le sujet n'ayant pas encore expérimenté d'épreuve semblable. Mais observons les personnes qui ont vécu la guerre des décennies plus tôt : bien que plus fragiles, elles délivraient généralement des témoignages plus engageants, exhortant à la résilience, à la prise de recul et à la confiance en soi. Ainsi, si ce n'est pas l'identification d'une structure comportementale limitante qui ressort du confinement pour le sujet, c'est l'identification d'un contexte nouveau qui, lui, va faire appel par extension à une nouvelle réponse comportementale... que le sujet aura tout le loisir de (re)créer !

Fable

Si l'on reste cartésien, il peut être utile de lister les épidémies que l'on a traversées et les dangers d'autres natures affrontés, acceptés avant de clore la liste par la phrase "je suis en vie". Quel que soit votre âge, la liste est longue et il se pourrait bien que vous ne voyiez plus l'utilité de la rendre exhaustive après une dizaine de tirets ! Selon le poète et dramaturge français Jean-Pierre Siméon, "*la poésie sauvera le monde*" et puisqu'il y aurait presque là de quoi établir une fable que les enfants apprendraient à l'école en guise de récitation, une fable qui porterait en elle le poids de l'attente envers un retour à l'insouciance, je ne résiste pas à l'envie de créer une courte composition pour les lecteurs de *Métaphore* :

*À l'école, ils ne vont plus en rang par deux,
Mais en gardant leurs distances c'est heureux.
Deux petites mains
D'un seul crayon s'amuse
Espérant que demain
La nouvelle se diffuse :
Un vaccin salvateur contre le virus
Permettra désormais sans peur de prendre le bus.
Bas les masques !
Voici venue la mort de cette ère bien fantasque.*

Portez-vous bien chers PNListes. ■

Ambre Blanes,
Écrivain et Coach en prise de parole

www.ambreblanes.com
contact@ambreblanes.com



Psychothérapie du trouble stress post-traumatique par double-dissociation en PNL/hypnose ⁽¹⁾



PAR JACQUES GUINARD

Cette étude cherche à vérifier l'efficacité de la double-dissociation dans une version plus PNL, comme l'ont fait précédemment David Muss, Richard Gray et Franck Bourke, avec lesquels j'ai échangé. Les patients vus en clientèle de psychiatrie de ville, répondent précisément au diagnostic de trouble de stress post-traumatique comme défini dans la DSM-IV-TR. Ils sont testés pour l'amélioration du trouble par l'échelle IES-R.

L'originalité de l'étude est de tester sur six séances répétées l'évolution des patients et d'évaluer l'efficacité sur l'échelle SUD (utilisée par Edna Foa). Je ne me contente pas de la calibration, pour juger qu'une séance est efficace et poussée à l'optimum, mais je demande au patient au cours de deux séances successives de montrer un score de 0 ou 1 au niveau de sa perturbation émotionnelle. C'est-à-dire qu'en plus de l'effet hypnotique de la transe que provoque les double-dissociations, se rajoute un phénomène d'habituation que l'on retrouve en thérapie comportementale et en EMDR. J'utilise aussi un scénario imaginaire de super-héros qui m'a été suggéré par Francis Gajan, formateur en hypnose à Rouen. Le patient rentre en transe après une double-dissociation, et parfois sans double-dissociation, s'il n'y parvient pas, ou ne la supporte pas. Il obtient une satisfaction imaginaire de renverser une situation pénible où il a été impuissant, par un jeu où il gagne et maîtrise la situation. À noter que Richard Gray dans son étude utilise des scénarios de cascadeurs, avec une dynamique voisine.

Les résultats

Huit patients sur neuf ont réussi à pratiquer la double-dissociation de PNL, ce qui montre sa faisabilité. La patiente N°1 Sophie, n'a pu réussir à rentrer en double-dissociation, mais elle a pu bénéficier dès la deuxième séance de la simple dissociation avec scénario imaginaire de super-héroïne, avec autant de bénéfice. Six patients ne souffrent plus de TSPT à 6 mois, avec persistance du TSPT chez deux patients malgré une amélioration de l'IES-R.

