

MAITRE-PRATICIEN EN PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE



 PNL CFIP

 PNL au CFIP

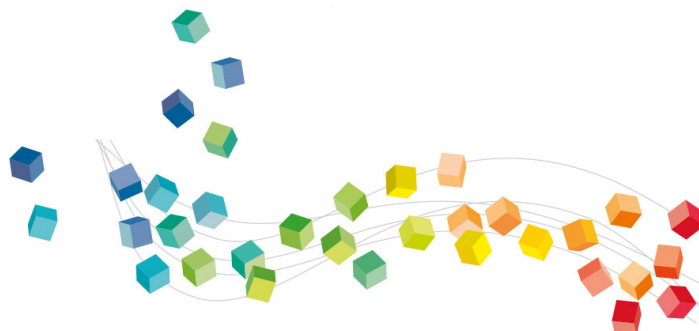


TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	5
LES METAPROGRAMMES.....	6
ORIGINES.....	6
DEFINITION.....	6
FILTRES D'ENTRÉE.....	10
DEFINITION.....	10
SYSTEME DE PERCEPTION (V.A.K.O.G.).....	10
LES SOUS-MODALITES	11
orientation de la perception.....	12
POSITION DE LA PERCEPTION : ASSOCIE / DISSOCIE	13
INDEX DE COMPUTATION : PROCESSUS INTERNE – ÉTAT INTERNE – COMPORTEMENT EXTERNE	14
TAILLE DE DÉCOUPAGE : GLOBAL (GENERAL) / SPECIFIQUE (DETAIL).....	14
TRIS PRIMAIRES : P.A.L.I.O.	16
METAPROGRAME DE TRAITEMENT, DE MOTIVATION ET DE DÉCISION	18
VALEURS / CRITERES	18
CADRE DE REFERENCE INTERNE/EXTERNE	18
OPERATEURS MODAUX.....	19
COMPARAISON.....	20
MATCH (ACCORD) –MISSMATCH (DESACCORD).....	21
ALLER VERS/ S'ÉLOIGNER DE	22
PRO-ACTIF / REACTIF/PASSIF.....	22
LES SYSTÈMES DE REPRÉSENTATION – V.A.K.O.G.....	23
METAPROGRAMME DE TEMPS	26
DEFINITION.....	26
MODALITES DU TEMPS.....	26
CADRE TEMPOREL : Orientations	29
CADRE TEMPOREL : SUBORDINATIONS OU CAUSES À EFFET	29
CADRE TEMPOREL : SOUS DISTINCTIONS.....	33
REPÉRER LES METAPROGRAMMES.....	35
DEFINITION.....	36
LA REPRESENTATION DE LA LIGNE DU TEMPS.....	37
METAPROGRAMME IN TIME / THROUGH TIME	38
DESENSIBILISER UNE EMOTION OU UNE CROYANCE LIMITANTE	39
FABRIQUER DES FUTURS DÉSIRABLES ET IRRESISTIBLES.....	42

