

TECHNICIEN EN PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE



NOTRE ÉQUIPE

Olga Belo-Marques (Ens)

Eric Ghyot

Alexis Kestermans (Ens)

Dalila Kez

Zakhia Serhani (Ens)

 PNL CFIP

 PNL au CFIP

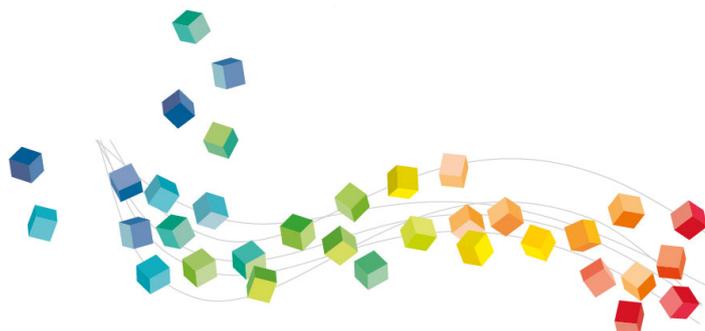


Table des matières

REPERES POUR UN ENGAGEMENT ET LA BIENSEANCE DURANT LES FORMATIONS DE PNL .	4
LES RESSOURCES	6
Définition	6
Identifier une ressource	6
Utiliser les ressources nécessaires.....	6
Établir un contraste entre État présent/État désiré et en dégager des ressources.....	7
Établir un contraste EP/ED et en dégager des ressources.....	8
LES OBJECTIFS	9
Définition	9
Les conditions de forme pour un objectif.....	10
Les questions pour définir un objectif	11
Fixez-vous des objectifs	12
LE DÉCOUPAGE (CHUNKS) DE L'INFORMATION POUR LA FORMULATION D'UN OBJECTIF ..	13
Définition	13
Morcellement/Chunking.....	15
LES NIVEAUX LOGIQUES DE DILTS	16
Définition	16
Aligner un objectif grâce aux Niveaux Logiques (<i>modèle de Robert Dilts</i>)	19
LES ETATS INTERNES	21
Définition	21
Les caractéristiques des émotions.....	21
Les émotions primaires	22
Les émotions secondaires, composées ou sentiments.....	22
Attributs fonctionnels des émotions	23
Aller à la rencontre de ses émotions	24
Apprendre à identifier ses émotions et les modifier	25
LES ANCRAGES.....	26
Définition	26
Les composantes de l'ancrage.....	27
Conditions d'un ancrage efficace	29
Activation d'ancre.....	30
Empilement d'ancres.....	31
Désactivation d'une ancre	32
Position d'excellence à l'état d'excellence	34

L'état d'excellence	35
Le cercle d'excellence	36
LA LIGNE DU TEMPS.....	39
Définition	39
Élucidation de la ligne du temps.....	40
Changement d'histoire de vie.....	42
LE SYSTEME DE REPRESENTATIONS SENSORIELLES	44
LES STRATEGIES.....	48
Définition	48
Classer les stratégies en fonction de leurs objectifs	48
La notation des stratégies	49
LE T.O.T.E.....	50
Définition	50
LES 4 ÉTAPES : T.O.T.E.	50
Décoder une stratégie	50
Questionnement de stratégie selon le T.O.T.E.....	51
Analyser la structure d'une stratégie de réussite avec le T.O.T.E.....	52
LA STRATEGIE WALT DISNEY	53
LA STRATEGIE LEONARD DE VINCI.....	58
LEXIQUE DE TERMES USUELS EN P.N.L.....	62
BIBLIOGRAPHIE.....	67

Nous remercions Delphine Crommelynck pour sa contribution dans l'écriture de ce syllabus.

La description des modèles ne sont qu'une indication, ils ne remplacent pas ce qui est vécu et appris en formation.

REPERES POUR UN ENGAGEMENT ET LA BIENSEANCE DURANT LES FORMATIONS DE PNL

Généralités

Les principes qui suivent ont pour but de promouvoir et de protéger les conditions nécessaires à l'implication de chacun de vous dans la formation. Ils constituent ainsi un cadre facilitant pour des interactions constructives au sein de votre groupe en formation. La nature des relations que vous entretenez et votre qualité de présence durant la formation constituent de fait un vecteur majeur d'apprentissages puisqu'il s'agit aussi d'apprendre par l'expérimentation et la mise en scène de soi dans un groupe.

Les valeurs

Ce présent cadre s'aligne sur les *valeurs de la communauté PNL* inclus dans les présupposés de base.

Modalités

Engagement personnel.

Nous vous invitons à vous engager activement dans le groupe. Conscients et responsables d'une place que vous devez prendre, conscients et responsables d'une place que vous devez laisser aux autres. Cet engagement est particulièrement attendu durant les exercices que les formateurs proposeront en veillant à vous mettre en condition de sécurité mais aussi en vous invitant à quitter votre zone de confort.

La modalité pédagogique la plus utilisée est le trio (sujet – accompagnant – observateur).

- Le sujet est celui qui propose une situation personnelle réelle en lien avec le thème travaillé.
- L'accompagnateur est celui qui se propose de mettre en œuvre les outils et principes de la PNL et ainsi d'expérimenter l'accompagnement.
- L'observateur est celui qui prend de l'information objective, soit à partir de ses intuitions, soit à partir d'une grille, soit à partir d'une demande de l'accompagnateur. En fin d'exercice, il apporte ses observations avec un souci d'objectivité et de respect des personnes.

Ces trois postures constituent par ailleurs des compétences à développer en formation :

- Être sujet : s'exposer de façon authentique
- Être accompagnateur : suivre et conduire
- Être observateur : occuper une méta position

Présences physique et ponctualité.

Les formations se déroulent suivant un horaire précisé sur notre site. La participation à un certain nombre d'heures étant une condition pour obtenir la certification, vous êtes tenus d'être présents en conformité aux horaires convenus. Un total de deux jours d'absences, sur l'ensemble du cycle de Praticien, pour cas de force majeure est acceptable pour obtenir la certification. Il vous sera demandé le motif qui justifie votre absence. En cas d'absence, il vous est possible de récupérer en vous inscrivant dans un autre cycle. Cette possibilité se négocie avec le formateur.

Ponctualité. Le formateur s'efforce de commencer à l'heure et de terminer à l'heure. Dès le début de la formation, le travail commence et nécessite la présence de chacun. Les retards ou départs

anticipés ne sont acceptés qu'en cas de force majeure (à apprécier par le formateur) et de manière occasionnelle. Il vous est demandé de prendre vos dispositions pour vous libérer et de prévenir d'un éventuel retard.

Etre présent et ponctuel est une manière de concrétiser le respect que vous portez à l'égard de vos collègues et aussi à l'égard du travail du formateur.

Feedback de qualité.

Recevoir un feedback et donner un feedback constituent une habileté relationnelle à laquelle les praticiens de la PNL sont sensibles.

- Donner feedback. Particulièrement lorsque vous offrez vos observations en petits groupes mais aussi en groupe complet. Bienveillance, capacité à confronter de manière révérencieuse, souci d'objectivité vous inspireront. Exprimer ce que vous ressentez ou exprimer une demande, est une manière de témoigner du respect envers vous-même. Ne vous mettez pas entre parenthèse. Donner feedback est une manière d'être présent et d'activer le mode « offrir »
- Recevoir feedback. Avec une qualité de connexion à vous-même, prenez ce qui vous est offert comme un cadeau pour apprendre. Veillez donc à remercier et à accueillir plus qu'à juger.

Confidentialité et utilisation en bonne intelligence des contenus échangés.

Cette règle va de soi pour garantir à chacun un espace de sécurité propice à des échanges authentiques. Ainsi, les contenus apportés par chacun restent la propriété du groupe et ne sort pas du groupe, outre des lieux sécurisés (coaching, thérapie, groupe de développement personnel ou de supervision) dans lesquels vous souhaiteriez travailler en suite ce que vous auriez vécu dans ce groupe.

L'espace, les lieux, les objets.

Ce qui précède concerne les personnes. Notre rapport aux objets, aux lieux, à l'espace est aussi en scène dans notre expérience humaine. Vous connaissez ce mode de filtrage (PALIO). Si pour certains, une sensibilité à l'espace (l'espace pris, l'espace offert) et aux objets va de soi vous pourriez être de ceux qui y sont moins attentifs. Prenez-en soin ! Soyez ***aussi en ordre de paiement.*** Merci de régler vos paiements suivant ce que notre secrétariat vous demande. En cas de retard de paiement, le formateur vous invitera à réaliser le paiement via notre terminal de paiement électronique le jour même.

Pour l'équipe PNL du CFIP

LES RESSOURCES

Définition

Ce que nous désignons en PNL par le terme « ressource », c'est tout savoir-être ou savoir-faire d'une personne et qui peut lui être utile pour atteindre un objectif ou résoudre un problème.

Certaines ressources sont accessibles facilement pour la personne et elle en dispose comme elle le désire. D'autres semblent n'être à sa disposition que dans certains contextes spécifiques ou à des occasions particulières. Alors que dans d'autres contextes (lieux, personnes, moments) les ressources restent inatteignables ou même indiscernables.

Une partie importante du travail de PNL consiste à identifier les ressources que possède une personne (celles sur lesquelles elle va pouvoir compter) ainsi que les ressources qui lui sont nécessaires (celles qui sont à acquérir) pour atteindre un objectif.

Identifier une ressource

On peut poser la question directement. La plupart du temps, la personne évoque ses « qualités », « points forts », compétences, etc. Mais elle peut aussi se remémorer des expériences vécues où elle a pu vivre les comportements, capacités et croyances dont elle a besoin. On peut ainsi identifier une série de ressources à partir du discours de la personne (cf. présupposés).

Ex : « *L'été dernier, j'étais à Londres. Devant me rendre dans un quartier que je ne connaissais pas, j'ai dû demander mon chemin à plusieurs personnes...* »

Cette personne a donc la capacité à voyager (à Londres), ce qui est une première ressource. Elle connaît déjà un peu cette ville, deuxième ressource. Elle parle aussi suffisamment la langue pour demander son chemin, 3^{ème}... et elle n'abandonne pas au premier échec, 4^{ème}. Elle a aussi la capacité à raconter des histoires (5^{ème}) ... Etc....

On peut identifier une série de ressources à partir du CE de la personne (cf. calibration)

Utiliser les ressources nécessaires

Définir l'Etat Présent et l'Etat Désiré (EP / ED) permet de mettre à jour les ressources nécessaires à la personne pour passer d'un état à l'autre.

Il est nécessaire pour cela d'obtenir une description sensorielle et comportementale de l'EP et de l'ED. En PNL cette opération s'appelle « **contraster** ».

Ce travail sur le contraste entre état présent et état désiré sera l'occasion de faire apparaître rapidement les ressources nécessaires pour aller vers l'état désiré. Exemple du souci de précision des deux états, dans le cadre exposé ci-dessous.

Établir un contraste entre État présent/État désiré et en dégager des ressources

UTILISATION :

- Clarifier l'objectif en contrastant l'état présent et l'état désiré
- Avoir des indicateurs de changement
- Repérer des ressources

Dissocié

1. Inviter la personne à décrire son désir de changement

« Peux-tu m'expliquer ce que tu veux changer ? Que veux-tu à la place ? »

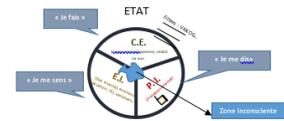
2. Installer État Présent/État Désiré physiquement (sur des feuilles à terre ou sur des chaises)

Associé

3. Observer l'État Présent

Demander à la personne de s'associer physiquement à la place de l'EP et de décrire ce qui se passe pour elle.

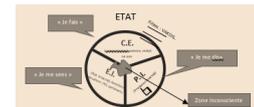
« Quand tu vis cette situation, y a-t-il des choses que tu te dis ? Des images qui te traversent l'esprit. Qu'est-ce qui est important pour toi ? Que ressens-tu ? Que se passe-t-il dans ton corps ? Que fais-tu ? Comment l'exprimes-tu ? Que voient les autres ? »



4. Observer l'État Désiré

Demander à la personne de s'associer physiquement à la place de l'ED et de décrire ce qui se passe pour elle.

« Quand tu repères la situation idéale, ce que tu souhaites, que vivras tu dans cette situation ? Il y aura-t-il des choses que tu te diras ? Des images qui te traverseront l'esprit. Qu'est-ce qui sera important pour toi ? Que ressentiras-tu ? Que se passera-t-il dans ton corps ? Que feras-tu de différent ? Comment l'exprimeras-tu ? Que verraient les autres ? »



Dissocié

5. Faire observer les contrastes par la personne

« Quel contraste entre les 2 situations ? De quoi aurais-tu besoin ? De quelles ressources aurais-tu besoin ? Que faudrait-il changer ?

Qu'y aurait-il à apprendre ?

Est-ce que ton objectif a changé ? »



Établir un contraste EP/ED et en dégager des ressources

État présent	Ressources	État désiré
Comportements externes		Comportements externes
État interne		État interne
Processus internes		Processus internes
Croyances		Croyances

LES OBJECTIFS

Définition

Un objectif est ce que l'on se propose d'atteindre, ce à quoi l'on tente de parvenir. Souvent il est synonyme de visée, de but. Et pourtant un but et un objectif sont différents.

→ Un but peut être général, non spécifique, un désir irréaliste, un souhait. Il peut vraiment être utile pour se motiver ou diriger son attention.

→ Les objectifs sont spécifiques et réalisables. Ils forment la base de la carte qui nous guide vers l'obtention du résultat.

Se proposer d'atteindre un but c'est partir d'un état actuel pour viser un état futur. Il peut s'agir d'une envie personnelle à réaliser ou d'une « *mission* » à accomplir qui nous est proposée. Que l'objectif provienne de notre intérieur ou de l'extérieur, il s'agit de poursuivre un résultat dont on anticipe la satisfaction. Ce résultat anticipé ou souhaité n'est atteignable ou réalisable que si l'on prend personnellement la responsabilité, sans laisser aux aléas externes ou à la « chance » son critère de réussite. Un objectif ne se transforme en réalité que s'il part d'une réelle implication de notre part, sans quoi il ne sera qu'un coup de poker. De plus, il doit dépasser l'état de rêve ou de désir passif pour devenir un mouvement actif, autonome dans un contexte ou un environnement qui est propice à sa réalisation. La notion d'objectif s'oppose donc à celle de tâche ou de besogne à exécuter.

L'objectif émane le plus souvent d'un besoin, d'une plainte, d'un mal être, d'un inconfort mais aussi d'un changement souhaité, d'un rêve, d'une mission à accomplir.

Recherche d'objectif par le questionnement

- Reformulation
- Précision pour mieux comprendre
- Cadrer la personne (suivre et conduire)
- Sortir des boucles interactionnelles
- Éviter d'induire
- Écouter les réponses avant de faire des réponses
- Utiliser le méta modèle
- Passer par des représentations sensorielles
- Remonter vers les métas objectifs
- Explorer les sous objectifs possibles

Les conditions de forme pour un objectif

La formulation d'un objectif en P.N.L. répond à certains critères qui le compose de façon à ce qu'il puisse être correctement énoncé et vérifiable par la suite.

1. Formulation positive.

Il s'agit de décrire ce que l'on veut plutôt que ce que l'on ne veut pas, ce qui n'est pas toujours simple ! Formuler un objectif par l'affirmation est plus mobilisant et donner une cible bien définie.

« *Je ne veux plus me mettre en colère* » => « *Quel état émotionnel voudriez-vous obtenir ?* »

« *Je ne veux plus fumer* » => « *Que voulez-vous à la place de fumer ?* »

2. Vérifiable (par un des 5 sens)

Il s'agit de se donner des critères sensoriels qui permettront d'observer de notre point de vue si l'objectif est atteint oui ou non. De plus, ça inclut le corps comme vecteur essentiel d'informations quant à la réalisation de l'objectif.

« *Je veux que le client soit satisfait* » => « *Comment verrez-vous ou entendrez-vous qu'il est satisfait ?* »

« *Comment les autres sauront-ils que cet objectif est atteint ?* »

3. Sous contrôle personnel.

On ne peut agir que sur moi-même car l'autre a toujours une faculté de « résister » à nos envies, nos buts, nos aspirations. Par contre, en agissant sur soi, on peut avoir un impact sur l'autre ou sur l'environnement. Définir des objectifs personnels c'est la meilleure garantie de les atteindre sans dépendre de facteurs externes.

« *Je veux que le client soit satisfait* » => « *Que vais-je faire moi pour qu'il se trouve cette satisfaction ?* »

4. Contextualité.

Un objectif est atteignable dans un certain contexte de temps, de lieu et humain, cela le rend concret et réaliste. Un objectif « pour toujours avec tout le monde » est irréaliste donc inatteignable.

« *Où, quand, avec qui, dans quelles circonstances ?* »

5. Écologique.

On entend par là le respect de l'équilibre d'un système : tout objectif atteint va provoquer un changement dans un système qui était en équilibre : déséquilibré, le système va tenter de revenir à son équilibre antérieur, c'est à dire « *reprendre les bonnes vieilles habitudes* ».