Le tableau A montre les courbes descendantes de la moyenne pour les 8 patients en 6 mois, de l'IES-R et de la MADRS (score de dépression). Nous notons une amélioration progressive des scores de l'IES-R, avant traitement (56), à 15 jours après 2 séances (35), à 1 mois après 4 séances (23), à 3 mois 6 semaines après les six séances (23), et à 6 mois (17,7).

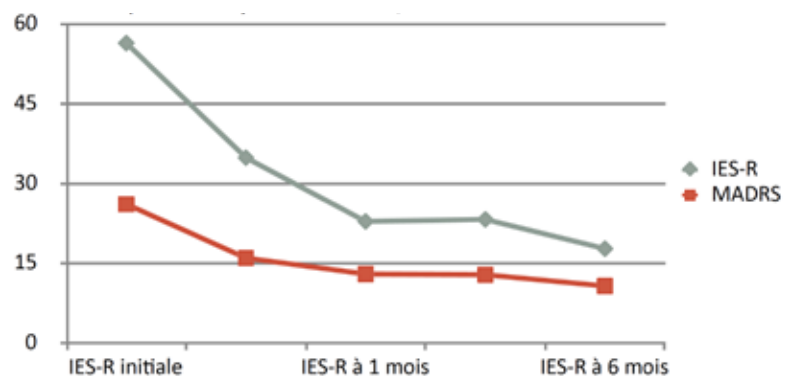


Tableau A - évolution des scores de l'IES-R ESPT et MADRS Dépression, pour la moyenne des huit patients

Sur le tableau B, nous suivons la courbe de l'IES-R pour les 8 patients. Trois patients (Francis, Françoise, Samia), s'améliorent remarquablement, en quinze jours, après les deux premières double-dissociations.

Chez ces patients, nous pourrions, sans doute, en rester à une, deux ou trois séances, comme le pratique David Muss et comme c'est classique en PNL et en hypnose.

(1) - SERIE DE 9 CAS, publié dans le Journal international de victimologie n°36, 2020 disponible sur le site JIDV.com en PDF

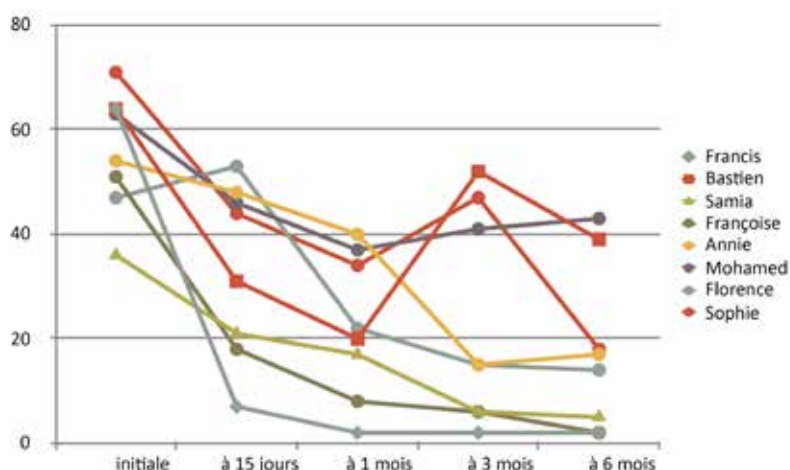


Tableau B - Résultats évolution IES-R pour 8 patients traités par 6 séances de PNL

Par contre chez 3 autres patients « répondeurs lents », (Florence, Annie, Sophie), l'amélioration se fait plus lentement et l'utilisation de 6 séances semble indispensable pour permettre une rémission. Dans le protocole RTM (Reconsolidation de la mémoire traumatique) de Gray & Bourke [15], les auteurs américains utilisent 3 à 4 séances de 90 minutes (au lieu de 45 pour la première, puis 30 minutes ensuite, ici). Chaque séance est poussée jusqu'à la désensibilisation maximale possible, ici j'arrête quand le score du SUD a baissé de 50% ou que le patient fatigue après 3 double-dissociations successives en général (Cf. protocole en annexe de l'article).