CONCRÉTISER SES ENVIES, UN FUTUR DÉSIRÉ	43
LE MODELE S.C.O.R.E	45
DEFINITION.....	45
LES QUESTIONS POUR EXPLORER LE S.C.O.R.E.....	46
LA RECHERCHE DE L'OBJECTIF pour traiter son symptôme à l'aide du S.C.O.R.E.....	47
LIGNE DU TEMPS MODELE S.C.O.R.E. ou, TRAVAILLER SON OBJECTIF AVEC LE SCORE	48
LE SCORE EN DANSANT.....	49
LE MODELE SOAR.....	51
DEFINITION.....	51
MODELES S.C.O.R.E. ET S.O.A.R.....	52
EXPLORER LE S.C.O.R.E. A MULTIPLES NIVEAUX (Dilts et Epstein).....	54
COMMENT ELICITER LES ETATS PRESENTS ET ETATS DESIRES ?.....	57
LE FORMAT GENERATIF DE LA pnl.....	58
LA MODELISATION	60
DEFINITION.....	60
LE PROCESSUS DE MODELISATION	62
LES ETAPES DE LA MODELISATION.....	63
MODÉLISER EN DIRECT.....	65
MODÉLISER DES STRATÉGIES.....	66
LA DIFFERENCE QUI FAIT LA DIFFERENCE	67
CANEVAS POUR LA MODELISATION.....	68
LES EMOTIONS	72
DEFINITION.....	72
ATTRIBUTS FONCTIONNELS DES EMOTIONS	73
LES DIFFICULTES LIÉES AUX EMOTIONS	74
CARACTERISTIQUES D'UNE EMOTION.....	75
CHANGER LES EMOTIONS PAR LES SOUS-MODALITES.....	75
CHAÎNE GÉNÉRATIVE POUR LES ÉMOTIONS	77
MODIFIEZ LA STRUCTURE DES EMOTIONS	81
LES CROYANCES.....	82
DEFINITION.....	82
COMMENT INTERROGER UNE CROYANCE	84
REPROGRAMMER UNE CROYANCE LIMITANTE	84
DETECTEUR DE CROYANCES : OH OH !	85
LE META-CADRE - RECADRAGES LINGUISTIQUES D'UNE CROYANCE	85
RE-IMPRINTING	88

LES VALEURS.....	89
DEFINITION.....	89
MISE A JOUR D’UN CRITERE PAR RAPPORT A UN OBJECTIF	90
REORGANISER LA HIERARCHIE DE VALEURS ET CRITERES.....	91
CONSTRUISEZ VOTRE HIERARCHIE DE CRITERES	92
L’IDENTITE	93
DEFINITION.....	93
EXPLORER ET METTRE EN EVIDENCE L’IDENTITÉ	94
LES FRONTIERES DU SOI.....	96
LES FRONTIERES du SOI : MODULER LA CONNEXION OU LA DECONNEXION.....	98
LES « MENTORS » DE L’IDENTITÉ	99
DECOUVRIR LES SPONSORS DE NOTRE IDENTITE.....	101
LA MATRICE D’IDENTITE DE DILTS.....	102
ACCOMPAGNER LE MATRICE DE L’IDENTITE.....	104
VISION ET MISSION DE VIE.....	105
LA VISION	105
LA MISSION.....	105
LE VOYAGE DU HÉROS	106
LES ETAPES DU VOYAGE PAR VOGLER ET DILTS/ GILLIGAN.....	108
INTERROGER VOTRE VOYAGE DU HEROS	112
LEXIQUE DE TERMES USUELS EN P.N.L.	114
BIBLIOGRAPHIE	122

INTRODUCTION

Vous entrez maintenant dans un voyage au cœur de ce que la PNL a de plus palpitant, celui de décoder les patterns inconscients et les composants les plus marquants de la carte du monde d'un humain et *a fortiori* de vous-même. Quelle que soit sa culture, son origine, tout individu porte en lui caractéristiques propres qui le rendent unique. Ces caractéristiques sont le produit d'une très subtile et riche programmation faites au fil de l'histoire d'une vie. La PNL nous apprend que certaines de nos expériences deviennent des programmes inconscientes, notamment quand il s'agit d'apprentissages précoces. De plus, le propre de la PNL est d'envisager ces apprentissages non mais comme des enregistrements immuables mais comme des aspects de la carte du monde qui peuvent être remodulés, reprogrammés et être appelés à évoluer.

Vous aborderez ainsi les métaprogrammes qui vous renseigneront de la dynamique qui se déploie chez chaque sujet à chaque moment, relevant de ses motivations, préférences et prises de décisions. Les valeurs, les croyances détermineront ce qui est important pour un sujet au centre de chaque stratégie. C'est l'occasion de revoir celles qui sont obsolètes et celles qui méritent une mise à jour.