Les questions pour définir un objectif

- Que voulez-vous concrètement ? *(Précision)*
- Pouvez-vous réaliser seul votre objectif ? *(Responsabilité)*
- Où, quand, et comment vous réaliserez votre objectif ? *(Actions)*
- Qu'obtiendrez-vous en réalisant votre objectif ? *(Avantages / pertes)*
 - pour vous *(sensoriel)*
 - pour votre environnement *(observable)*
- Qu'est-ce qui vous empêche de réaliser votre objectif ? *(Frein)*
- A quoi constaterez-vous que vous réalisez votre objectif ? *(Faits)*
- Que voyez-vous lorsque votre objectif est réalisé. *(Visualisation)*



Fixez-vous des objectifs

	Vie personnelle (Moi)	Vie sociale	Vie professionnelle
Long terme			
Moyen terme			
Court terme			

LE DÉCOUPAGE (CHUNKS) DE L'INFORMATION POUR LA FORMULATION D'UN OBJECTIF

Définition

Nous découpons la réalité perceptuelle en « morceaux » dont les dimensions varient d'une personne à l'autre et selon les circonstances. Certains cherchent à avoir une vue d'ensemble, tandis que d'autres préfèrent entrer dans les détails. Pour définir un objectif, nous avons besoin de découper la réalité de manière à déterminer un champ d'action.

UTILISATION :

- Découper la réalité perceptuelle et trouver un champ d'action pour définir un objectif.

Le découpage sert à :

- Valider un objectif
- Identifier des ressources ou obstacles
- Rechercher des informations précises (en cas de généralisations excessives),
- Aider la personne à penser globalement (au cas où elle se perd dans les détails),
- Etablir des comparaisons en trouvant des éléments de même nature ou découvrir des analogies pour créer une métaphore (processus de latéralisation).
- Les trois opérations de découpage sont couramment utilisées en PNL, à l'occasion de tout processus. Elles sont particulièrement indiquées pour nous permettre de préciser nos objectifs.

- ***Les morceaux (chunks)***

Ils peuvent être identifiés selon plusieurs catégories logiques : comme des parties aux frontières apparentes telles qu'espèces, familles, individus. Mais ils peuvent également être identifiés en fonction d'un autre rapport entre le tout et ses composants : je peux identifier dans un arbre les matières qui le constituent, ou les périodes de son histoire...

- ***Opérations***

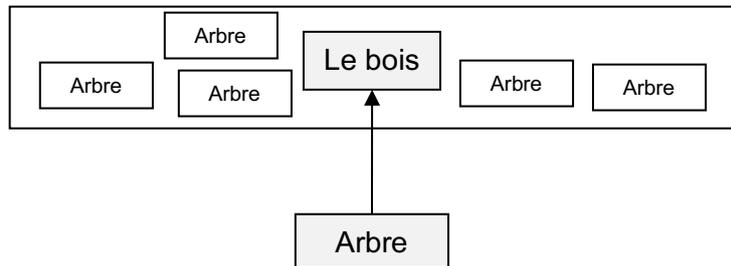
La PNL distingue trois opérations de découpage (« Chunking »), chacune des opérations correspond également à un niveau d'abstraction ou de concrétisation :

Meta-objectif – chunk up – généralisation – sens – catégorie

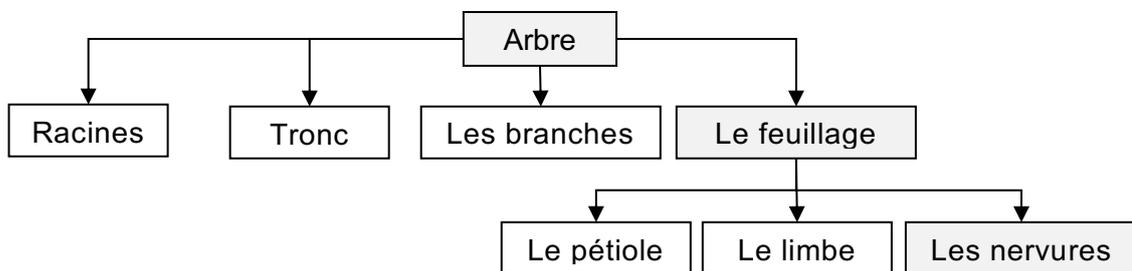
Sous-objectifs – chunk down – découper plus petit – préciser, rendre accessible – parties d'une catégorie

Comparaison – lateral chunk – isomorphisme – même type de catégorie – comparaison

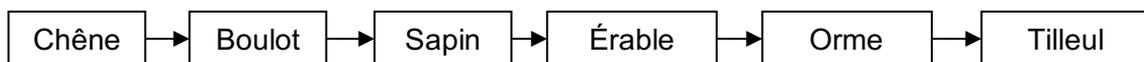
1. **Recomposition ou chunking up** : Toute information peut être regroupée avec la série des éléments qui formeront avec elle un ensemble. Recomposer consiste à passer de l'élément à l'ensemble dont il fait partie.



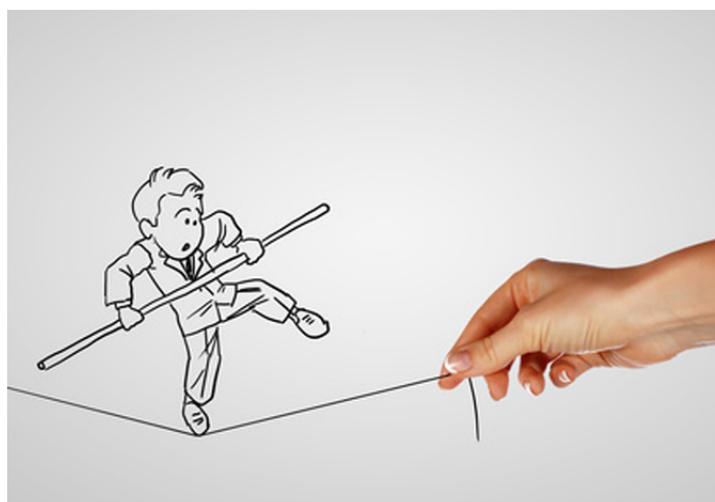
2. **Décomposition ou chunking down**



3. **Latéralisation ou latéral chunking** : toute information peut être mise en série avec les éléments qui pourraient former avec elle un nouvel ensemble.



Autrement dit, nous recherchons au travers de ces découpages des niveaux qui sont intéressants pour obtenir l'information nécessaire à la définition de l'objectif. Un objectif est soutenu par un sens plus large ou plus grand, un objectif est aussi constitué de sous objectifs.



Morcellement/Chunking

1. Inviter la personne à formuler son objectif et vérifier les conditions de forme

- a. Formulation positive => *Que veux-tu concrètement ?*
- b. Vérifiable par au moins 1 des 5 sens => *Comment pourras-tu vérifier que l'objectif est atteint ? Que vois-tu, sens-tu, entends-tu, une fois l'objectif atteint ? Quels sont les indices sensoriels ? A quoi constateras-tu que tu réalises ton objectif ?*
- c. Sous contrôle personnel => *Est-ce que c'est dans ta responsabilité ? Peux-tu réaliser seule ton objectif ? Sinon, comment formuler autrement ? Que vas-tu faire, pour que les autres... ?*
- d. Contextualité => *Quand ? Où ? Avec qui ? Dans quelles circonstances ?*
- e. Écologique => *Quels avantages/inconvénients pour les autres/toi ? Qu'est-ce qui pourrait être un frein ?*

2. Faire un chunk-up

- « *Que voulez-vous ?* »
- « *Qu'y a-t-il d'important là-dedans ?* »
- « *Qu'est-ce que cela vous apportera ?* »
- « *Que vous manquerait-il si vous ne réalisez pas ?* »
- « *Le fait de ne pas le réaliser permet-il de gagner autre chose ?* »

3. État séparateur

4. Faire un chunk-latéral

- « *Que pourrais-tu encore faire d'autre, dans le même but ?* »
- « *Qu'est-ce qui t'arrête ou t'empêche ?* »
- « *Y a-t-il un moment ou des circonstances où tu l'as réalisé ?* »
- « *Connais-tu quelqu'un qui a fait ce que tu désires réaliser ?* »
- « *Qui ou qu'est-ce qui peut t'aider ?* »

5. État séparateur

6. Faire un chunk-down

- « *Qu'est-ce qui a changé ?* »
- « *Quel est le déclencheur (interne ou externe) ?* »
- « *Quels seraient les petits pas pour atteindre cet objectif ? Quoi d'autre ?* »
- « *Comment saurais-tu que vous l'as obtenu ?* »
- « *Qu'est-ce que tu verras (interne, externe), entendras et diras (externe, interne), sentiras et feras (interne, externe) ?* »
- « *Y'aurait-il quelque chose qui t'empêcherait ?* »

7. État séparateur

8. Faire un pont vers le futur

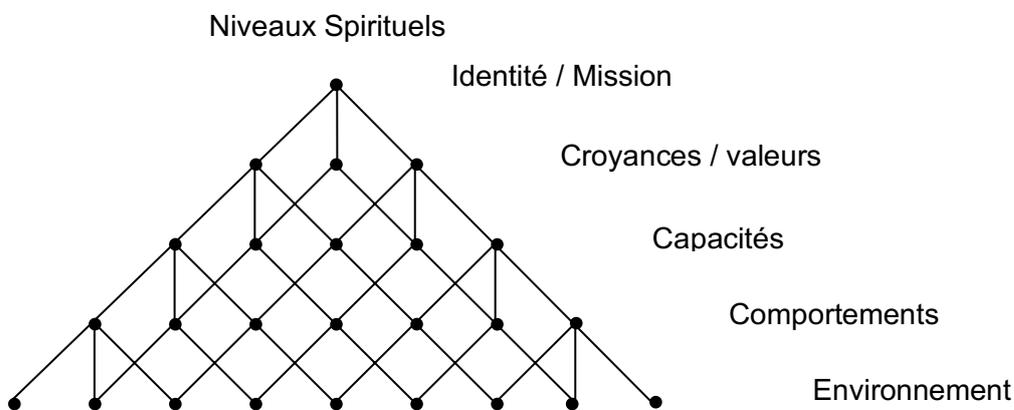
- « *Quand tu vois-tu faire de cela ? Qu'est-ce qui se passera ?* »

LES NIVEAUX LOGIQUES DE DILTS

Définition

Les niveaux logiques sont une représentation schématique des différents composants de l'expérience subjective d'une personne, contenant des informations précises et des processus distincts à chaque niveau. Les niveaux logiques permettent de clarifier un objectif à atteindre et aident à déceler ou mobiliser les ressources nécessaires.

Robert DILTS, l'un des développeurs actuels de la PNL, reprenant les théories de Gregory BATESON sur les niveaux d'abstraction de l'apprentissage, a utilisé la notion de « niveaux logiques » pour présenter un modèle efficace dans la clarification d'un objectif. Cela s'applique à un individu tout seul comme à un ensemble humain, un groupe ou une entreprise.



LA TRANS-MISSION : c'est le niveau le plus élevé, celui de la conception idéale du monde et de la vie, celui de la « transcendance », ce vers quoi nous orientons notre existence. C'est le terrain de la spiritualité sociale, morale ou religieuse au travers desquels nous participons à quelque chose de plus grande que nous..

L'IDENTITÉ : c'est l'expression profonde de notre être, qui s'exprime de mille façons selon les contextes et des relations, la place et la fonction que l'on assume. Lorsque nous nous fixons un objectif à accomplir et pour lequel nous agissons, petit à petit la représentation que nous nous faisons de nous-mêmes change, modifiant ainsi notre perception de nous-mêmes.

LES VALEURS ET CROYANCES : c'est ce que nous considérons comme important, bien, beau, juste et d'où découlent les critères, les repères que nous utilisons pour juger, évaluer, nous motiver et nous faire agir.

LES CAPACITÉS : ce sont les compétences, les savoir-faire ou savoir être que nous mobilisons pour mettre ne route nos comportements de façon à aboutir au résultat attendu d'un objectif.

LES COMPORTEMENTS : c'est l'ensemble des actions observables qui sont nécessaires à la réalisation d'un objectif.

L'ENVIRONNEMENT : c'est le monde extérieur, le contexte qui nous entoure, la temporalité qui structure la vie, les contraintes matérielle, le cadre social.

Ainsi, à chaque fois qu'une personne se mobilise en faveur d'un but qu'elle s'est assignée, elle tiendra en compte tous ces aspects car ils sont tous liés et s'organisera de façon logique par rapport à :

- la façon dont elle doit organiser l'environnement et en tenir compte, selon l'objectif poursuivi
- les comportements à mettre en œuvre pour agir sur l'environnement.
- les capacités à utiliser et/ou à acquérir pour poser ses comportements, dans cet environnement.
- les valeurs et croyances qui justifient l'utilisation de ses capacités pour agir dans l'environnement.
- l'identité qui réunit ce qui est important et définit qui on est
- la finalité qui oriente le tout.

La cohérence entre tous ces niveaux est donc nécessaire aussi bien personnel pour l'atteinte d'un objectif qu'au niveau de l'accompagnement en tant qu'outil d'intervention.

Nous savons en outre, que tout problème trouve sa résolution pratique et durable, à un niveau supérieur à celui où il se pose. Ce qui nous donne de précieux indicateurs sur l'orientation de notre tâche, ou de sa limite.

Pour changer "quelque chose" dans l'environnement, il est nécessaire d'acquérir un/des nouveau(x) comportement(s). Pour changer "quelque chose" dans nos comportements, il est nécessaire d'acquérir de nouvelles capacités. Pour changer "quelque chose" dans nos capacités, il est nécessaire d'acquérir des nouvelles croyances ou faire réorganiser des valeurs et ainsi de suite.

○ **L'environnement**

(Où ? Quand ? Avec qui ?)

○ **Les comportements**

(Que faites-vous ?)

○ **Les capacités**

(Comment faites-vous ?)

○ **Les croyances et les valeurs**

(Pourquoi ? En quoi c'est important ?)

○ **L'identité**

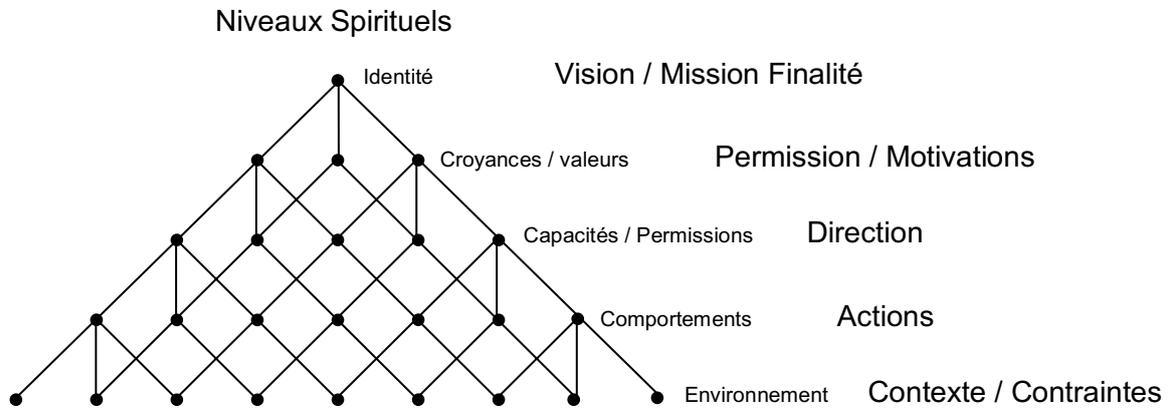
(Qu'est-ce ça dit de vous ?)

○ **La "vision" du monde**

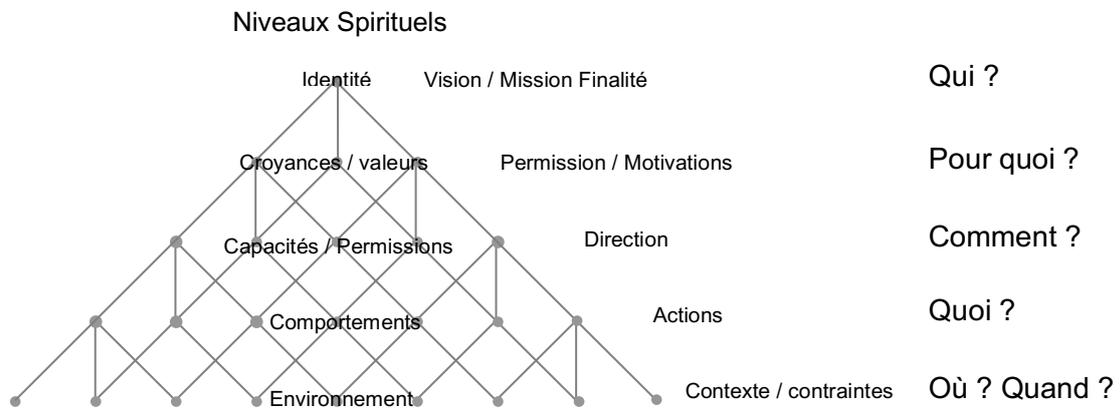
(Est-ce en accord avec votre vision du monde idéal ?)