En conclusion

La double-dissociation semble efficace dans le traitement du trouble de stress post-traumatique, mais il faudrait comparer à des méthodes de référence (EMDR, Exposition prolongée en TCC). La répétition des séances, ce qui est une notion nouvelle (constatée aussi par Gray et Bourke), semble permettre de traiter un plus grand nombre de patients efficacement. Enfin les scénarios imaginaires, comme les super-héros, jouent aussi un rôle positif. De quoi faire un peu évoluer la pratique de la double-dissociation en PNL.

PS : n'hésitez pas à me contacter à dr.guinard@wanadoo.fr, pour poser des questions ou échanger sur ce genre de thérapie.

dr.guinard@wanadoo.fr

Cet article est un résumé de l'article paru dans le « Journal International de Victimologie - International Journal of Victimology » Année 17, Numéro 36 – 2020.

Il est également consultable gratuitement pendant 3 mois en le téléchargeant sur le site de la revue JIDV.com N°36. ■

Bibliographie

- [1] American Psychiatric Association, (2002) DSM-IV-TR, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, Elsevier Masson
- [2] Bandler R., Grinder J., (1979) Frogs into princes. Moab, UT ; Real People Press
- [3] Bandler R., Grinder J., (1982) Les secrets de la communication, Le Jour Editeur
- [4] Cayrol A., Saint Paul J., (1984) Derrière la magie : la programmation neurolinguistique PNL, InterEdition
- [5] Clastot P.A., (2013) Hypnose médicale dans l'état de stress post-traumatique, Mémoire DES Psychiatrie Faculté mixte de médecine et pharmacie de Rouen France
- [6] Cottraux J., (1998) Les thérapies comportementales et cognitives, 3ème édition, Masson
- [7] Foa E., Olsov Rothbaum B., (2012) Traiter le traumatisme du viol, Thérapies comportementales et cognitives du stress post-traumatique, Paris, Dunod
- [8] Gray R.M., Liotta R.F., (2012) PTSD : Extinction, reconsolidation, and the Visual-Kinesthetic Dissociation Protocol. *Traumatology*, 18(2) 3-16
- [9] Gray R.M., Bourke F. (2015) Remediation of intrusive symptoms of PTSD in fewer than five sessions : a 30-person pre-pilot study of the RTM Protocol. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 1(2)13-20
- [10] Muss D., (1991) A new technique for treating post-traumatic stress disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, 30(2), 91-92
- [11] Shapiro F. (2007) Manuel d'EMDR Principes, protocoles, procédures, Paris, Dunod-InterEditions
- [12] Utuza A.J., Joseph S., Muss D., (2012) Treating traumatic memories in Rwanda with the Rewind technique : two-week follow-up after a single group session. *Traumatology*, 18 (1) 75-78.



La musique dans la peau !



PAR EUGÈNE MPUNDU

Une de mes formatrices en PNL avait l'habitude de mettre de la musique dans la salle avant l'arrivée des stagiaires. Ce n'était pas de la musique d'ambiance comme

dans les supermarchés. C'était une musique qu'elle avait choisie pour son côté pas très commun, une musique exotique. Le volume était très bas, de sorte qu'au fur et à mesure que les stagiaires arrivaient, ils pouvaient se saluer, parler entre eux sans avoir les oreilles agacées par cette musique de fond. Et à l'heure prévue pour le début de la formation, l'enseignante faisait tinter des cymbales tibétaines pour obtenir le silence. Après que tout le monde se soit tu, selon les jours, c'était soit la mélodieuse voix de Cesária Évora qui émergeait de la petite enceinte connectée au téléphone de l'enseignante, soit les riffs chaloupés de son guitariste. Le premier week-end de formation, il me semble que personne n'y avait prêté attention, personne à part moi car j'ai trois CD de cette chanteuse que j'adore. Je suis allée voir l'enseignante après la formation.