Mais surtout, vous rejoindrez le cœur de la PNL, celle de modéliser des excellences. Vous serez invité.es à en faire de même c'est à dire à observer, à décoder, à analyser ce qui compose une excellence dont vous rêvez de maîtriser de façon à pouvoir la rendre votre.

Enfin, vous serez emporté.e par la magique découverte de votre identité, de sa composition et son renforcement afin de cheminer dans et vers votre de votre mission de vie, celle qui vous guide au plus profond de votre cœur, de vos rêves d'une vie qui a du sens.

Dans la découverte de vous-même et dans l'approfondissement de la maîtrise de l'accompagnement, vous serez invité.e à prendre du plaisir à chaque étape. Votre traversée ne sera que plus belle.

Bon voyage !

LES METAPROGRAMMES

ORIGINES

Notion de Métaprogramme est clairement apparue en 1968 par Dct John C. Lilly dans le livre « Programming and Metaprogramming in the human bio computer ». Bandler a introduit cette notion pour expliquer comment les personnes maintenaient une cohérence au niveau de leurs « programmes mentaux » et développe l'idée de « Meta » programme dans la Structure de la Magie. Par la suite le 1^{er} groupe de recherche en PNL a beaucoup travaillé pour enrichir cette compréhension dont Leslie Cameron Bandler, David Gordon, Robert Dilts. Maribeth Meyers Anderson, Roger Bailey et Ross Stewart ont ensuite adapté les métaprogrammes au domaine des affaires, connu comme « Profile LAB »

DEFINITION

Les Méta-programmes sont un ensemble de schémas inconscients (patterns) reliés entre eux et qui ont comme fonction de :

- trier les informations parvenant du monde
- se représenter le monde
- agir dans le monde

Il s'agit de filtres que nous utilisons pour nous représenter le monde (omissions, généralisation, distorsions) en collaboration avec les valeurs et croyances.

Connaître les Méta-programmes et savoir comment ils fonctionnent permet de :

- comprendre l'activité cognitive d'une personne
- décrire les caractéristiques et la structure des meta-stratégies
- faire des distinctions plus fines et gagner en précision dans le décodage et la description des éléments subjectifs
- mieux comprendre et interpréter les comportements qui en résultent

Les Méta-programmes composent une partie de notre carte du monde et sont perceptibles par le langage employé car les mots, la structure des phrases, les termes, les images décrivent de la façon dont on pense le monde. Ils peuvent varier selon le contexte, la culture et peuvent se modifier le temps d'une vie. Les apprentissages faits tout au long de l'existence ont pour effet de modifier ces patterns inconscients dans l'adaptation à la réalité. Il n'y a donc pas de Méta-programmes qui pourraient être considérés comme bons ou mauvais mais simplement, comme le présuppose la PNL, efficaces ou inefficaces, utiles ou inutiles à un certain moment. Prendre conscience de comment s'organise notre inconscient revient à entamer un voyage de croissance et de transformation personnelle.

Ainsi il y a une vingtaine de Méta-programmes qui sont à l'œuvre pour chaque personne et au sein de chaque stratégie. Certains ont pour fonction de trier les information provenant de l'extérieur (filtres d'entrée), d'autres de traiter les informations reçues

(opérateurs de traitement et Temps), pour enfin puiser dans ce qui est au plus profond de nous, c'est à dire, nos vérités profondes, les croyances et valeurs qui nous servent de guides dans les choix et décisions. Les Méta-programmes sont souvent en interaction les uns avec les autres.