Dans l'accompagnement des différents niveaux le « PNListe » va accorder une attention particulière au langage non verbal de la personne c'est-à-dire au fait que quelqu'un exprimera ou pas physiquement un désaccord entre ses paroles et son corps (congruence/incongruence).

Chaque action étant sous-tendue par un objectif conscient ou non, cette grille permet de reconnaître le niveau d'intervention où nous agissons.



Opérationnalisés, ces niveaux logiques répondent aux questions suivantes :



Cette mise en niveaux permet aussi de restreindre ou d'augmenter notre vision professionnelle en ajustant notre rôle.

Aligner un objectif grâce aux Niveaux Logiques (modèle de Robert Dilts)

UTILISATION :

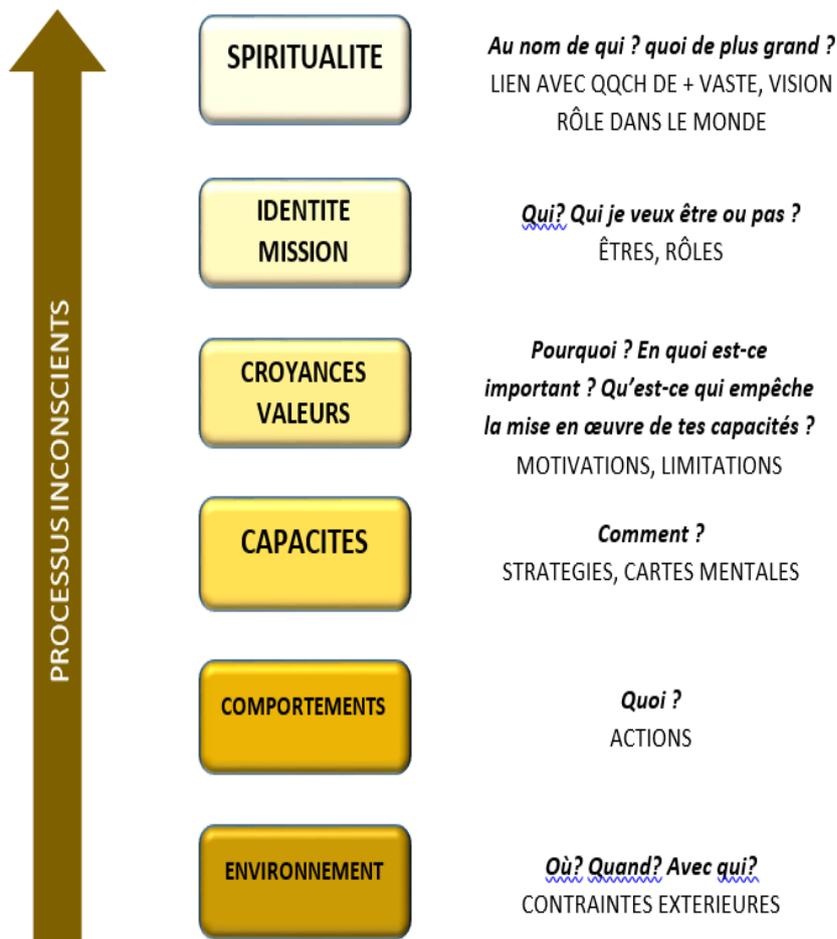
- Guider la personne vers son objectif
- Repérer les éventuels blocages
- Situer à quel(s) niveau(x) se trouvent les ressources
- Faciliter l'écologie de l'objectif (les niveaux doivent être alignés)

Dissocié

1. Inviter la personne à décrire son objectif en respectant les conditions de forme

Associé

2. Accompagner la personne à prendre conscience des différents niveaux logiques **physiquement** (feuilles sur le sol, par exemple). Parler au présent de façon à associer la personne à chaque étape et sans omettre un niveau.



« Pour atteindre ton objectif, je vais te poser quelques questions (la personne peut donner des mots, phrases, objets ou symboles à chaque niveau) :

- (ENVIRONNEMENT) *Quand tu auras atteint ton objectif : Où es-tu ? Avec quelqu'un ? Quand ? Que se passe-t-il autour de toi ?*
- (COMPORTEMENTS) *Que fais-tu concrètement ? Quelles sont tes actions ? Quels comportements sont nécessaires pour atteindre ton objectif ?*
- (CAPACITES) *Quelles sont les capacités que tu dois mobiliser pour atteindre ton objectif ? Quelles sont les stratégies que vas-tu mettre en œuvre ? As-tu besoin de compétences, habilités, capacités, savoirs supplémentaires ?*
- (CROYANCES ET VALEURS) *Qu'est-il important quand ton objectif est atteint ? Y-a-t-il des permissions à prendre ? Qu'est-ce que ça t'apporte ? En quoi c'est important ? (Ex : liberté)*
- (IDENTITE) *Qu'est-ce que ça dit de toi ? Qui es-tu quand tu atteins cet objectif ?*
- (SPIRITUALITE) *A l'intérieur de toi, comment ça te relie à quelque chose de plus grand ? A quoi participes-tu de plus grand que toi ?*

3. État séparateur

Associé

4. Redescendre les niveaux logiques

En reprenant tout ce que la personne a évoqué à chaque niveau, donner un sens intégratif à l'atteinte de l'objectif : « *Alors que tu es relié.e à ... (spiritualité) et comme ça dit de toi ... (identité) et parce que ce qui est important pour toi est ... (valeurs et croyances), alors tu mobilises tes capacités à ...(capacités) en faisant ... (comportements) dans ...(environnement) ».*

Dissocié

5. Demander à la personne d'identifier les ressources et questionner

- « *Qu'est-ce qui a changé ?* »
- « *Est-ce que l'objectif de départ est le même ?* »
- « *De quoi aurais-tu besoin ? Qu'as-tu déjà ?* »

6. Faire un pont vers le futur

- « *Que vas-tu faire de cela ?* »

LES ETATS INTERNES

Définition

Virginia Satir disait que ce ne sont pas les émotions qui nous posent « problème », mais les choix que nous faisons à propos de nos émotions. Le « problème » vient du fait que nous réagissons trop vite d'après nos ressentis et produisons des choix basés sur celles-ci, parfois à l'aveugle (inconsciemment), sans envisager les choix les plus appropriés à la situation. D'autres fois, cela provient du fait que nous n'écoutons pas attentivement ce que nous disent nos émotions. Enfin, nous nous sentons régulièrement limité.e.s quant aux émotions, comme si elles ne nous laissaient pas de beaucoup de choix.

Imaginez que vous êtes en colère et que vous donnez trois étiquettes à votre expérience de la colère :

- a) Je suis en colère,
- b) Je me sens en colère,
- c) J'ai choisi de me sentir en colère.

Comment expérimentez-vous ces trois situations ? Ne trouvez-vous pas que vous avez plus de choix dans la troisième situation dans laquelle vous gagnez en responsabilité et aussi en liberté ?

Les caractéristiques des émotions

En quoi diffère-t-elle d'un sentiment ou d'un affect ? Ces distinctions ne vont pas de soi. On n'appelle pas « émotion » n'importe quelle sorte de sentiment, de sensation ou d'humeur.

Premièrement, les émotions ont une cause, et un objet (**un déclencheur - un trigger**): elles se produisent dans certaines situations, à propos d'une chose, d'une personne, ou encore d'une idée qui nous vient à l'esprit.

Deuxièmement, les émotions sont très **dépendantes** de leur relation **au temps**. Un « chagrin d'amour de cinq secondes » ou une « la surprise de ma fête d'anniversaire, qui dure un an et demi » sont invraisemblables. L'émotion doit avoir un début et une fin comportant **une durée limitée** suffisante pour qu'elle soit reconnaissable.

Troisièmement, les émotions varient en **intensité** allant par exemple de la simple frayeur à la terreur ; de la joie à l'extase. Selon leur intensité les émotions peuvent déclencher des raisonnements, des comportements plus ou moins excessifs.

Enfin, les émotions sont indissociables d'**aspects corporels** : accélération du cœur, modification hormonale, rougissement, pâleur, expression du visage, gestes, mouvements. C'est pourquoi il est difficile de cacher une émotion: souvent, elles nous trahissent.

Les émotions, tout comme les perceptions, nous signalent quelque chose se passe dans la réalité qui nous entoure. Elles sont un signal, comportant un message et qui visent à nous faire agir.

Voici une grille de lecture pour comprendre la nature des émotions de manière à pouvoir avoir plus de choix émotionnels ou d'augmenter les comportements (réactions) qui s'y rattachent.

Les émotions primaires

ÉMOTIONS	PEUR	COLÈRE	TRISTESSE	JOIE
Stimulus	Menace Danger	Domage Obstacle	Perte Renoncement	Rencontre Retrouvailles Découverte Gain
Réactions Automatiques (comportements)	Fuite Paralysie Agression	Action	Repli sur soi	Expansion
Réactions socialisées (besoins)	Protection Information Réassurance	Réparation- dédommagement Reconnaissance	Réconfort Soutien	Partage Célébration
Réactions Élaborées (tâche de croissance) Développement personnel	Accepter les limites Lâcher-prise Arrêt Combativité	Accepter les limites Modifier les attentes	Accepter la finitude Créer un nouvel attachement	Accueillir l'imprévu Vivre l'ici et maintenant

Les émotions secondaires, composées ou sentiments

On appelle les émotions secondaires celles qui sont plus complexes que les émotions primaires (dites de survie). Elles sont composées de :

- Un mélange de plusieurs émotions primaires (ex : honte = tristesse, peur et colère contre soi)
- Un croisement avec des processus internes (pensées qui nourrissent les émotions)
- Une durée parfois plus longue

Les émotions secondaires étant plus riches en dialogue interne et représentations sensorielles sont néanmoins les émotions « sociales » c'est à dire qui ont un lien avec les regards des autres.

Les sentiments sont souvent difficiles à décrire et sont mentionnés par un rétrécissement du langage lorsqu'il s'agit de les expliquer. Souvent, on pourrait avoir l'impression qu'il suffit de nommer une émotion pour la comprendre, comme par exemple, « je suis angoissée ». L'accompagnant en PNL va clarifier cette généralisation afin de comprendre exactement ce qui se passe pour une personne.

Attributs fonctionnels des émotions ¹

L'attribut fonctionnel est le terme qui désigne le message de l'émotion. Son repérage sert à décortiquer la fonction d'une émotion. L'attribut fonctionnel ne donne pas d'intention d'une émotion puisque par excellence une émotion n'a pas d'intention. Cependant, la fonction et l'intention se confondent bien souvent dans l'esprit de chacun. L'attribut fonctionnel est composé d'un signal (message) et d'une adaptation (comportement)

EMOTIONS	ATTRIBUTS
PEUR	Des mesures de protection doivent être prises. Ou besoin d'informations
INDÉCISION	Les critères utilisés doivent être réadaptés
DÉPASSEMENT	Des priorités à établir
INSUFFISANCE	Une comparaison soi/autre montre que l'on peut faire mieux, le moyen reste à découvrir
JALOUSIE	Comparaison soi/autre dévalorisante. Indication d'une peur de perdre quelque chose ?
ENVIE	Je suis capable de me satisfaire, je dois combler un manque
COINCÉ	C'est le moment de chercher des ressources
REGRET	On aurait pu agir d'une autre façon, dispositions à prendre pour préparer le futur
CULPABILITÉ	Des critères personnels ou appartenant à quelqu'un d'autre ont été violés et l'on a besoin de s'assurer de ne pas recommencer
ANXIÉTÉ	Un événement futur exige une meilleure préparation que celle dont on dispose à ce moment. Préciser l'objectif
DÉSESPoir	Manque de réalisme dans le choix du moment opportun pour abandonner un objectif
DÉCEPTION	Changer d'attentes
FRUSTRATION	Utilisation d'un moyen inadapté à l'objectif visé. Des solutions différentes doivent être envisagées
ENNUI	Les buts visés ont été atteints. Il est temps de passer à autre chose
COLÈRE	Les critères les plus valorisés de la personne ont été transgressés. Un besoin important n'est pas respecté. Injustice à combattre
CONFUSION	Il existe un manque d'informations

¹ Selon les modèles de Cudicio et Soto/Fèvre

Aller à la rencontre de ses émotions

UTILISATION :

- Appréhender une émotion
- Comprendre son message
- Intégrer une nouvelle façon de la vivre

Dissocié

1. Identifier une émotion qui a été déjà vécue plusieurs fois, dans des situations concrètes, en faisant référence à l'un ou l'autre des critères suivants :

- « Je ne la connais pas bien »
- « Je ne sais pas trop que faire avec »
- « Elle me fait peur »
- « J'ai l'interdiction de la rencontrer »
- « Je veux l'appréhender autrement »

Associé

2. Créer une représentation sensorielle avec le VAKOG

« Je te propose de te connecter très brièvement et très légèrement cette émotion, quand tu la ressens, que tu vois ? Qu'entends-tu ? Que ressens-tu ? »

3. État séparateur

Dissocié

4. Placer l'émotion dans l'espace de la pièce

« Choisis un emplacement dans l'espace et place-là dans cet emplacement »

5. Explorer le lien avec l'émotion

« Si tu t'approches qu'est-ce qui se passe ? »

- Je m'approche...

« Qu'est-ce qu'elle te dit ? quel est son message ? »

- Elle me dit...

« Qu'est-ce que tu réponds ? que voudrais-tu encore répondre ? »

- Je lui dis...

« Qu'est-ce que cela te fait ? Que ressens-tu maintenant ? »

- Je ressens, cela me fait...

« Qu'as-tu envie de faire ? »

- J'ai envie de faire d'elle...

« Qu'est-ce que cela t'apprend ? Qu'apprends-tu de cette émotion ? »

- Elle m'apprend...

6. Observer ce qui change suite à ses apprentissages

7. Faire un pont vers le futur

Visualiser une situation où elle serait habituellement là et intégrer les différences que cette expérience a apporté.

« La prochaine fois que cette émotion pourrait se présenter, qu'est-ce qui se passera ? »

Apprendre à identifier ses émotions et les modifier²

UTILISATION :

- Reconnaître ses émotions
- Prendre conscience de l'influence qu'elles exercent sur ses comportements
- Créer de la souplesse émotionnelle

Dissocié

1. Sélectionner 6 émotions (3 K+ et 3 K-) fréquemment ressenties

Il est intéressant de choisir des émotions vécues comme positives et d'autres vécues comme négatives.

« Tu peux placer au sol 6 espaces (feuilles) avec ces émotions »

Si possible proposer un cercle et faire attention à ce que ça se termine par une émotion K+

Associé

2. Repérer une situation familière où l'expression d'une émotion pose problème

Rassembler des aspects visuels, auditifs et kinesthésiques afin de créer une définition assez claire.

« Je te propose de prendre contact brièvement avec cette situation brièvement et de voir ce qui s'y passe, ce que tu entends, ce que tu ressens, aussi d'observer les conséquences de cette émotion dans ce contexte »

3. État séparateur

4. Explorer les autres émotions

Passer par l'espace de chaque émotion en invitant la personne à vivre la situation avec cette émotion

« Je te propose maintenant d'aller rejoindre une nouvelle émotion, de rentrer dans cet espace, de ressentir ce qu'elle produit en toi, comment elle s'exprime dans ton corps, ce que cela change dans ce que tu vois, ce que tu entends, comment tu vis les choses »

Dissocié

5. Choisir l'émotion la plus appropriée

Évaluer à la fin du processus de toutes les émotions laquelle est la plus appropriée et l'apprentissage qui a été fait.

6. Faire un pont vers le futur

² Inspiré du modèle de Cudicio

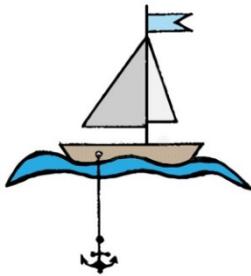
LES ANCRAGES

Définition

L'ancrage est un processus qui relie un stimulus (interne ou externe) à une réponse interne spécifique, de telle sorte qu'à chaque perception d'un même stimulus, la personne donne la même réponse émotionnelle et comportementale.

L'idée de l'existence des ancrages fut inaugurée par Pavlov qui a mis en place une étude comportementale avec des chiens, testant le conditionnement stimulus-réponse. Dans sa célèbre expérience, Pavlov faisait sonner une cloche chaque fois qu'il servait de la nourriture à un chien. Puis un jour, Pavlov sonna la cloche mais ne servit aucune nourriture au chien, il observa que celui-ci saliva quand même.

Le « reflexe conditionnel » pavlovien décrit le processus par lequel un individu va associer une réponse déjà *programmée* (ex : saliver) à un stimulus déjà appris ou *conditionné* (ex : la nourriture) et qui sera déclenché à l'apparition du simple stimulus *non-conditionné* (ex : la cloche).



Ce type de conditionnement associatif est très présent dans nos vies car il s'agit d'une réaction naturelle et automatique. Telle la madeleine de Proust, par l'expérience gustative d'un petit gâteau trempé dans le thé, c'est tout un pan du passé qui revient à la surface de la mémoire du narrateur.