« C'est Sodade de Cesária Évora, n'est-ce pas ?

Tu l'aimes bien ? Lui demandai-je.

– Oh oui, je l'aime bien.

– Moi aussi. Beaucoup de gens ne la connaissent pas. C'est plutôt rare de l'entendre dans un cadre comme celui-ci.

– C'est pour cela que je l'ai choisie. »

Devant mon air étonné, elle ajouta :

je t'expliquerai à la fin de la formation.

Le silence n'existe pas. Même quand tout est silencieux, il y a le bruit de la respiration. Les battements du cœur. Le frottement de nos membres, de nos vêtements contre la peau. Le bruit de la salive qu'on avale. Et si le silence n'était finalement qu'une absence de sons indésirables, de bruits désagréables ? Notre cerveau fait un travail énorme de filtrage de bruits issus de notre organisme. Sans cela on entendrait certains de nos organes fonctionner. Quand on entend nos organes, c'est souvent parce qu'ils dysfonctionnent : c'est ainsi qu'on entend des sifflements dans les poumons quand on a une infection pulmonaire ou une bronchiolite, des craquements dans les articulations indiquent une arthrose etc.

Les sons sont donc partout et nous accompagnent pendant toute notre vie. Quand ces sons sont agencés d'une certaine façon, organisés selon des règles bien précises, ils constituent une musique. Un ensemble de sons qui nous fait vibrer, qui parfois épouse notre rythme cardiaque. Avez-vous déjà fait l'expérience d'être placé près des haut-parleurs dans un concert, avec des bouchons dans les oreilles ? Dans ces conditions, on « ressent » la musique. Partout sur le corps. Chaque partie du corps est touchée par une fréquence

particulière. Chaque partie de notre corps « entend » des sons que nos oreilles ne perçoivent pas. Cela peut se traduire par une sensation de mal-être, un malaise indescriptible quand on se trouve dans un lieu qu'on ne « sent » pas.

La vie est faite de musique et de danse. Qu'elle soit le résultat d'une composition produite par un virtuose d'un instrument quelconque ou le jaillissement spontané des sons issus de la nature, la musique ne laisse personne indifférent. Le rythme, la mélodie, l'intensité, la texture, tout cela nous impacte. Il suffirait qu'une musique particulière soit associée volontairement ou pas à un événement de notre vie pour que l'ancrage se fasse presque automatiquement. Très souvent il suffit d'une fois. C'est comme le tout premier slow que vous avez dansé avec votre premier(e) amoureux(se). C'est ainsi que chaque morceau de musique que nous entendons est susceptible de créer en nous une empreinte qui très souvent résiste au temps ! La musique crée des ancrages solides.

À la fin de la formation en PNL que j'ai évoquée au début de cet article, la formatrice me confia que son but était de créer un ancrage en nous de sorte que dès que nous entendions une chanson de Cesária Évora, nous nous mettions dans des bonnes dispositions pour l'écouter. « As-tu remarqué que pendant les dernières séances, je ne faisais plus tinter les cymbales ? » Elle avait raison. Je n'avais rien remarqué.

Nous sommes en septembre 2018. Avec un groupe d'amis, nous venons de débarquer à l'aéroport de Mindelo, au Cap Vert. Cet aéroport a été rebaptisé : « Cesária Évora » en mémoire de la diva aux pieds nus comme l'avaient surnommée certains journalistes du fait de son habitude d'enlever ses chaussures avant de monter sur la scène. En sortant du terminal, nous sommes tombés presque nez à nez avec une statue de Cesária Évora. Et là je n'ai pas pu m'empêcher de penser à la PNL... ■

Eugène Mpundu - Coach de Vie



TEXTE RECUEILLI PAR
EVELYNE LERNER

La vraie différence

À Bagdad, autrefois, un groupe de philosophes et de savants, parmi lesquels se trouvaient quelques Grecs et même des Indiens, entreprirent une longue discussion pour tenter de répondre à une question qui se posait depuis longtemps : existe-t-il deux catégories d'hommes ?