Étant donné que les **Méta-programmes** sont à la base de l'organisation des perceptions, des évaluations et des stratégies inconscientes d'une personne, ils permettent de se motiver, choisir, décider et agir en se posant, à chaque fois, des questions du type :

- Est-ce que je vais agir pour être, pour faire ou pour avoir...(quelque chose) ?
- Est-ce que je vais agir pour aller vers quelque chose ou éviter quelque chose ?
- Qu'est-ce qui me motive pour agir ? : la nécessité impliquant de faire (je me soumetts à une contrainte extérieure) ; le devoir (je dois faire suite à une contrainte d'origine interne) ; le plaisir (j'ai envie tout simplement).
- Lorsque j'agis, est-ce que je le fais en fonction de ce que je pense (référence interne) ou en fonction de ce que pensent les autres (référence externe) ?
- Comment est-ce que je m'engage dans l'action ? : j'agis sans obligation (proactif) ; j'agis en fonction d'un contrat (actif) ; je réagis à une situation (réactif) ; je saisis une opportunité (réceptif) ; je n'agis pas (passif) ; est-ce que je cherche à fuir quelque chose (s'éloigner de) ou m'approcher de quelque chose (aller vers) ?
- De quelle manière je suis mobilisé.e par ... (quelque chose), que faut-il faire et combien de fois (temps, fréquence, seuil) ?
- Qu'est-ce qui est important et qu'est-ce qui m'anime (croyances, valeurs) ?
- Est-ce qu'une action dis de moi quelque chose de fondamentale (identité) ?
- Est-ce que quand j'agis, cela un sens ultime pour moi (mission de vie) ?

International Association of NLP Institutes (IN)

CFIP

has successfully met the high requirements of the IN,
is committed to the high ethical standards and quality guidelines of the IN,
and is hereby approved as:

Experienced NLP Institute

Your participants with an IN sealed certificate are granted free membership at the IN.

This appointment document is valid for 2022.

Licence Number:

216-IN

Leader:

NLP Master Trainer Olga Belo Marques

Additional Trainer:

2 Trainer

Date of Issue:

Berlin, 13th of December 2021

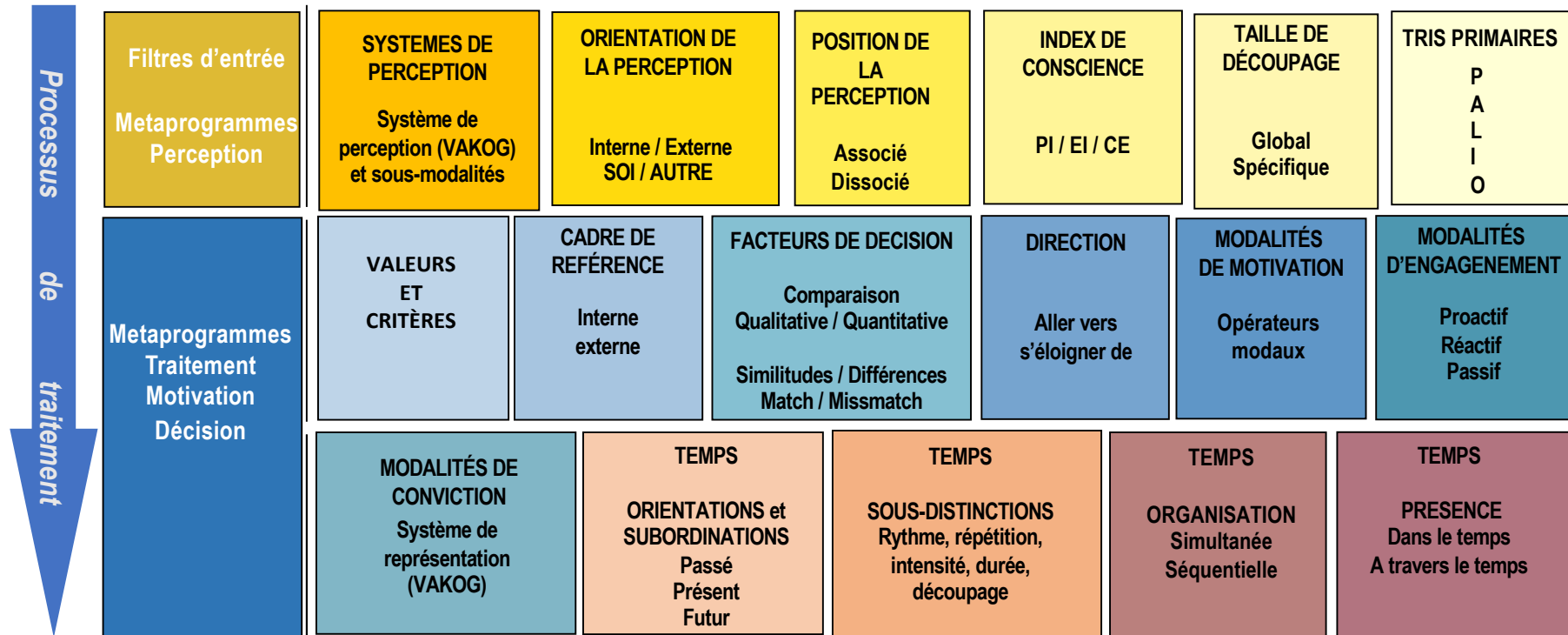
K. Nielsen

Prof. Dr. Karl Nielsen

President of the International Association of NLP Institutes



LES METAPROGRAMMES



FILTRES D'ENTRÉE

DEFINITION

Les premiers filtres sont ceux liés à la façon dont on perçoit le monde. Ce sont des tris fondamentaux qui déterminent, de manière inconsciente, notre représentation de la réalité par les informations que l'on sélectionne en retenant certains aspects plutôt que d'autres. Entièrement reliés à notre carte du monde, ces Méta-programmes sont aussi déterminés par des repères plus inconscients tels que les critères et les valeurs.

SYSTEME DE PERCEPTION (V.A.K.O.G.)

Nos premiers filtres de perceptions sont les cinq sens. Ils captent les premières informations entrantes qui nous permettent d'appréhender le monde et notre environnement. La façon de trier les informations sensorielles et leur micro distinctions (sous-modalités) sont déterminantes pour la construction de la carte du monde. Par le simple tri fait dès le départ, dans ce qui est perçu, un modelage s'opère influençant la structure profonde et vice-versa.

Les prédicats, l'usage du langage sensoriel, permettent de déceler le tri de ces informations et celles qui sont privilégiées chez un sujet.

Prédicats visuels

Noms	Adjectifs	Verbes	Adverbes	Expressions
Écran	Clair	Voir	Lisiblement	Une image vaut mille mots.
Tableau	Brillant	Regarder	Visuellement	Jeter un coup d'œil.
Graphique	Apparent	Clarifier	Lisiblement	Cela regarde mal.
Colonne	Éclatant	Illustrer	Clairement	Allume.
Vertical	Remarquable	Montrer	Brillamment	Regarde comme c'est beau !

Prédicats auditifs

Noms	Adjectifs	Verbes	Adverbes	Expressions
Cloche	Bavard	Marmonner	Verbalement	Sur la même longueur d'onde.
Bruit	Bruyant	Écouter	Harmonieusement	Mettre l'accent sur...
Note	Résonnant	Crier	Mélodieusement	Suivre le rythme.
Refrain	Discordant	Déclarer	Textuellement	Je me souviens mot à mot.
Déclat	Mélodieux	Sonner	Délicatement	Hausser le ton.

Prédicats kinesthésiques

Noms	Adjectifs	Verbes	Adverbes	Expressions
Pression	Épais	Pousser	Confortablement	Taper sur les nerfs.
Choc	Agité	Frapper	Fortement	En avoir ras le bol.
Tension	Apaisant	Toucher	Allégrement	Les pieds dans les plats.
Sensation	Irritant	Porter	Instinctivement	Mettre le doigt dessus.
Agitation	Insupportable	Ressentir	Sensiblement	J'ai bien saisi.