Depuis notre enfance et tout au long de notre vie, nous avons accumulé des ancrages de toutes sortes : les ancrages positifs (+) lorsqu'elles sont liées à des sensations agréables, et d'ancrages négatifs (-) lorsqu'elles sont liées à des sensations désagréables. Cependant, il s'agit d'un raccourci de langage car une ancre n'a pas de valeur positive ou négative en soi.

Ainsi la PNL a élargi la notion d'ancrage au-delà d'un stimulus externe qui donnerait automatiquement une réaction émotionnelle pour intégrer d'autres sortes de stimulus. Il peut également s'agir d'une image interne ou d'un souvenir, une phrase que l'on se dit à soi-même ou une sensation proprioceptive qui donne une réaction immédiate et automatique. Ce qui revient à dire que les ancrages sont plus que des réflexes conditionnés, il s'agit plutôt d'états internes qui se déclenchent de façon automatique et involontaire.

L'autre idée amenée par la PNL est que les états internes répondant à des stimulus peuvent aussi être consciemment et volontairement déclenchés. Ce fut en tout cas l'utilisation que Milton Erickson a inaugurée avec l'hypnose en programmant des déclencheurs (mots, intonations, objets, images mentales, comportements) qui donnaient la possibilité à ses patients de se reconnecter à des états souhaités en dehors des séances. Bandler et Grinder qui ont modélisé la pratique d'Erickson (1975) ont ensuite utilisé ces éléments déclencheurs en les renommant « ancrages » (1976) et ont établi une des briques incontournables de l'édifice de la PNL.

Les ancrages vont donc servir à retrouver des états ressources, c'est-à-dire, des états internes qui s'actualisent dans un comportement adapté à un objectif souhaité. Elles permettent aussi de programmer ou déprogrammer des conditionnements. Cela s'avère utile lorsqu'un état nous limite ou qu'une émotion est perçue comme négative ou bloquante.

Les ancrages peuvent être visuelles, auditives, kinesthésiques, olfactives et gustatives, comme par exemple :

V : « Voir » le professeur X suffit pour que l'élève ressente de la panique...

A : Entendre une musique spécifique peut rappeler un premier amour...

K : Adopter une attitude, un geste peut me stimuler dans un état émotionnel spécifique

O : L'odeur du thym des collines provençales me rappelle des vacances passées

G : Le goût de la madeleine que Proust déguste lui rappelle son enfance...

Les composantes de l'ancrage

Une partie importante du résultat obtenu dans le travail de la PNL est due à l'utilisation des ancrages. Il s'agit donc d'une technique qui nous permet d'accéder à des états liés à des expériences du passé et souvent indésirables pour pouvoir modifier ou faire évoluer ces mêmes états. On ne peut vivre une ancre qu'en 1ère position et en état associé.

Les ancrages pouvant être modifiés, activés ou désactivés, la technique d'ancrage contient cinq étapes pour aboutir à un résultat satisfaisant :

a) Calibrer

Il est important de garder en mémoire que l'on ancre un état interne qui est lui-même associé à un processus interne et à un comportement externe (index de computation). Ceci nécessite une bonne capacité de calibration afin de s'assurer que la personne est effectivement associée à l'expérience que l'on désire ancrer.

La calibration est nécessaire avant, pendant et après l'ancrage tel un instrument de mesure qui vous permet de savoir si l'ancrage est en train de fonctionner. En effet, lorsque que l'on réactive une ancre, par exemple, il est indispensable de retrouver les mêmes indicateurs physiologiques qui étaient présents lors de la réactivation.

b) Choisir le canal de perception

Pour réussir un ancrage, il est fondamental de savoir quelle ancre il faut poser. Ainsi, il est nécessaire de repérer le canal sensoriel privilégié de la personne afin de faire une intervention qui a de l'impact.

Cependant, il n'est pas toujours stratégiquement intéressant de poser une ancre dans le canal le plus évident. Il y a des techniques qui consistent à utiliser :

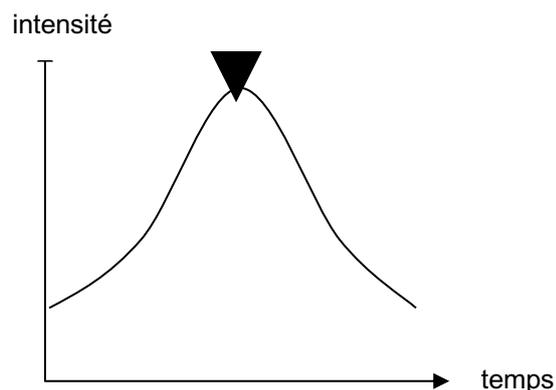
- **les ancrages naturels** : il s'agit du système de représentation dans lequel la personne a enregistré le stimulus premier. Régulièrement, on utilise des ancrages kinesthésiques mais pour certaines personnes ou pour certains états internes ou comportements un ancrage auditif ou visuel sera plus puissant parce que, soit c'est le système de représentation prédominant chez la personne soit, c'est le système de représentation prédominant dans la situation à traiter.
- **les ancrages secrets** : il s'agit d'utiliser un système de représentation sensorielle différent de celui utilisé consciemment, par exemple, utiliser des nuances dans le ton de la voix pour une personne à forte orientation visuelle.
- **les ancrages de marquage analogique** : il s'agit d'une technique utilisée par Erickson et qui consiste à marquer avec sa voix des mots liés à des états internes « sérénité », « calme », « motivation », etc.

c) Ancrer au juste moment

Poser une ancre avec justesse c'est choisir le moment opportun. Il est à remarquer que les chiens de Pavlov devaient être affamés pour réagir en mode automatique au stimulus. Pour qu'un ancrage soit efficace, il est important d'atteindre le niveau adéquat d'intensité afin d'intervenir au mieux.

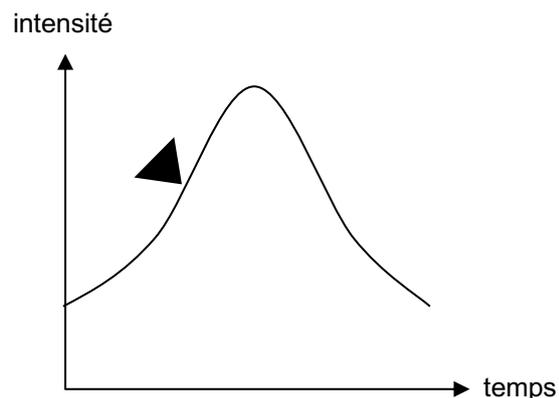
Quand ancrer un état positif ?

L'ancrage d'un état positif sera effectué lorsque la sensation atteint son intensité



Quand ancrer sur un état négatif ?

L'ancrage sur un état négatif sera effectué lorsque la sensation commence à se manifester.



La précision est indispensable lors de l'ancrage, le stimulus doit pouvoir être reproduit de manière rigoureusement identique.

d) Vérifier

Il s'agit de calibrer et observer si l'ancrage a bien été installé. On peut alors reproduire avec exactitude l'ancre posée et vérifier si le même résultat est obtenu : l'endroit, le moment, l'intensité.

e) Faire un pont vers le futur

Lors de l'installation d'une ancre ou de sa reprogrammation, il est indispensable de vérifier que le processus d'ancrage a été suffisamment efficace et durable. On peut donc demander à la personne de se projeter vers une situation future où, à l'image d'une situation dans le passé qui serait susceptible de déclencher un état négatif, elle obtiendrait une réponse différente par l'activation de l'ancre. Si l'ancrage est efficace, la personne disposera alors, dans cette même situation, d'une nouvelle ressource.

Conditions d'un ancrage efficace

Pour qu'une ancre soit efficace, elle doit être :

- **Pure** – ne doit pas être un état mixte.
- **Un stimulus unique** - doit se différencier des mouvements, des sons et images de la vie quotidienne.
- **Intense** – définie par le niveau maximal ou presque d'un état.
- **Opportune** – utilisée au meilleur moment pour réaliser l'association.
- **Précise** – avec une pression à un endroit précis, un mot toujours répété de la même manière.
- **Durable** – la durée de présentation du stimulus doit être suffisante pour permettre à la personne de l'associer à l'expérience qu'elle vit.

Activation d'ancre

UTILISATION :

- Activer et rendre disponibles des ressources utiles à la personne dans la poursuite d'un objectif.
- Modifier un état interne

Dissocié

1. Identifier un état interne indésirable chez la personne

« Peux-tu identifier un état interne qui est récurrent et qui te pose problème ? »

2. Identifier une ressource désirée

« Quel serait l'état interne approprié selon toi ? »

3. Identifier le moment où cette ressource était présente

« Je te propose d'aller chercher, dans ton répertoire de vécu, un moment où tu as senti cet état ou cette émotion, il s'agit seulement de repérer la ressource là où elle s'est exprimée. »

Associé

4. Inviter la personne à se connecter à ce moment

VAKOG : *« Tu peux être attentif.ve aux sons environnants, aux images, aux lumières, aux formes, aux couleurs, aux personnes (s'il y en a), aux odeurs, aux parfums, aux sensations dans ton corps*

Index de computation : *« Tu peux prendre conscience aussi de ce que tu dis, des pensées qui te traversent, de ce que tu fais, comment cela se manifeste, comment tu agis »*

5. Pendant que la personne revit cet état de ressource, ancrer de façon kinesthésique et spécifique (au moment d'intensité maximale)

6. État séparateur

Dissocié

7. Vérifier l'ancre (sans que la personne soit particulièrement attentive, calibrer)

8. Faire un pont vers le futur

« La prochaine fois que tu seras dans une situation similaire, que va-t-il se passer ? »

P.S. Les ancrages de ressources peuvent être kinesthésiques, visuels, auditifs etc...

Empilement d'ancres

UTILISATION :

- Installer plusieurs ressources en utilisant une seule ancre.
- Intensifier des états ressources nécessaires à une situation et,
- Créer une nouvelle ressource.
- Permettre à la personne de se sentir en pleine possession de certaines ressources.

Dissocié

1. Identifier une situation dans laquelle la personne a besoin d'une ressource puissante, composée de plusieurs éléments

2. Se remémorer plusieurs états similaires

- a. Demander à la personne de se remémorer d'états similaires provenant de contextes ou situations différentes et qui se sont produits plusieurs fois dans la vie (Ex : apprentissage fait il y a 2 ans ; apprentissage fait il y a 10 ans ; apprentissage fait il y a 20 ans).
- b. Demander à la personne des ressources différentes mais qui sont compatibles provenant du même contexte (ex : le calme, la douceur, le bien-être, le lâcher prise) ou qui se sont exprimés à différents moments de la vie.

Associé

3. Empiler les ancres

- a. Identifier la situation ressource S1
Associer S1 ; Ancre K
- b. Identifier la situation ressource S2
Associer S2 ; ancre K
- c. Identifier la situation ressource S3
Associer S3 ; ancre K

4. État séparateur

Dissocié

5. Tester

Stimuler l'ancre K qui réactive la ressource (et qui combine l'ensemble des ressources S1, S2, S3) sans que la personne soit prévenue.

6. Faire un pont vers le futur

Demander à la personne de visualiser une situation future qui pourrait poser, comme dans le passé, des difficultés et réactiver l'ancre de ressource.

Désactivation d'une ancre

La désactivation ou l'annulation d'ancres consiste à neutraliser une expérience difficile qui est associée à une charge émotionnelle importante. La technique permet de passer d'une représentation chargée d'émotion négative (K-) à un état de ressource plus utile ayant une intensité émotionnelle plus grande (ou similaire) vécue comme positive (K+). Cela revient à dire que l'on annule l'état limitant pour activer un état ressource. Cette technique fut développée par Richard Bandler et John Grinder en 1979 et est apparue dans l'ouvrage « Frogs into princes ». Elle est appropriée pour les situations où un lieu, une image, un mot, rappellent un événement difficile avec une charge émotionnelle (K-).

UTILISATION :

- Déconditionner une réponse émotionnelle automatique et désagréable
- Reprogrammer une nouvelle réponse émotionnelle

Dissocié

- 1. Identifier la situation dans laquelle la personne estime avoir une réponse émotionnelle inadaptée ou désagréable**
 - A. Poser des questions d'éclaircissement, en utilisant l'index de computation.
« *Qu'est-ce que tu te dis ? Qu'est-ce que tu fais ? Qu'est-ce que tu ressens ? Comment ça se manifeste physiquement ?* »
 - B. Expliquer la méthode (2 moments, l'un où on l'on revit la situation, l'autre où on va changer la réponse désagréable)
 - C. Demander la permission de toucher la personne

Associé

- 2. Associer la personne à la situation initiale avec cette émotion inadaptée**
« *Je t'invite à repenser à la situation bien précise dans laquelle tu vis cette émotion. Prends conscience de ce que tu vois, des sensations dans ton corps, à l'intérieur de toi ? Et ce que tu entends, ce que tu te dis éventuellement et ce que tu fais* »
- 3. Pendant que la personne revit cet état de ressource, ancrer K- de façon kinesthésique et spécifique durant 5"** (au moment d'intensité minimale)
Dès que l'on perçoit que l'émotion de la personne augmente, toucher le point du corps choisi préalablement pour ancrer l'émotion désagréable (K-).
Une fois ancrée, proposer à la personne de revenir ici et maintenant.
- 4. État séparateur**

Dissocié

- 5. Identifier les ressources** (plusieurs questions possibles) (K+)
« *De quelle ressource aurais-tu besoin à ce moment-là ?* »
« *Comment dépasser cette difficulté ?* »
« *Si tu devais nommer cette ressource ?* »

6. Identifier un point d’ancrage K+ (accessible sur le corps)

La personne choisit une partie du corps et donne l’autorisation d’être touchée à cet endroit au moment voulu (K+)

Attention : K+ et K- sont localisées à des endroits différents et doivent pouvoir être stimulées simultanément.

7. Identifier une situation avec la ressource

« Y’a-t-il une situation précise où tu as pu mobiliser cette ressource ? »

Associé

8. Associer la personne à la situation (utiliser le présent)

« Je t’invite à prendre contact avec la situation bien précise dans laquelle tu ressens cette ressource... »

VAKOG : *« Tu peux être attentif.ve aux sons environnants, aux images, aux lumières, aux formes, aux couleurs, aux personnes (s’il y en a), aux odeurs, aux parfums, aux sensations dans ton corps*

Index de computation : *« Tu peux prendre conscience aussi de ce que tu dis, des pensées qui te traversent, de ce que tu fais, comment cela se manifeste, comment tu agis ».*

9. Effectuer l’ancrage K+ durant 30’ (moment d’intensité émotionnelle la plus intense)

Lorsque l’émotion atteint son point culminant, toucher alors la partie du corps que la personne a choisie préalablement pour ancrer cette ressource. Une fois ancrée, proposer de revenir ici et maintenant.

10. État séparateur

Associé

11. Revenir à la situation initiale, créer une légère association et poser les 2 ancrages simultanément.

« Je t’invite à reprendre contact avec la situation initiale »

Enlever le point d’ancrage K- pour ne garder que K+

« Tu vis la situation et tu constates que quelque chose a changé dans les émotions, sensations, dans le corps. Je t’invite à intégrer ta ressource dans ta situation et découvrir comment les choses évoluent »

12. État séparateur

Dissocié

13. Vérifier K-

« Que se passe-t-il si je fais ça ? » (En touchant le point d’ancrage K-)

La personne devrait ressentir une émotion moins forte que précédemment.

14. Faire un pont vers le futur

« Imagine que tu te vois dans un écran, un moment futur où tu rencontreras la même situation, que se passera-t-il ? »

Position d'excellence à l'état d'excellence

L'état d'excellence est un état de bien-être, d'ouverture et de protection, que nous avons pu ressentir une ou plusieurs fois et au cours duquel nous avons l'accès à un état de ressource total. Avec la PNL, nous pouvons retrouver cet état d'excellence et le réenclencher consciemment pour mieux vivre des moments stressants, des situations où il y a un enjeu ou chacune de nos journées. L'état d'excellence passe par des manifestations de notre corps qui lorsqu'elles sont conscientisées deviennent un ancrage puissant. Ainsi, pour retrouver l'état d'excellence qui nous est propre, il est bon de découvrir comment il se manifeste en nous.

Nous pouvons retrouver cet état d'excellence en position debout ou assise.

1. En position debout

Prendre conscience de notre position corporelle globale. Par découpages successifs, en relever les caractéristiques physiologiques et posturales correspondant à l'état de ressource d'excellence.

Repérer la position :

- des pieds au sol
- des genoux
- du bassin, le poids du corps sur une jambe (ou équilibré sur les deux)
- de la respiration
- du thorax
- des épaules
- des bras
- des mains (libres ou se touchant, ou en contact avec les jambes ou avec un autre endroit du corps)
- de la tête, des yeux

Percevoir éventuellement un léger balancement du corps d'avant en arrière ou de gauche à droite.

Poser une ancre si nécessaire.

2. En position assise

Même processus.