La plupart étaient d'accord pour répondre par l'affirmative, mais ils s'opposaient, et parfois même vivement, quand il fallait définir les raisons de cette division. Comment séparer en deux les êtres humains ?

C'est assez simple, disaient les musulmans convaincus, il y a les fidèles et les infidèles. Un point, c'est tout.

Les chrétiens refusaient évidemment d'accepter ce critère, qui les rabaissait à une catégorie inférieure, ou extérieure. Ils préféraient parler de ceux qui seront sauvés, et de ceux qui seront damnés. De leur côté les Grecs, se référant à Aristote, affirmaient que la différence tenait non pas à la religion, ou à ce que nous appelons la culture, mais essentiellement à la naissance. À les entendre, certains venaient au monde dans une position dominante, qui jamais ne changerait, tandis que d'autres naissaient avec la condition d'esclave inscrite à jamais dans leur sang.

Pour les Grecs – mais ils se gardaient de l'affirmer trop hautement –, l'humanité se divisait bel et bien en deux catégories : les barbares et les Grecs. D'autres, plus raffinés, plus nuancés, disaient que l'intelligence de chaque individu pouvait jouer un rôle, qu'elle lui permettait par exemple d'acquérir des connaissances par l'étude et la fréquentation des bons maîtres, et même de sortir parfois de la place où la nature semblait l'avoir placé à sa naissance. Et ces mêmes esprits disaient que l'humanité pouvait en effet se diviser en deux :



ceux qui savent et ceux qui ignorent. Pour le dire autrement : les instruits et les ignorants. D'autres demandaient : mais pourquoi chercher aussi loin ? Il y a dans le monde des riches et des pauvres. Et cela suffit à faire la différence !

D'autres encore : il y a ceux qui ordonnent et ceux qui obéissent, ceux qui sont nés pour gagner, ceux qui sont nés pour perdre. Quelqu'un, qui venait des confins de l'Inde, dit même : « *Oui, il y a deux catégories d'humains, celle des vivants et celle des morts.* »

Il y eut même des voix, à vrai dire assez rares, pour dire que les humains se divisaient tout simplement entre les bons d'un côté et les méchants de l'autre. Ce qui ne faisait, comme quelqu'un le remarqua, que déplacer la question ! Comment en effet, selon quels critères assurés, distinguer les bons des méchants ?

Après plus d'un mois de discussions et d'argumentations riches d'anecdotes et d'exemples, les participants de cette rencontre mémorable durent se séparer. Malgré leur érudition et toute leur bonne volonté, il leur était impossible de parvenir à une conclusion ferme et partagée. Et force leur fut de le reconnaître. Ils se séparèrent donc, non sans quelque déception inavouée.

Un petit groupe d'entre eux, dans la rue, rencontrèrent alors l'inévitable Nasreddin Hodja, qui passait tranquillement sur son âne. Un des savants, qui vivait à Bagdad et connaissait le personnage, lui demanda :

- **Nasreddin ! Existe-t-il deux catégories d'hommes ?**
- **Bien sûr !** répondit Nasreddin sans s'arrêter.
- **Lesquelles ?** demanda le savant.

Nasreddin répondit, en tournant à peine la tête, tandis que son âne l'emportait :

- **Ceux qui pensent qu'il y a deux catégories d'hommes, et les autres !** ■



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 – 75 012 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.pannoza@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.: +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 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:
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:
Marina GANNAT
COMMISSION PUBLICATION:
EVELYNE LERNER ET EUGÈNE MPUNDU
metaphore@nlpnl.eu

métaphore

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