Prédicats olfactifs

Noms	Adjectifs	Verbes	Adverbes	Expressions
Odeur	Épicé	Empester	Embaument	Respire par le nez.
Amer	Amer	Ragoûter	Goulûment	Ça me pue au nez
Senteur	Parfumé	Renifler	Fraîchement	Ça sent le printemps.
Essence	Oxygéné	Respirer	Rondement	Odeur de réussite.

Prédicats gustatifs

Noms	Adjectifs	Verbes	Adverbes	Expressions
Saveur	Mielieux	Déguster	Écœurement	Il a le goût du risque.
Goût	2picé	Saliver	Aigrement	Il m'a laissé sur mon appétit.
Amer	Amer	Ragoûter	Goulûment	Ça manque un peu de piquant.
Sucré	Piquant	Alimenter	Acidement	J'ai faim de savoir.
Juteux	Mordant	S'empiffrer	Juteusement	C'est un choix de mauvais goût

• ÉLUCIDATION ET ACCOMPAGNEMENT :

« Depuis une heure, qu'avez-vous remarqué autour de vous ? Quels aspects du réel ont attiré votre attention ? » ou

« Expliquez ce qui se passe ? Que voyez-vous ? Qu'entendez-vous ? Que ressentez-vous ? »

Est-ce que la personne évoque des images, des sons, des sensations ? Cherche-t-elle des informations factuelles complémentaires ? Quels sont les prédicats sont utilisés ? Quelle prédominance de modalité est-elle perçue dans le récit ?

LES SOUS-MODALITES

Les sous-modalités sont les distinctions que nous faisons à l'intérieur d'un système de représentation. Par exemple, la luminosité, la distance et le mouvement sont des sous-modalités déterminantes dans ce qui est perçu. Ainsi ces micro distinctions dénotent de la façon très individuelle de capter la réalité et sont la clé d'entrée pour la re-programmation de certains patterns.

ORIENTATION DE LA PERCEPTION

La disposition du système sensoriel se définit par l'attention que porte un sujet à certains aspects de son expérience.

Orientation sensorielle : branché Interne (Down Time) / Externe (Up Time)

Le sujet dirige-t-il ses cinq sens vers l'extérieur ou l'intérieur ? Est-il plongé dans son monde ou est-il branché sur ce qui se passe autour de lui ?

o Orientation branché Interne / SOI

Down time : quand on est présent à son intérieur, on porte la majeure partie de son attention à ce qui se passe en soi. Cela permet de préparer soigneusement ses réponses dans une situation de communication, de se plonger dans un état réflexif pour mieux planifier, développer des idées, récolter des informations internes.

Le sujet porte son attention à ses émotions, à ses pensées et se motive lui-même. Ainsi ce qui est perçu du monde est ramené à soi, tel un mouvement centrifuge. Il se peut que les personnes *centrées sur soi* se sentent très proches des autres par projection, s'imaginant qu'ils fonctionnent, pensent ou agissent de la même façon qu'elles-mêmes. Ce MP favorise les lectures de pensée, les procès d'intention, les conflits avec les autres.

o Orientation branché Externe / AUTRE

Up time : quand on est présent à son extérieur, réceptif et que l'attention se porte sur notre environnement.

Cela permet d'être en empathie avec ce qui se passe chez les autres, d'être plongé.e pleinement dans une expérience, d'intégrer une grande quantité d'informations. On utilise cet état d'ouverture et de curiosité pour capter le plus d'informations possible sur ce qui arrive et ce qui est vécu. C'est un état fondamental pour établir le rapport mais aussi, comme on le verra, pour modéliser.