Pour le bassin et le dos, observer si la position est appuyée ou non au dossier, ou si le poids du corps est plus marqué d'un côté. (*Attention à l'ancrage possible du type de siège*)

Poser une ancre si nécessaire.

L'état d'excellence

UTILISATION :

- Créer un état de ressource total
- Ancrer un état propice à l'excellence

Dissocié

- 1. Identifier la situation dans laquelle la personne a vécu un état d'excellence où elle s'est sentie en pleine possession des ressources (situation initiale)**

Associé

- 2. Associer la personne à la situation initiale** (utiliser le présent)

« Je t'invite à fermer les yeux et à repenser à la situation bien précise dans laquelle tu as ressenti cet état d'excellence... »

VAKOG : *« Tu peux être attentif.ve aux sons environnants, aux images, aux lumières, aux formes, aux couleurs, aux personnes (s'il y en a), aux odeurs, aux parfums, aux sensations dans ton corps*

Tu te connectes à cette ressource, par tout ton corps : d'abord par l'ancrage au sol, ensuite dans ton axe corporel, tes jambes, tes genoux, et tes cuisses.. tu peux sentir cette ressource monter au niveau de ton bassin, de ton ventre, de ton torse, dans ta respiration qui fait bouger ton thorax, dans tes épaules, bras, mains, tête, ton visage, ton regard, ton expression. Et comme tu sens cette ressource t'habiter tout.e entier.ière, tu peux prendre une grande respiration et la ressentir s'amplifier davantage en toi, jusqu'à ce que tu sois totalement en ta possessio, parcourant tout ton être. »

- 3. Pendant que la personne revit cet état de ressource, lui demander d'effectuer un auto-ancrage 30" de façon kinesthésique et spécifique** (au moment d'intensité maximale)

« Et maintenant je te demande d'associer cette ressource à un geste, et à le faire, à le montrer »

Une fois ancrée, proposer à la personne de revenir ici et maintenant.

- 4. État séparateur**

- 5. Proposer à la personne d'y retourner si elle estime avoir encore des choses à prendre**

- 6. État séparateur**

Dissocié

- 7. Faire un pont vers le futur**

« La prochaine fois que tu auras besoin de cette ressource, que se passera-t-il lorsque tu actionnes cette ancrage ? »

Le cercle d'excellence

Ce modèle est basé sur la superposition d'ancres multi-sensorielles (visuelle, auditive, kinesthésique et spatiale) et c'est adapté pour accompagner quelqu'un qui voudrait traiter une situation avec un enjeu émotionnel important. En recherchant un souvenir contenant la ressource dont la personne a besoin, en posant des ancres multi-sensorielles, elle pourra alors accéder sur commande à l'état de ressource et ce en toutes circonstances.

UTILISATION :

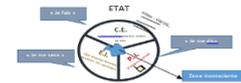
- Accéder rapidement à une ressource en superposant les ancrages sensoriels.

Dissocié

1. Identifier la situation dans laquelle la personne souhaiterait mobiliser ses ressources rapidement (situation initiale)

Explorer la situation actuelle en utilisant l'index de computation.

« Qu'est-ce que tu te dis ? Quoi d'autre ? Qu'est-ce que tu fais ? Que ressens-tu ? Comment ça se manifeste physiquement ? »



2. Identifier les ressources

« De quelles ressources aurais-tu besoin à ce moment-là ? »

« Comment voudrais-tu que cela se passe concrètement ? »

⇒ « Si tu devais nommer cette ressource ou la symboliser, ça serait ? »

3. Identifier une situation avec la ressource

« Y'a-t-il une situation précise où tu as pu mobiliser cette ressource ? »

Associé

4. Associer la personne à la ressource (utiliser le présent)

« Je t'invite à repenser à la situation bien précise dans laquelle tu ressens cette ressource »

VAKOG : « Tu peux être attentif.ve aux sons environnants, aux images, aux lumières, aux formes, aux couleurs, aux personnes (s'il y en a), aux odeurs, aux parfums, aux sensations dans ton corps

Index de computation : Tu peux prendre conscience aussi de ce que tu dis, des pensées qui te traversent, de ce que tu fais, comment cela se manifeste, comment tu agis »

5. Pendant que la personne revit cet état de ressource, lui demander d'effectuer un auto-ancrage 30" de façon kinesthésique et spécifique (au moment d'intensité maximale)

« Quand tu seras pleinement en contact avec la ressource je te propose d'y associer un geste, à le faire et à le montrer »

Une fois la ressource ancrée, proposer de revenir ici et maintenant

⇒ **1^{er} ancrage Kinesthésique**

6. État séparateur

7. Proposer à la personne de visualiser un cercle personnalisé dans l'espace, dans lequel elle pourra entrer facilement (couleur, texture, luminosité, grandeur, etc.)

Associé

8. Associer la personne à la situation initiale et l'inviter à entrer dans le cercle avec K+ (utiliser le présent)

« Je t'invite à reprendre contact avec la situation initiale et en prenant une grande respiration, je t'invite à faire ton geste de ressource et à entrer dans le cercle.

Tu vis la situation et tu constates que quelque chose a changé dans les émotions, sensations, dans le corps. Je t'invite à intégrer ta ressource dans ta situation et découvrir que les choses évoluent »

VAKOG : *« Tu peux être attentif.ve aux sons environnants, aux images, aux lumières, aux formes, aux couleurs, aux personnes (s'il y en a), aux odeurs, aux parfums, aux sensations dans ton corps*

Index de computation : *« Tu peux prendre conscience aussi de ce que tu dis, des pensées qui te traversent, de ce que tu fais, comment cela se manifeste, comment tu agis »*

« Quand tu auras pris tout ce qu'il y avait à prendre de cette ressource, je t'invite à sortir du cercle et revenir ici et maintenant »

⇒ **1^{er} + 2^{ème} ancrages Spatial + Visuel**

9. État séparateur

Dissocié

10. Proposer à la personne de trouver un mot, un son, comme un mot de passe qui serait lié à la ressource

Associé

11. Associer la personne à la situation initiale (avec ancrage K, S, V et A) et intensifier l'état ressource (VAKOG)

« Je t'invite à repenser à ta situation initiale, à faire ton geste ressource, faire le son que tu as choisi et à entrer dans le cercle en prenant une grande respiration »

« Tu vis la situation et tu constates que quelque chose a changé dans les émotions, sensations, dans le corps. Je t'invite à intégrer ta ressource dans ta situation et découvrir que les choses évoluent. »

VAKOG : *« Tu peux être attentif.ve aux sons environnants, aux images, lumières, formes, couleurs, aux personnes (s'il y en a), aux odeurs, aux parfums, aux sensations dans ton corps »*

Index de computation : *« Tu peux prendre conscience aussi de ce que tu dis, des pensées qui te traversent, de ce que tu fais, comment cela se manifeste, comment tu agis, et comment cela prend + en + de place »*

« Quand tu auras pris tout ce qu'il y avait à prendre de cette ressource, je t'invite à revenir ici et maintenant »

⇒ **1^{er} + 2^{èmes} + 4^{ème} ancrage Auditif**

12. État séparateur

Dissocié

12. Proposer à la personne d'y retourner

Associé

13. Associer la personne à la situation initiale (utiliser le présent)

« Je t'invite à nouveau à repenser à ta situation initiale, de prendre une grande respiration, etc. »

« Cette ressource grossit, grandit, s'intensifie, prend de la place, de plus en plus, etc. »

« Quand tu auras pris tout ce qu'il y avait à prendre de cette ressource, je t'invite à sortir du cercle et revenir ici et maintenant »

14. État séparateur

15. Répéter la séquence avec les multi-ancrages

« Je t'invite retourner dans le cercle pour augmenter cette ressource en toi, de prendre une grande respiration, etc. »

16. État séparateur

Dissocié

17. Faire un pont vers le futur

« La prochaine fois que tu auras besoin de cette ressource, que se passera-t-il lorsque tu actionnes cette ancrage ? »

LA LIGNE DU TEMPS

Définition

Le temps peut être compris de plusieurs façons et pensé selon différents critères. Il a été abordé comme une notion essentielle et centrale en philosophie, en religion, en science. Ainsi, le temps peut être :

- physique, naturel, cosmique (saisons, naissance et mort, jour, nuit), c'est le temps archaïque (pré-socratiques, pensée orientale) et le temps divin, circulaire et répétitif par-delà et en deçà de l'être humain,
- un mouvement et une mesure mathématique – la continuité et la simultanéité (Aristote)
- lié à la conscience qu'on a du monde (Saint Augustin, Descartes)
- comme condition préalable de l'existence – le temps et l'espace (Kant)
- comme la temporalité qui est le propre même de l'existence (Kierkegaard)
- comme un enchaînement phénoménologique d'événements (Bergson)

William James, psychologue américain, a perçu que la représentation du temps est propre à chacun (l'enchaînement de souvenirs est comme un collier de perles) de la même manière que Edward T. Hall a mis en lumière que le temps est aussi organisé culturellement et par l'éducation. Mais en somme, le Temps est un facteur qui se vit par une organisation des sensations et images mentales. Certains sont plus orientés vers les souvenirs, d'autres imaginent plus volontiers leur avenir, et quelques-un.e.s encore vivent leurs vies comme un éternel présent.

Le **temps objectif** : celui qui est mesuré et mesurable (l'horloge, calendrier, les mesures de la Physique – années-lumière par exemple)

Le **temps subjectif** : celui qui est vécu individuellement (psychologique) et totalement impossible à soustraire à une mesure car vécu de façon unique par chacun.

Les bébés sont tout d'abord dans le présent et ne connaissent que le « ici et maintenant » de par leurs besoins et de ce qui se passe dans leur environnement. Ils commencent alors par encoder des expériences et les transformer en apprentissages, en registres internes, en ancrages. Au fur et à mesure du développement d'un enfant, celui-ci va augmenter ses capacités cognitives comme par exemple apprendre à se souvenir de ce qui a été vécu et expérimenté. Il développe ainsi sa mémoire.

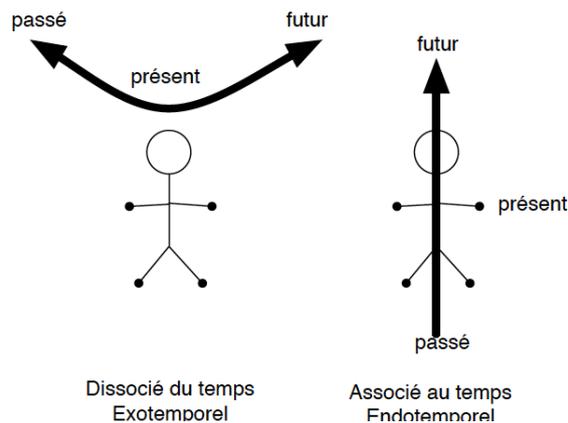
Par la suite, il va pouvoir imaginer ce qui n'est pas encore là. Il va projeter sa pensée vers quelque chose qui n'est pas dans le présent, mais dans le futur : le désir de quelque chose, l'invention de quelque chose. C'est alors que la notion de futur née.

L'homme est le seul animal capable de relier le temps entre le Passé, le Présent et le Futur de par ses capacités cognitives. Son monde mental est capable de naviguer entre ses 3 expressions du temps.

En PNL on va donc schématiser ce vécu par une ligne, de façon à pouvoir déterminer une représentation qui permet de programmer des rêves éveillés ou de reprogrammer des souvenirs et leurs sensations.

Notre représentation du temps s'exprime de façon différente selon que nous nous souvenons de quelque chose (Passé) ou que nous imaginons ce qui pourrait se passer (Futur). A ce titre, les indices oculaires nous aident à percevoir ce genre d'opérations mentales (remémoré/construit). Cependant le vécu du temps dépend également de la représentation spatiale : le temps se place dans l'espace et a une orientation selon chaque personne. Certain.e.s le vivent avec recul, comme s'ils.elles observaient le temps à distance, et d'autres le vivent dans le moment présent et s'y sentent pleinement associé.e.s.

[La ligne du temps de Young.docx]



Élucidation de la ligne du temps

UTILISATION :

- Rechercher des ressources du passé
- Se projeter dans le futur
- Être dans l'ici et maintenant

Mais aussi :

- Observer une évolution
- Donner un espace physique/spatial par le « Vivre » et le « Visualiser » pour s'Associer au temps mais aussi se dissocier pour observer, analyser sans être dans le vécu

Conditions d'une bonne ligne du temps :

- ✓ Le passé et le futur doivent être visibles mais pas dans la même direction
- ✓ Le présent doit être localisé
- ✓ Peu importe les formes
- ✓ On doit pouvoir s'y promener

Dissocié

1. Identifier une situation dans laquelle la personne accomplit une action simple depuis longtemps et régulièrement (*se laver les dents, prendre son café, etc.*).

2. **Fixer le moment présent** (*avec un objet, un dessin, etc.*)
Éventuellement, s'associer à cette action
(« Tu peux sentir peut-être encore le goût du café de tout à l'heure, de ce matin, son odeur, etc. »)=> VAKOG
3. **Identifier le dernier moment où l'action a eu lieu.**
 Fixer un repère dans l'espace
4. **Identifier cette même action dans le passé**
(il y a une semaine, un mois, une année, et aussi loin que la personne se souvienne)
« Peux-tu me situer le café du mois dernier sur ta ligne du temps ? »
5. **Identifier le prochain moment où l'action aura eu lieu.**
 Fixer un repère dans l'espace
6. **Identifier cette même action dans le futur**
(dans une semaine, un mois, une année ou dans 10 ans)
« Peux-tu me situer le café que tu boiras dans 10 ans sur ta ligne du temps ? »
7. **Tracer une ligne entre le repère le plus éloigné dans le passé et celui du futur, en passant par le présent**
8. **Tracer une ligne de dissociation afin d'observer la ligne du temps depuis une position neutre** (confortable pour analyser)
9. **Dessiner la ligne du temps**
 De temps à autre, inviter la personne à s'associer à l'action, dans le présent, passé et futur
10. **Observer sa ligne du temps et la commenter**

Option : Faire bouger la ligne du temps et ressentir les changements que cela provoque

Changement d'histoire de vie

Cette technique vise à utiliser ses ressources afin de changer l'impact émotionnel d'une expérience passée ayant des séquelles négatives. Le changement d'histoire de vie a pour but de donner un apport supplémentaire de ressources dans le passé, afin de libérer une personne d'un schéma répétitif dysfonctionnel. Ce modèle est aussi utilisé dans le modèle de la Ligne du Temps.

UTILISATION :

- Changer l'impact émotionnel de schémas dysfonctionnels.
- Changer une émotion récurrente qu'on souhaite modifier

Dissocié

- 1. Identifier chez la personne une émotion récurrente désagréable**, un schéma répétitif

Associé

- 2. Inviter la personne à s'associer à cette émotion et poser l'ancre K-** (légère)

Dissocié

- 3. Demander à la personne de placer sa ligne du temps** avec Passé, Présent et Futur
Rappel : Conditions d'une bonne ligne du temps.

Associé – entrer dans la ligne du temps

- 4. Associer la personne à l'état présent, avec l'ancre K- et rechercher les dernières situations dans laquelle K- était présente et les nommer.**

En avançant, en regardant vers le passé, demander à la personne de s'associer à chaque expérience, de la plus récente, à la plus ancienne jusqu'à la première dont elle se souvient.
« *Tout en restant confortablement ici, tu remontes le temps et identifies les moments du passé où tu as vécu cette même émotion. Tu passes en revue des moments dans le temps jusqu'à ce que tu trouves le premier moment ou, pour la première fois tu as ressenti cette difficulté. À chaque situation que tu identifies, tu me fais un signe et tu lui donnes un nom* ». La personne identifie 3 ou 4 situations.

- 5. État séparateur**

Dissocié – sortir de la ligne du temps

- 6. Demander à la personne d'identifier la ressource nécessaire**

« *Concrètement, de quoi aurais-tu besoin comme ressource ?* »

- 7. Inviter la personne à repérer une situation où cette ressource était présente, et proposer un ancrage K+.**

« *Regarde maintenant la situation la plus ancienne. Aujourd'hui, adulte, tu disposes de toute une série de ressources que tu as accumulées depuis ce moment. Avec tout ce que tu connais de la vie et toi qui connais le mieux cet enfant que tu vois là-bas, de quelles ressources aurait-il besoin pour traverser autrement cette expérience* ».

Associé

8. Associer et ancrer cette ressource K+ (avec un autre ancrage)

Associé – entrer dans la ligne du temps

9. Demander à la personne de retourner sur la ligne du temps,

- sur la situation la plus ancienne,
- en regardant vers le futur,
- en gardant l'ancrage K+
- en remontant d'étape par étape et de sentir les choses différemment (VAKOG, Index)

Amplifier la présence de la ressource, nouvelles images, nouvelles sensations, toujours en parlant au présent quand on est associé !

« Je te propose d'aller retrouver cet enfant et prendre ton temps pour lui transmettre à ta manière ces ressources. Intègre cet enfant en toi, et fais-le grandir avec ses ressources jusqu'au présent ».

La personne traverse la ligne jusqu'au Présent en donnant un signal quand c'est fait (calibration).

