



## Newsletter n°3 : Mars 2011

### Soyons clairs et précis...

Le métamodèle...créé par les fondateurs de la PNL, Bandler et Grindler, le méta-modèle est un ensemble d'expression et de questions qui visent à rendre plus concrète et plus précise notre façon de communiquer.

« Paul est énervé...c'est toujours ainsi ! »...Par rapport à qui, Paul est-il énervé ? A propos de quoi ? Est-ce vraiment TOUJOURS comme cela ? N'y a t-il pas une fois où Paul serait calme ?

Avez-vous déjà fait cette expérience ? Paul entre dans la pièce et dit « Je suis énervé ! »...Vous vous sentez mal, comme si son énervement venait de vous ? Vous vous questionnez : « qu'ai-je donc fait ? »  
Finalement, il y a une tension dans l'atmosphère et convaincu que son énervement vient en partie de vous, vous n'osez rien dire. Vous restez à réfléchir et à vous sentir mal. Vous direz plus tard à votre collègue ou à votre voisin, « Paul est toujours énervé ! » de façon à trouver une personne qui pourra vous permettre, à vous, d'évacuer la tension qui s'est installée devant une situation dont vous gardez un mal être et des interrogations.

Si vous preniez le soin de dire simplement à Paul : « Je vois que tu es énervé...après quoi es-tu si énervé ? ».  
Paul se sentira accueilli dans son ressenti et vous répondra certainement plus calmement ce qui l'énervé...Peut être bien que cela n'a rien à voir avec vous ? Et si vous êtes concerné, vous pourrez lui faire part de ce qui se passe pour vous.

Nous utilisons beaucoup de tournure de phrases imprécises ou incomplètes. Nous fonctionnons par omission, certains que les autres comprendront bien ce que l'on veut dire. Les autres ne sont pas nous ; alors soyons précis.  
Je suis énervé...par rapport à qui ? Après quoi ?  
Jean m'a perturbé...en quoi es-tu perturbé précisément ? comment t'a-t-il perturbé concrètement ?  
Il est venu...qui est venu ? Quand précisément ?

### **Quelques petits mots de plus, et moins de maux en moins.**

Nous avons également tendance à faire des généralisations... « TOUJOURS énervé »...  
Laissons –nous plus de liberté d'être ; évitons de nous enfermer dans les JAMAIS et les TOUJOURS !  
« Paul est parfois calme, c'est vrai. Samedi dernier, par exemple, il était posé ! ».  
Vous pouvez reformuler les JAMAIS, TOUJOURS avec un ton léger et interrogateur...votre interlocuteur pourra certainement retrouver des contre-exemples et s'ouvrir à d'autres possibilités.

### **Certains mots nous enferment dans des généralisations, des croyances, d'autres nous libèrent.**

*Les mots sont des fenêtres, ou bien ce sont des murs... Marshall B. Rosenberg*