Si nécessaire, faire sortir la personne de la Ligne du Temps et faire rajouter des ressources (reprendre alors à l'étape 6).

10. État séparateur

Dissocié – sortir de la ligne du temps

11. Tester

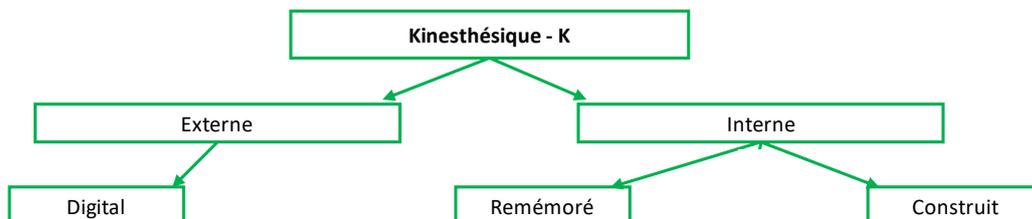
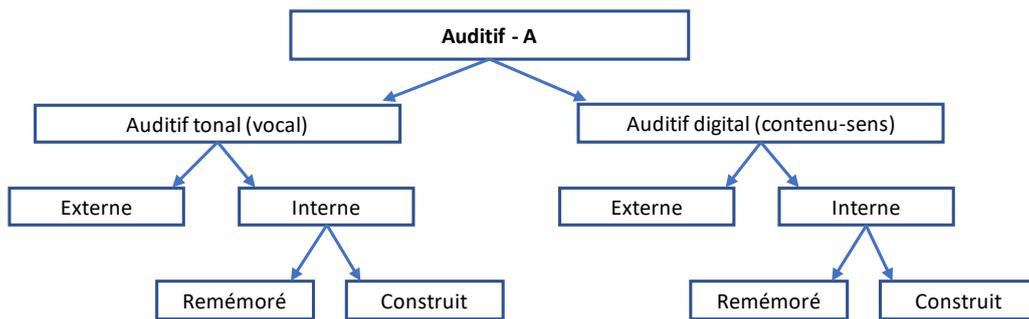
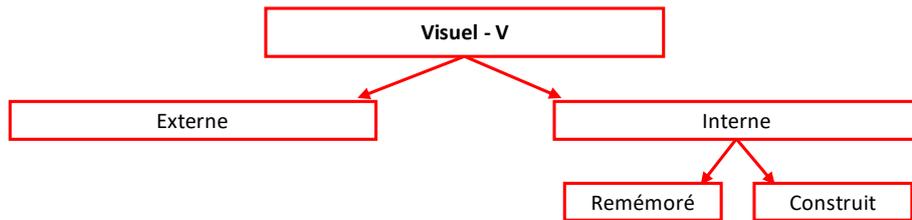
Demander à la personne si le chemin a bougé.

12. Faire un pont vers le futur

Option : ce modèle peut être vécu assis, les yeux fermés, en posant des ancrages kinesthésiques.

LE SYSTEME DE REPRESENTATIONS SENSORIELLES

Pour réaliser ce décodage de stratégies, il nous faut avoir une bonne connaissance des systèmes de représentation sensorielles. Le positionnement du regard en sera différent et nous indiquera la successions des opérations mentales et les séquences d'une stratégie. Voici les différentes possibilités :



Visuel (V) : Externe - Interne - remémoré - construit

Les représentations visuelles peuvent être remémorées (V^r) ou construites (V^c), ayant comme source l'extérieur (l'environnement) ou l'intérieur (nos images mentales).

Le visuel externe (V^e) peut être « global » ou « détail ». Par exemple, lorsque nous conduisons notre voiture, nous aurons tendance à activer le mode V global mais sitôt qu'un incident se présente, nous passons en mode V détail. Il est probable que les cyclistes se maintiennent plus en V détail, scrutant avec attention différents éléments car le paysage offre des stimulations multiples et changeantes.

Pourquoi est-ce que nous ne nous souvenons pas de certaines informations ? I. David affirme que c'est parce que nous ne sommes pas présents (associés) à l'expérience. Ainsi, déposer les clés de sa voiture sur un meuble en pensant déjà au repas que l'on va préparer en hâte augmente la probabilité de ne pas retrouver ses clés le lendemain matin.

Le visuel construit peut être utile pour certains processus (un élément de la stratégie) de conception. Un officier du génie, ayant pour mission de construire un pont, se rendra avant tout sur les lieux et visualisera sa future construction, il se représentera le nombre de piliers intermédiaires, les points d'appuis sur les berges, etc. Il y a là une stratégie de superposition d'une image externe sur une image construite. Peut-être même, vous dira-t-il, qu'il sent (K^e) le terrain, parcourant la pente de la berge (et la voyant en même temps), utilisant les talons de ses bottines pour mesurer la dureté du sol, aspect important pour estimer la stabilité des futurs appuis. Il est dit d'Einstein qu'il se voyait assis sur un faisceau de lumière en traversant l'espace lorsqu'il a déduit les mouvements de particules. Ces exemples de pré-représentation d'une image nous donnent une idée de cette notion de stratégie, utilisant notre système de représentation.

La distinction entre le visuel créé et remémoré est essentielle pour nous adapter au monde. Néanmoins, pour quelques personnes, il est difficile de distinguer les images qu'ils créent des images externes réelles. Dans le cas d'une telle pathologie, R. Bandler propose une technique simple: entourer d'une couleur les images créées et d'une autre couleur les images remémorées.

Auditif : Externe - interne - remémoré - construit - digital - tonal

L'auditif interne peut être tonal (A^t) ou digital (A^d). Le tonal relève du « son » et ses caractéristiques physiques : amplitude, fréquence, orientation, source, etc. Tandis que le digital relève de ce qui est perçu comme un message ayant un sens (mots, discours). Il s'agit donc d'une opération qui n'est pas immédiate mais bien secondaire et qui suppose l'emploi de codes. Elle est donc filtrée par les opérations du métamodèle (distorsion, omission, généralisation). Par exemple, un morsiste interprétera « ..._... » comme « SOS », ces trois lettres étant arbitraire et signifiant *Send Out Succour*. Il en est de même des mots que nous captions (Auditif digital externe - A^{de}).

Lorsque nous préparons un exposé, nous créons un texte et nous nous entendons le réciter (Auditif digital créé - A^{dc}). Lorsque nous récitons un poème, nous reproduisons un texte (auditif

digital remémoré- A^{dr}). Cette capacité de remémoration répondrait à une loi, celle des 5+/-2 items (quantité d'items qu'il nous est possible de retenir à long terme).

Tout comme pour le système visuel, l'auditif peut être « global » ou « détail ». Soit nous dressons une carte sonore d'ensemble, soit nous sommes attirés par une source sonore scrutant le champ sonore de façon séquentielle.

Nous pouvons être envahis par des pensées (A^{di}) récurrentes qui s'imposent à nous et dont nous ne savons pas nous défaire. Voici quelques stratégies auditives qui peuvent nous aider :

- Ne pas entretenir la pensée (cette stratégie est souvent suggérée par l'approche stratégique brève de Palo Alto).
- Brouiller le son avec un autre son.
- Y substituer un autre message (Di).
- Dissocier (prendre une position d'observateur, de témoin de soi).

Kinesthésique : Externe – interne – remémoré – construit - digital

Le mode kinesthésique externe (K^e) représente les sensations que nous pouvons capter au niveau de la peau, composée d'un certain nombre de capteurs sensoriels différents suivant les endroits du corps, et qui sont perçues par la pression, la température, le contact. Ces sensations sont la conséquence de stimulations externes et sont en lien direct avec l'environnement. Il n'est pas toujours facile de se remémorer ou construire des sensations, notre corps est essentiellement dans le présent. Cependant, on sait que grâce à l'hypnose il est possible pour l'esprit de se souvenir des sensations corporelles ou de d'annihiler d'autres (anesthésie).

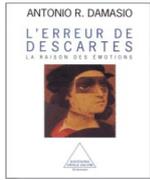
Notre représentation kinesthésique externe peut être aussi digitale (K^{ed}). En effet, les personnes malvoyantes dépendent du toucher pour lire (langue *Braille*) et pour se déplacer dans l'espace (signallement au sol).

La modalité kinesthésique est également interne (Kⁱ). Si le corps est en homéostasie (équilibre), nous ne ressentons pas de sensations internes particulières. Cependant lorsque nous ressentons des sensations dans le corps cela indique un changement ou un déséquilibre (angoisse > nœud dans l'estomac / état amoureux > papillonnements dans le ventre). Cela s'appelle les sensations proprioceptives. Nous pouvons plus facilement nous souvenir de sensations internes (ancrages) et/ou d'imaginer des sensations à venir (détente, peur d'une araignée imaginaire).

Le mouvement provoque à la fois des sensations externes (le vent sur la peau) et internes (le cœur qui bat, la transpiration).

Croisement ou simultanéité des représentations sensorielles

Le système vestibulaire, dont l'organe barosensible est situé dans l'oreille interne, contribue à la sensation de mouvement et d'équilibre. Il relève lui aussi du Kⁱ et est surtout inconscient. Nous



pouvons cependant le porter à notre conscience. Le Dr Jan Summers aurait réalisé des travaux intéressants à ce sujet en établissant un parallèle entre l'équilibre vestibulaire et l'équilibre émotionnel. Comment marchons-nous ? Comment nous tenons-nous en équilibre ? Réalisons le petit test suivant : posons chacun de nos deux pieds sur deux balances différentes. Qu'est-il inscrit comme mesure ?

Le Kr associé au Vc constitue des éléments de la stratégie de l'athlète, par exemple pour les perchistes.

Qu'en est-il des émotions, des sensations ? Nous suggérons que l'émotion est une signification donnée à des sensations (K^i). C'est donc une interprétation secondaire et automatique, spontanée et émergente. Nous renvoyons à cet effet le lecteur aux impressionnants travaux de A. Damasio (l'erreur de Descartes). Ce scientifique évoque avec talent et précision le concept de marqueurs émotionnels, sorte de carte corporelle interne de chacune de nos émotions. Corps et émotions sont donc étroitement liés et la seule raison ne peut expliquer les mécanismes décisionnels.

SYSTÈME DE REPRESENTATION SENSORIELLE

=> repérable en écoutant les prédicats de la personne et/ou en observant les indices oculaires



VISUELLE (V)	EXTERNE V^e		
	INTERNE V^i	Remémoré V^{ir} Construit V^{ic}	
AUDITIVE (A)	TONAL A^t <i>(son, mélodie, bruit)</i>	EXTERNE A^{te} <i>(ce qu'on entend à l'ext.)</i>	
		INTERNE TONAL A^{ti} <i>(ce qu'on entend en soi)</i>	Remémoré A^{tir}
			Construit A^{tic}
	DIGITAL A^d <i>(langage, mots)</i>	EXTERNE A^{de} <i>(j'écoute qqn)</i> INTERNE A^{di} <i>(dialogue interne)</i>	Remémoré A^{dir} <i>(« j'ai dit ... »)</i> Construit A^{dic} <i>(« je dirai ... »)</i>
KINESTHESIQUE (K)	EXTERNE K^e <i>(chaud, froid, toucher)</i>		
		Digital K^{ed} <i>(braille)</i>	
	INTERNE K^i <i>(sensations internes)</i>	Remémoré K^{ir} Construit K^{ic}	

LES STRATEGIES

Définition

Tout au long de notre vie, nous construisons des stratégies conscientes et inconscientes pour atteindre nos buts. Chaque journée est découpée en de multiples séquences affectées à des objectifs bien précis : nous lever, préparer un repas, animer une réunion...

Une stratégie est ainsi une séquence organisée de comportements externes ou internes qui produit un résultat donné. La stratégie utilisée par une personne dans une situation donnée est la manière dont elle s'y prend pour faire cette action. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises stratégies mais il y a des stratégies appropriées ou non à certains contextes.

L'étude des stratégies concerne les séquences de comportements externes (macro-stratégies) ou les séquences de représentations internes (micro-stratégies).

Classer les stratégies en fonction de leurs objectifs

Stratégie de Mémorisation	les opérations mentales spécifiques pour stocker et retrouver l'information reçue par son environnement externe ou construite par ses processus internes.
Stratégie de Décision	les séquences cognitives utilisées pour faire des choix ou s'engager dans une série d'actions.
Stratégie d'Apprentissage	les séquences cognitives utilisées pour développer ou acquérir de nouveaux modes de pensée ou capacités comportementales.
Stratégies de Créativité	les séquences mentales à partir desquelles une personne génère de nouvelles possibilités et idées en accord avec une situation, une activité.
Stratégie de Motivation	les séquences cognitives pour trouver l'inspiration ou l'envie de faire toutes les choses nécessaires à l'obtention de ce qui est désiré.
Stratégies de Réalité	les séquences de tests cognitifs et de critères qu'une personne utilise pour évaluer si une expérience ou un événement est « réel », distinct du phantasme.
Stratégie de Conviction	(de croyance) les étapes mentales pour être convaincu de la validité d'une expérience ou d'une proposition.

La notation des stratégies

Comment peut-on se souvenir exactement d'une stratégie ? Comment savoir par quelles opérations doit-on passer pour atteindre un résultat ? Une stratégie est avant tout une suite organisée de représentations sensorielles qui, ensemble, constituent une action. En PNL on va prendre le soin de noter chaque micro-étape afin de pouvoir décomposer et puis recomposer la séquence des opérations nécessaires pour obtenir un résultat (quel qu'il soit). Cela permet par la suite d'y apporter un changement si nécessaire ou de le modéliser si souhaité.

Il y a **deux moyens** de les mettre à jour :

1. Par l'écoute des **prédicats**, c'est à dire ce que la personne à propos du déroulement de sa stratégie.



Je regarde ma montre (V^e) -> Je revois la liste de ce que j'ai à faire (V^{ir}), Je me dis que c'est l'heure (A^{id}) -> J'aimerais bien partir à temps (Kⁱ⁺) -> Je vois toutes les belles choses qui arriveront dans ma journée (V^{ic}) -> Je pars.

2. Par l'observation des **indices oculaires**

La notation des séquences d'une stratégie



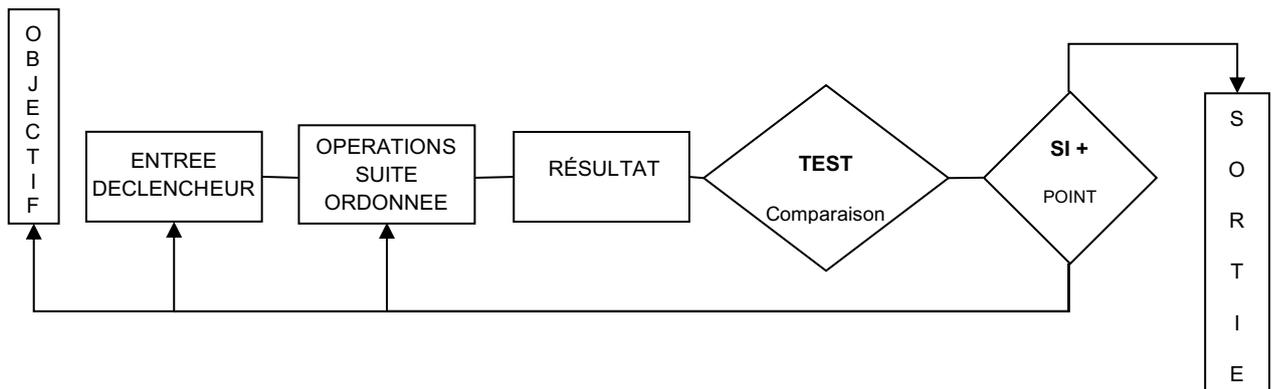
Formation ■ Consultance ■ Accompagnement	Système concerné	VAKOG	
	Exposants	e i r c	
	Indices	d t	
	Séquences	$V^e \rightarrow A_d$	<i>Je vois un avion, je me dis que je partirais bien en vacances</i>
	Simultanéité	$\frac{A_t^e}{V^e}$	<i>J'entends le bruit de cet avion au sud et je le vois en même temps</i>
Comparaison	$\frac{K^e}{K^{r+}}$	<i>Je compare une sensation externe à un souvenir d'une autre sensation externe agréable. Est-ce la même?</i>	

LE T.O.T.E.

Définition

Modèle emprunté à la psychologie cognitive et behavioriste créée par Miller, Gallanter et Pribam en 1960, le T.O.T.E. (Trigger, Operations, Test, Exit) décrit les étapes nécessaires à la réalisation d'un objectif. Plus avant que l'étude des réactions automatiques de Pavlov, le T.O.T.E. intègre la notion systémique de feedback dans une boucle d'interaction avec la notion de « test ».

LES 4 ÉTAPES : T.O.T.E.



La PNL y a rajouté la description de chaque étape par l'encodage/décodage sensoriel. Puisque nos sens constituent notre seul moyen d'entrer en relation avec le monde et l'appréhender, toute expérience peut se traduire en équivalent sensoriel. Les systèmes de représentation vont donc nous être utiles pour décrire nos stratégies. Suivant le système de représentation utilisé à chaque segment, nous serons plus ou moins écologiques, efficaces ou inefficaces.

Nous avons des stratégies efficaces dont le résultat atteint l'objectif désiré et des stratégies inefficaces dont le résultat n'est pas celui escompté. Le contraste entre les deux se joue au niveau des micro enchaînements des représentations sensorielles.

Décoder une stratégie

- Associer la personne à une situation précise dans laquelle elle utilise la stratégie que l'on désire décoder (ou observer directement la personne pendant qu'elle vit l'expérience)
- Observer les comportements externes, les prédicats, les mouvements oculaires : Qu'est-ce qui déclenche la stratégie, quel est le canal sensoriel utilisé ? Poser des questions pour compléter notre réflexion APRÈS avoir fait sortir la personne de l'expérience.

Décoder une stratégie permet d'en identifier les étapes et donc de la modéliser, si j'utilise une stratégie efficace dans un contexte, je peux l'appliquer à d'autres. Je peux également reproduire des stratégies utilisées par les autres si elles me sont utiles.

Décoder une stratégie qui est pour moi inefficace permet d'identifier comment je peux la modifier.

Questionnement de stratégie selon le T.O.T.E

Objectif : se lever le matin.

Critères : « j'ai beaucoup de choses à faire », « la journée m'attend », « je voudrais me sentir bien dès le matin ».

T - Trigger (déclencheur)

- Pensez à un moment précis où vous étiez au mieux de votre forme et capable de *lever le matin* (exemple d'une stratégie).
- Lorsque vous avez identifié ce moment précis, comment savez-vous que c'est le bon moment pour vous lever ?
- Qu'est-ce qui vous indique ou vous permet de savoir que vous êtes prêt(e) à vous lever ?
- Qu'est-ce qui déclenche votre action de vous lever ?

O - Opération (actions)

- Qu'est ce qui se passe lorsque vous vous levez ?
- Quelles sont les différentes étapes que vous poursuivez pour aboutir à vous lever ?
- Quelle est la première chose que vous faites une fois que vous vous êtes levé(e) ?
- Que faites-vous au moment où vous commencez à être debout ?
- Que faites-vous quand vous n'avez pas pu vous lever ?

T - Test (point de comparaison et décision)

- Comment savez-vous quand vous vous êtes levé facilement et avec succès ?
- Comment procédez-vous pour savoir que vous avez atteint votre but ?
- Qu'est-ce qui vous permet de savoir que vous n'avez pas encore complètement réveillé et prêt à passer à autre chose ?
- Quand vous n'êtes pas sûr(e) de vous être levé(e) avec succès, comment le savez-vous ?
- Que faites-vous quand vous n'êtes pas certain d'avoir atteint votre but ?

E - Exit (sortie, début d'une nouvelle action)

- Comment savez-vous que vous vous êtes entièrement/parfaitement réveillé(e) ?
- Qu'est-ce qui vous permet de savoir que vous êtes prêt à passer à autre chose ?
- Comment savez-vous que votre action est terminée ?
- Y a-t-il des choses sur lesquelles vous voudriez revenir ?
- Avez-vous besoin de refaire quelques étapes ?



Analyser la structure d'une stratégie de réussite avec le T.O.T.E.

L'avantage de pouvoir décoder une stratégie c'est de comprendre quand elle fonctionne et quand elle échoue et surtout comment cela se passe. Ainsi, comparer une stratégie efficace avec une stratégie inefficace en utilisant le contraste détaillé de chaque séquence, nous permet de savoir ce qui peut être changé et quel est le point de bascule entre l'une et l'autre stratégie.

Se lever le matin de bon pied et être à l'heure X trainer au lit et arriver en retard

Inefficace	Efficace
<i>A^{dic}</i> « je me dis que je dois me lever » <i>A^{te}</i> « j'entends le réveil » <i>V^e</i> « je vois le plafond » <i>A^{di}</i> « je me dis que... » <i>K^e</i> « je mets mon peignoir »	<i>A^{dic}</i> « je me dis que je dois me lever » <i>A^{te}</i> « j'entends le réveil » <i>V^e</i> « je vois le plafond » <i>A^{di}</i> « je me dis que » <i>K^e</i> « je sens le besoin de me lever » <i>K^e</i> « je bois un café »
<i>A^{di}</i> « je me dis que j'ai pas envie, mais qu'il faut se lever »	<i>A^{di}</i> « je me dis que j'ai envie de relever les défis de la journée »
<i>Kⁱ⁻</i> « je ressens une boule au ventre » ...	<i>Kⁱ⁻</i> « je me sens plein d'énergie » ...
<i>A^{di}</i> « A midi, je me dis que ça ne va pas aller, je vais devoir travailler » TEST	<i>A^{di}</i> « A midi, je peux faire une pause, j'ai bien bossé » TEST

Nous pouvons ainsi facilement créer un contraste entre deux stratégies et observer quel est la différence entre les deux.

Stratégie inefficace	Stratégie efficace
Objectif	Objectif
Opérations (Lorsqu'on ne parvient pas à obtenir les résultats désirés)	Opérations (Lorsqu'on on parvient à obtenir les résultats désirés)
Indicateurs (Comment saurez-vous que votre objectif est atteint ?)	Indicateurs (Comment saurez-vous que votre objectif est atteint ?)
Exit (Comment savez-vous que c'est fini ?)	Exit (Comment savez-vous que c'est fini ?)

LA STRATEGIE WALT DISNEY

Walt Disney était célèbre pour ses dessins et films. Sa création a changé le monde imaginaire du dessin et l'esthétique cinématographique. Mais comment était-ce possible ? Comment un artiste peut-il passer de sa conception d'images à des films dessinés qui ont marqué l'histoire de notre culture ? Comment un cerveau si créatif est-il parvenu à être aussi un grand entrepreneur ?

Robert Dilts s'est intéressé au génie de Walt Disney en le modélisant. Il a pu décoder que l'un des éléments majeurs de la créativité Disney repose sur sa capacité à explorer et traiter ses projets depuis différents points de vue. Dans son livre « Les stratégies de génie, *Walt Disney, Mozart*, il explique que « en réalité, il y a avait 3 Walt : le rêveur, le réaliste, et le mauvais bougre ». Ces trois rôles distincts permettaient de rendre réel une idée, une inspiration. La stratégie de Disney était donc de commencer par rêver à sa vision, ensuite de vérifier les conditions de réalisations de ce rêve, et de le conclure par une critique constructive et une évaluation logique des aspects de réalisation.

De cette modélisation, Dilts a pu soumettre l'idée que chacun d'entre nous a aussi ces trois parties et qu'elles peuvent être utilisées pour l'accomplissement de nos rêves. En tant que méthode de créativité, elle peut être appliquée à un individu comme à un groupe et ce pour dégager une orientation commune, une vision et une action.

L'intérêt d'appliquer une telle stratégie est de pouvoir :

- développer un projet ambitieux ;
- créer un plan d'action concret ;
- déjouer les nombreux pièges avant qu'ils n'arrivent ;
- trouver les bons raccourcis pour sa réalisation ;
- comprendre comment un projet pourra être accueilli ;
- avancer dans son déroulement en toute sécurité ;
- ressentir la joie et la fierté d'avoir abouti ;

Les rôles sont définis ainsi :

1. **Le rêveur** - permet d'accéder aux rêves, de se laisser aller dans toutes les possibilités sans contraintes et jugements.
Sa position est en Visuel Construit (V^c) et dissocié.
2. **Le réaliste** - permet de s'interroger sur le comment de la réalisation du rêve, en tenant compte des contraintes, des aspects concrets, il développe des plans d'activité et examine les étapes de travail nécessaires, - mécanismes et conditions. Pour y parvenir, il va s'inspirer des réalisations du passé.
Sa position est en Visuel Remémoré (V^r) et Kinesthésique remémoré (K^r) et associé.
3. **Le critique** - permet mesurer les obstacles possibles, les contre-indications, les réserves. Il provoque et examine les normes de réalisation. Il ne se prononce que sur la réalisation et pas sur le rêve lui-même.
Sa position est en Auditif Construit et dissocié (A^d).



4. Souvent, on y intègre un quatrième rôle : celui de la **position Neutre** ou de la méta-position.

Pour chaque position il y a un stade différent d'une réalisation : il y a à la fois un ancrage spatial et une représentation sensorielle. Cela permet, en effet, de ne pas mélanger les trois actions et les distinguer clairement. Dans chaque espace on ne fait qu'une seule chose. C'est donc une méthode séquentielle.

UTILISATION :

- Concrétiser un rêve, un projet ambitieux
- Créer un plan d'action concret
- Déjouer les nombreux pièges avant qu'ils n'arrivent
- Trouver les bons raccourcis pour sa réalisation
- Comprendre comment un projet pourra être accueilli
- Avancer dans son déroulement en toute sécurité
- Ressentir la joie et la fierté d'avoir abouti

3 rôles + 1 si on ajoute la position NEUTRE/META :



Dissocié

- 1. Identifier le rêve/projet à accomplir**
- 2. Placer les 3 rôles dans l'espace** (avec une chaise, feuille au sol, ...)
Veiller à ne pas mettre le CRITIQUE au milieu des 2 autres + un espace NEUTRE.
- 3. En espace neutre, identifier une expérience passée qui relève d'un grand rêve, et qui s'est réalisé**

Associé

- 4. Demander à la personne de s'y associer sur l'espace « rêveur »**
VAKOG + Index de computation
+ ce qui est important pour elle.lui
+ ancrage dans l'espace K+ (gestuel/corporel)



Dissocié

- 5. En espace neutre, identifier une expérience de la réalisation de quelque chose**

Associé

- 6. Demander à la personne de s'y associer sur l'espace « réaliste »**
VAKOG + Index de computation
+ ce qui est important pour elle.lui
+ ancrage dans l'espace K+ (gestuel/corporel)



Dissocié

7. En espace neutre, identifier une expérience qui l'a amenée à critiquer positivement quelque chose

Associé

8. Demander à la personne de s'y associer sur l'espace « critique »

VAKOG + Index de computation

+ ce qui est important pour elle.lui

+ ancrage dans l'espace K+ (gestuel/corporel)



Dissocié

9. En espace neutre, inviter la personne, avec son rêve/projet actuel, à aller visiter les 3 espaces, à chaque fois avec l'ancrage approprié, et prendre le temps pour découvrir ce qu'il y a à découvrir (pas d'état séparateur entre les différents espaces, car on empile les ancres)

Associé

10. Rejoindre l'espace « rêveur » afin d'explorer le rêve/le projet dans sa totalité

Poser les questions à la personne (donnant la permission de rester en silence)

- Quel est l'objectif de ce projet ? Dans quel but ?
- Que vois-tu, qu'entends-tu, que ressens-tu ?
- En quoi te motive-t-il ? Qu'est-ce qu'il t'apportera d'important ?
- Et quoi encore ?
- Avec une baguette magique, puisque tout est possible, qu'est-ce que tu peux encore ajouter ?
- En développant ce projet, qui veux-tu être ?



11. Rejoindre l'espace « réaliste » afin d'apporter les aspects concrets de la réalisation

Poser les questions à la personne (sans qu'elle ne doive répondre)

- Que devras-tu faire pour le mettre en œuvre ? Comment ?
- A quoi verras-tu, sauras-tu que ton but est atteint ?
- Comment tester, et qui testera les critères de réussite ?
- Sur quoi (ressources externes et internes) et sur peux-tu t'appuyer ?
- Quelles sont les étapes nécessaires ? Où et quand auront-elles lieu ?
- Quand pourras-tu atteindre cet objectif ?



12. Rejoindre l'espace « critique » afin d'apporter des remarques et mises en garde vis-à-vis du réalisateur

Poser les questions à la personne (sans qu'elle ne doive répondre)

- Quels sont les avantages ?
- Quels sont les inconvénients, les coûts ?
- Quels obstacles pourras-tu rencontrer ?
- Quelqu'un s'opposerait-il à cette réalisation ?
- Qu'est-ce qui ne dépend pas de toi pour le réaliser ?
- Qu'est-ce qui pourrait être amélioré dans la réalisation ?



Proposer à la personne de poser des questions à chaque partie, mais le critique ne pose pas de questions au rêveur mais bien au réaliste !

Dissocié

13. Rejoindre l'espace neutre

« Comment te sens-tu ? »

« Qu'est-ce qui a changé ? »

Associé

14. Vérifier la solidité du rêve

Demander à la personne de retourner à la position « rêveur », de s'associer et de demander s'il reste encore des doutes, questions, ou émotions à traiter et l'inviter à retourner dans l'espace réaliste et/ou critique.

Dissocié

15. Rejoindre l'espace neutre

16. Faire un pont vers le futur

« Quel est ton prochain pas ? »

LA STRATEGIE LEONARD DE VINCI

Léonard de Vinci était un génie qui avait la capacité d'outrepasser des difficultés en mettant en place une stratégie qui lui permettait d'oser, d'aller au-delà de ce que ses contemporains attendaient de la pensée conceptrice et qui pouvait donner lieu aussi bien à des inventions mais aussi dans la résolution de problèmes.

UTILISATION:

- Résoudre une situation problème pour laquelle on voudrait plus de solutions, plus de choix (procrastination, doute, hésitation...)
- Se motiver
- Se permettre d'oser
- S'aider dans une prise de décision

3 stratégies + 1 si on ajoute la position NEUTRE (META) :



Dissocié

- 1. Identifier la question pour laquelle la personne souhaite avoir plus de choix.**
Formuler la demande comme un objectif.
- 2. Sur la position neutre, demander à la personne de retrouver 3 expériences de créativité, de motivation et de prise de décision.**
« Probablement dans ta vie, tu as fait preuve de créativité, motivation et de prise de décision. »
 - *Tu as fait quelque chose d'inédit*
 - *Tu t'es senti.e motivée, tu as fait preuve d'une grande motivation*
 - *Tu as pu facilement prendre une décision*
- 3. Établir les ancrages spatiaux**
Demander à la personne de disposer un espace qui représente chacune des expériences sur une chaise (ou au sol), et un espace qui représente la question

Associé

- 4. Inviter la personne à s'associer à l'expérience de « créativité », et puis rejoindre l'espace correspondant.**
VAKOG : *« Tu peux être attentif.ve aux sons environnants, aux images, lumières, formes, couleurs, aux personnes (s'il y en a), aux odeurs, aux parfums, aux sensations dans ton corps »*
Index de computation : *« Tu peux prendre conscience aussi de ce que tu dis, des pensées qui te traversent, de ce que tu fais, comment cela se manifeste, comment tu agis »*
- 5. État séparateur** (revenir à la position neutre)

6. Inviter la personne à s'associer à l'expérience de « motivation », et puis rejoindre l'espace correspondant.

VAKOG : « Tu peux être attentif,ve aux sons environnants, aux images, lumières, formes, couleurs, aux personnes (s'il y en a), aux odeurs, aux parfums, aux sensations dans ton corps »

Index de computation : « Tu peux prendre conscience aussi de ce que tu dis, des pensées qui te traversent, de ce que tu fais, comment cela se manifeste, comment tu agis »

7. État séparateur (revenir à la position neutre)

8. Inviter la personne à s'associer à l'expérience de « prise de décision », et puis rejoindre l'espace correspondant.

VAKOG : « Tu peux être attentif,ve aux sons environnants, aux images, lumières, formes, couleurs, aux personnes (s'il y en a), aux odeurs, aux parfums, aux sensations dans ton corps »

Index de computation : « Tu peux prendre conscience aussi de ce que tu dis, des pensées qui te traversent, de ce que tu fais, comment cela se manifeste, comment tu agis »

Dissocié

9. En position neutre, comparer les similitudes et les différences des trois expériences

Associé

10. Sur l'espace du questionnement, inviter la personne à se connecter à son objectif

11. Amener la situation en questionnement dans chaque espace ressource

Inviter la personne à s'associer à l'intérieur de chaque espace dans l'ordre :



- **CREATIVITE :** « Alors que tu vis ton envie d'atteindre ton objectif, je t'invite à t'imprégner de cette créativité, à l'intégrer à ta question et lui laisser une place pour qu'elle puisse s'exprimer, et y apporter quelque chose d'inédit, une alternative, une nouveauté, et peut-être une autre manière de répondre à cette question.



- **MOTIVATION :** « Alors que ta question est passée par la « créativité », elle peut être nourrie de ta motivation, et sentir comment « motivation » peut augmenter la « créativité », comment elles communiquent entre elles et ce que la motivation apporte de plus à ton objectif, comment cela collabore à sa réalisation.



- **PRISE DE DECISION :** « Alors que tu ressens ton objectif se remplir de créativité et de motivation, tu peux aussi ressentir ta capacité à prendre des décisions, à passer à l'action et à réaliser ce que tu as à réaliser »

Dissocié

12. Tester

Revenir à l'espace « question » et vérifier ce qui a changé et comment elle s'est modifiée. Calibrer et vérifier ce changement.

13. Faire un pont vers le futur

Nous vous félicitons d'avoir réussi votre certification de Technicien en PNL et d'avoir acquis tant de compétences, de capacités, de nouvelles formes d'être et de faire ! Etre Technicien en PNL c'est s'engager positivement dans la vie avec la possibilité de progresser à chaque jour.

Si le voyage a été riche, l'étape suivante l'est tout autant ! Devenir Praticien c'est emprunter le sentier de la croissance personnelle et d'une magnifique découverte de soi, tout en maîtrisant davantage l'accompagnement au changement.

FORMATION DE PRATICIEN EN PNL

OBJECTIFS

Intégrer, pour les pratiquer, les fondements de la Programmation neurolinguistique

Ces bases constituent autant d'informations, de modèles, de bases épistémologiques et de techniques qui permettent

- d'accéder à la connaissance de soi et de l'autre,
- de développer de nouvelles attitudes de souplesse dans la relation et la communication,
- d'accroître la fluidité dans les échanges,
- de mettre en place les changements souhaités;

Et cela dans les contextes de management, de coaching, d'enseignement, de médiation, de psychothérapie ou de soins.

Autonomie, créativité, responsabilité, plaisir de vivre et d'être en relation sont la résultante de cette formation.

CONTENU

JOUER DE NOS CAPACITÉS

Utiliser nos capacités mentales et sensorielles pour aboutir à un pilotage de notre cerveau, de nos émotions et de nos comportements.

Apprendre à déprogrammer des automatismes et à reprogrammer des nouveaux comportements. Aboutir à des objectifs clairement définis en sachant par où passer et comment y arriver.

- Les sous-modalités et les protocoles de changements rapides :
 - o Changement de croyances
 - o Swish
 - o Désamorçage de symptôme
 - o Générateur d'un nouveau comportement
 - o Changement d'image
 - o Dissociation, double-dissociation

CRÉER UN NOUVEAU REGARD

Savoir utiliser les recadrages pour changer l'expérience subjective

- les recadrages linguistiques
- les recadrages de structure

TRAVAILLER AVEC L'INCONSCIENT

Savoir utiliser le langage du cerveau droit.

Mobiliser l'imagination en faveur d'un accompagnement créatif et respectueux.

Pouvoir développer une intervention plus proche du monde inconscient.

- Les croyances et les valeurs
 - les croyances aidantes et limitantes
 - les valeurs fondatrices
 - la hiérarchie des valeurs
- Les métaphores ou le langage imagé/imaginaire
 - la composition d'une métaphore
 - les buts de son utilisation
 - la création d'une métaphore
- L'hypnose ericksonnienne
 - le Milton langage
 - la structure de l'état hypnotique
 - l'utilisation d'inductions simples et du langage de l'accompagnement au changement

CERTIFICATION EN PRATICIEN

Chaque participant est invité passer un examen d'acquisition de connaissances et à faire un travail afin de témoigner de ces acquis et apprentissages en PNL. Une journée entière est dédiée à la présentation des travaux et des exercices de validation.

PUBLIC & PRÉREQUIS

Public :

- Coachs, intervenants en organisations, professionnels de la formation et de l'éducation, psychologues, psychothérapeutes, ...
- Managers, directeurs, responsables des ressources humaines.

Prérequis : Avoir participé aux 2 modules précédents (Introduction et niveau Technicien)

Un entretien individuel est prévu avant l'inscription au niveau Technicien si le module précédent n'a pas été suivi au CFIP.

LEXIQUE DE TERMES USUELS EN P.N.L.

Accompagnement : Techniques pour établir le rapport en adaptant les comportements et un langage en harmonie à celui de l'interlocuteur de façon à le soutenir dans sa demande de changement.

Ancrage : Processus par lequel un stimulus externe va de pair avec un état interne. Quand le stimulus externe est déclenché, l'état interne est mis à jour. Les ancres peuvent être établies dans toutes les modalités représentationnelles (visuelles - auditives - kinesthésiques - olfactives et gustatives). Les ancres servent à contrôler tant l'état interne positif que négatif.

Ancre empilées : Utilisation d'une série d'événements associés avec une ancre spécifique (endroit). Cette procédure renforce l'intensité d'une réponse de la personne à une ancre spécifique.

Ancre : Ancre établie pour garder l'individu conscient de " l'ici, et maintenant ". À utiliser par exemple quand on guide une personne dans le passé à travers des événements traumatiques précédents.

Ancre désactivées : Technique par laquelle 2 ancres, pour 2 réponses incompatibles, sont déclenchées au même moment.

Ancre de recherche : Technique d'ancrage de recherche à travers ses souvenirs de emmagasinés

Auditif : Se réfère au sens de l'ouïe.

Auteur perdu : Violation linguistique qui porte des jugements de valeur sur le comportement (du modèle du monde) de l'interlocuteur.

Calibration : Lire l'état externe d'un individu dans une interaction, avec les signaux comportementaux observables de l'individu dans son état externe.

Cause-effet : Violation linguistique dans laquelle il y a l'implication qu'un lien à un résultat existe là où il n'existe pas nécessairement.

Chaîne d'ancre : Procédure par laquelle une série d'ancres est établie. Chaque lien dans la chaîne représente une ancre pour une réponse spécifique. La chaîne est construite pour partir d'un état et conduire à travers une série d'états jusqu'à ce que l'état désiré soit atteint.

Changement : Procédure par laquelle un individu est guidé au moyen d'ancres d'histoire sélectives pour ré expérimenter des situations passées. Des états ressources sont alors développés et installés dans le répertoire de la personne pour une utilisation courante future.

Chunking ou morcellement : Niveau de découpage des informations et des représentations

Cognitif : Se réfère au processus mental de pensée. L'idée en est souvent distinguée des compétences "physiques" ou "moteurs".

Comportement : Toutes les représentations sensorielles expérimentées de façon interne et externe.

Conduire : Variété des techniques utilisées pour conduire l'attention et les pensées d'une personne d'un état d'esprit à un autre.

Congruence : Absence de conflit dans les pensées d'une personne quand elles sont exprimées en mots ou en langage corporel. Un exemple d'incongruence : quand une personne dit oui à une demande et subtilement secoue la tête en faisant non.

Déformation : Processus par lequel nous sommes capables de manipuler et d'ajuster nos représentations internes de telle façon qu'elles sont changées ou qu'elles deviennent déformées.

Découpage : Hiérarchie de détails pour la généralisation.

Distorsion : Processus linguistique qui consiste à relier des informations ou des événements sans lien cause à effet imaginaires.

Écologie : Un individu est un système au milieu d'autres systèmes. Tout système tend vers l'équilibre. L'écologie tient ne compte l'équilibre du système interne et externe.

État associé : Vivre ou recréer un moment du passé, le revivre comme si cela était en train d'arriver ou étant dans une expérience présente, la vivre en V.A.K.

État dissocié : Recréer une expérience passée de la perspective d'un observateur.

Etat désiré : Ce qu'un individu veut réaliser. Les états désirés peuvent être définis, mesurés, vérifiés dans toutes les modalités sensorielles. Les états désirés peuvent être assez spécifiques pour calibrer l'accord.

Etat problème : Ce qu'un individu vit comme situation qui perdure, dans laquelle il souffre ou pour laquelle il ne trouve pas de solution.

Feedback : Technique de communication qui consiste à renvoyer à l'interlocuteur la compréhension d'un message. Cela peut être aussi utilisé pour renvoyer une observation.

Flexibilité comportementale : Varier son répertoire entier de réponses pour mettre à jour les réponses de l'autre personne.

Futurisation : Processus qui nous permet mentalement de nous faire apparaître au travers d'une situation future pour garantir que notre comportement désiré se produira comme nous le voulons.

Gain secondaire : Un comportement "problème" a en fait un bénéfice positif dans un autre cadre de référence. Une personne qui se plaint reçoit beaucoup d'attention ou un fumeur a de la relaxation d'une "mauvaise habitude".

Généralisation : Processus pour trouver une caractéristique unifiante dans une série d'événements ; les généralisations nous permettant d'apprendre et d'emmagasiner des données de telle façon que nous ne devons pas nous représenter cela consciemment.

Gustatif : Relatif au sens du goût.

Hypnose : Etat de conscience modifiée recherché par les inductions linguistiques et une tonalité lente et grave. En PNL on base l'hypnose sur l'utilisation des procédés linguistiques développés par Milton Erickson.

Image : Le cerveau opère directement à partir d'images qui sont reçues par nos 5 sens. Un individu pense en vues, sons, sensations, odeurs et goûts.

Incongruence : Expression externe d'un conflit interne. Souvent, l'individu ne sera pas conscient du conflit entre ses intentions inconscientes et conscientes. Un exemple courant : un individu qui promet un résultat qu'il ou elle ne veut pas faire inconsciemment. Le résultat est typiquement, raisons, alibis et excuses plutôt que résultats. Le conflit peut être observé dans le langage corporel et dans le langage verbal.

Index de computation : Modèle qui tient en compte des trois dynamiques inhérentes à l'expérience subjective : les états internes, les processus et les comportement externes.

Kinesthésique : Sens du toucher et des sensations corporelles.

Langage corporel : Tous les signaux : voix, tempo, ton, expressions faciales, changement de couleur, gestes, hochements de tête, localisation de la respiration, la quantité de clins d'œil, la tonicité musculaire...

Lecture de pensée : Violation linguistique qui apparaît si une personne pense qu'elle peut dire ce qu'un autre individu est en train de penser.

Ligne du temps : Représentation métaphorique du temps personnel qui permet de se déplacer dans le Passé, Présent et Futur en produisant des changements de perceptions des expériences vécues ou à venir.

Métamodèle : Assortiment d'outils linguistiques pour déterminer ce qu'un individu a généralisé, déformé ou omis. Les violations linguistiques sont le résultat du traitement de l'expérience subjective qui consiste à passer de la structure profonde à la structure de surface.

Métaphore : Histoires ou analogies utilisées comme une expression parallèle de la réalité d'une personne à la réalité d'une autre.

Milton modèle : Ensemble de figures linguistiques non-spécifiques et qui permettent la suggestion et la communication directe avec l'inconscient.

Miroir croisé : Processus par lequel une personne s'harmonise au comportement spécifique d'une autre personne, mais sur un mode différent. On appelle cela aussi synchronisation croisée.

Modèle comportemental : Technique, dans la science comportementale, enseignant la démonstration "imitante" d'un comportement réussi. Cela a été renouvelé en efficacité par les raffinements de la technologie P.N.L.

Niveaux logiques : Modèle créé par R. Dilts qui détermine la consistance d'un objectif à tous les niveaux et qui collaborent à une cohérence interne externe: l'environnement, les comportements, les capacités, les croyances et valeurs, la mission ou la vision.

Objectif : But visé dans une stratégie. Les conditions de forme d'un objectif bien formulé en PNL sont: formulé positivement, sous le contrôle personnel, contextualisé, vérifiable par les 5 sens et écologique.

Olfactif : Relatif au sens de l'odorat.

Opérateur modal : Violation linguistique qui suppose une condition requise : il faut, on doit, c'est impossible, c'est obligé.

Omission : Processus qui nous permet d'exclure certaines pièces d'information d'une expérience.

Partie : Notion métaphorique qui consiste à attribuer à un comportement non pas la responsabilité de l'entièreté de l'individu mais seulement une part de lui. Nombreux protocoles font appel à cette notion en PNL.

Positions perceptuelles : Trois voire quatre positionnements possibles dans le traitement d'une situation relationnelle : moi, autre, observateur, martien. Ces positions permettent une distanciation graduelle et donnent accès à des niveaux de compréhension en termes de recadrages.

Prédicats : Verbes, adverbes, noms, adjectifs qui peuvent être catégorisés dans une ou plusieurs des modalités représentationnelles.

Présuppositions : Déclarations qui sont prises comme allant de soi ou admises, et qui sont supposées antécédentes à une autre information.

Programmation Neuro-Linguistique : Ensemble de modèles et de techniques développés par Bandler et J.Grinder. Cette approche, au fondement constructiviste, est destinée à améliorer la communication inter individuelle et à s'améliorer personnellement. Elle peut être employée dans des cadres personnels, ou d'organisation. La PNL est souvent définie comme une "science" de la communication.

Programmes : Séquences de patterns d'images mentales qui dirigent les comportements cognitifs internes qui en retour conduisent à un comportement externe qui peut être observé. Une classe importante des programmes "maîtres" est appelée les stratégies. Sont inclus dans les aspects du comportement cognitif les effets qui se font sentir un peu partout dans les domaines tels que : apprentissage, curiosité, créativité, croyance, réalité, motivation, décision et mémoire.

Rapport : Relation entre individus caractérisée par l'harmonie, la compréhension et la confiance mutuelle. Cela implique la synchronisation, la calibration, la reformulation et la congruence.

Recadrage : Technique utilisée donner de nouveaux sens ou compréhension à une situation donnée. Le principe est de séparer l'intention du comportement d'un individu. De nouveaux choix comportementaux sont établis pour avoir l'intention positive conservée. Cela fait appel à la notion de partie. Les recadrages sont aussi linguistiques.

Reformulation : Donne en retour ce qu'un individu comprend comme l'état d'un autre individu.

Ressources : Tout savoir ou savoir être qui peut être mobilisé par un individu pour atteindre un objectif. Les ressources peuvent être disponibles au niveau conscient comme inconscient. Elles peuvent être internes ou externes.

Traduction : Correspondance entre termes ou expressions d'une modalité vers une autre.

Transdérivationnelle : Technique pour trouver l'expérience originelle ou de référence, de laquelle le comportement présent est dérivé.

Signaux d'accès : Comportements observables qui déclenchent et indiquent avec lesquels des 5 sens (représentations sensorielles) de ce qu'une personne est en train de penser.

Souvenir : Toute expérience emmagasinée dans l'esprit existe sous forme d'images représentant les impressions sensorielles originelles. Les images "souvenirs" sont utilisées sous la forme de programmes ou de séquences d'images qui jouent directement sur le comportement dans les domaines de la pensée et de l'action.

Stratégie : Il s'agit des étapes comportementales dans toutes les (sous) modalités pour réaliser un objectif spécifique (voir programme).

Structure de surface: Communication écrite ou verbale d'une personne et qui est typiquement dérivée de la structure profonde.

Sous-modalités : Nuances et micro-distinctions des modalités principales liées aux 5 sens.

Suivre : Mode d'accompagnement qui consiste à rejoindre le répertoire de langage corporel et verbal de l'interlocuteur ainsi que les niveaux plus profonds tels que les croyances et les valeurs.

Synchronisation : Comportement qui vise à emprunter les comportements de l'interlocuteur pour établir un lien de confiance et de compréhension.

Synesthésie : Chevauchement entre 2 modalités représentationnelles (ou plus). Habituellement, il y a un chevauchement double dans lequel l'individu a une représentation "Voir/sentir" ou "Entendre/sentir" d'une expérience.

Système de conduite : Premier système d'accès oculaire qu'un individu utilise pour accéder intérieurement à l'information stockée.

Systèmes de Représentation : Il s'agit de la manière par laquelle un individu enregistre en un premier lieu et se représente une expérience en passant par les 5 sens (modalités) : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher. On dit ainsi que les systèmes de représentation sont visuels, auditifs, kinesthésique, olfactif et gustatif.

Temps : En PNL la représentation du temps renvoi non seulement aux trois grandes distinctions de la temporalité (Passé/Présent/Futur) mais aussi à la façon de le vivre : en associé (In Time) et en dissocié (Through time).

Tonalité : Qualité de la voix d'un individu, renvoyée par la hauteur du ton, le volume et le rythme. Cela est particulièrement important dans la qualité de l'accompagnement hypnotique.

Traduction : Mots exprimés d'une modalité représentationnelle autre.

Variantes : Version raccourcie de notation de l'expérience d'un individu (modalité et sous-modalités). Cela inclut la représentation des expériences dans le visuel, l'auditif, le kinesthésique, l'olfactif et le gustatif (V.A.K.O.G.).

Verbes non spécifiques : Verbes qui peuvent constater une condition sans être spécifiques.

Visuel : Relatif au sens de la vue.

BIBLIOGRAPHIE

Bandler R., Grinder J. *Les secrets de la communication*, Les Editions de l'Homme. 2005

Bandler R. *Au cœur du changement*, Ed. La Tempérance, 2015

Cudicio C. *Le grand livre de la PNL*, Ed. Eyroles 2015

Cudicio C. *Comprendre la PNL*, Ed. Eyroles poche, 2020

Dilts R. *De Vinci et Holmes*, Ed. Desclée de Brouwer, 1992

Dilts R. *Mozart et Disney*, Ed. Desclée de Brouwer, 1996

Dilts R. *Etre Coach*, InterEditions, 2018

Fèvre, Servais, Soto. *Guide du praticien en PNL*. Ed. Chronique Sociale, 1998

Linden A. *Les frontières dans les relations humaines*, InterEditions, 2008

Ready R. *La PNL pour les nuls*, Ed. First, 2020

Turner J. *La ligne du temps*. InterEditions, 2005

Turner J. Hevin B. *Le dico de la PNL*. InterEditions, 2006

P.S. : Beaucoup de ces ouvrages sont en rééditions permanentes. Les dates indiquées sont donc à titre indicatif.