Le sujet porte son attention aux émotions des autres, à leurs pensées et est motivé par ce qui est attendu des autres. Cela la base de l'empathie, du rapport altruiste au monde et même au don de soi. Ce MP favorise aussi la perte de soi dans les autres, un oubli de ses propres besoins.

o Orientation mutuelle : la personne porte une attention réciproque à soi et à l'autre. Elle accorde autant d'importance à ce qui vient d'elle que ce qui est attendu par les autres.

o orientation système – certains auteurs en PNL parlent de cette orientation un peu spécifique. C'est le fait de chercher systématiquement l'intérêt du collectif. « Je sais que tu n'as pas envie de faire cela et moi non plus, mais nous le ferons tous les deux car c'est bon pour la famille ». Dans une intervention en entreprise, il est important d'utiliser cette orientation, car elle crée ou développe un esprit de travail collectif où chacun est respecté et impliqué.

• ÉLUCIDATION ET ACCOMPAGNEMENT :

« *La dernière fois que vous avez connu un désagrément, que s'est-il passé en vous ou à l'extérieur ?* » ou « *Quand vous me racontez cela à quoi faites-vous attention ?* »

Est-ce que la personne évoque des émotions, des sensations internes et navigue dans son monde intime ou est-ce qu'elle fait référence à ce qui se passe autour d'elle ?

POSITION DE LA PERCEPTION : ASSOCIE / DISSOCIE

Ce Méta-programme est celui qui est responsable pour la distance utilisée dans manière de vivre une situation et détermine la disposition sensorielle de perception.

o Associé : la personne est associée à expérience pleinement avec les cinq sens ouverts et tournés vers ce qui se passe, plongée dans l'instant présent. Aussi lorsqu'elle se souvient d'un événement passé, elle le revit entièrement : elle ressent ce qu'elle ressentait, entend ce qu'elle entendait, voit ce qu'elle voyait.

Elle parle au présent et tout se passe comme si elle avait fait un bond en arrière dans le temps et ce moment qui devient dès lors « son » présent. Aussi elle peut vivre les choses sans recul et avec une grande capacité à ressentir ce qui se passe.

o Dissocié : la personne est dissociée de son expérience lorsqu'elle en perçoit le déroulement de « l'extérieur, comme une spectatrice, elle se voit agir ou s'entend parler. S'il s'agit d'un souvenir, les sensations, les émotions qu'elle éprouve sont différentes de celles qu'elle a ressenties dans la situation d'origine. Ce sont des émotions, des perceptions à propos de l'expérience qu'il a vécue, accompagnées de pensées et réflexions. Elle en parle alors au passé.

• ÉLUCIDATION ET ACCOMPAGNEMENT :

« *Racontez-moi une aventure intéressante que vous avez vécue ?* » ou « *Comment vivez-vous cette formation ?* ».

Il s'agira d'entendre les types de prédicats (Ai/Vi/K+/K-). Les personnes associées utilisent davantage des termes kinesthésiques et auditifs alors que les personnes qui sont dissociées emploient plus de verbes non-spécifiques et de prédicats visuels.

INDEX DE COMPUTATION : PROCESSUS INTERNE – ÉTAT INTERNE – COMPORTEMENT EXTERNE

Ce Méta-programme révèle à la fois de la manière dont une personne est organisée dans sa dynamique interne mais aussi ce sur quoi elle porte son attention dans son propre monde. Est-elle plus sensible à ses processus mentaux et sa pensée, à ses propres sensations et états internes, ou encore à ses comportements ?

o **Processus interne** : la personne se centre sur ses raisonnements et produit de nombreuses opérations cognitives et fait confiance à la raison et à la réflexion pour guider sa vie.

o **État interne** : la personne est consciente de ses émotions et attentive à l'évolution et au maintien d'un état interne harmonieux.

o **Comportement externe** : la personne est attentive à ses propres comportements, et elle est soucieuse d'agir de manière adaptée à l'environnement.

• ÉLUCIDATION ET ACCOMPAGNEMENT :

« Parlez d'un moment de [stress, activité, difficulté...] important, et de la manière dont vous avez fait face puis en êtes finalement sorti »

A quoi prête-t-elle attention ? Est-elle dominée par ses émotions, passe-t-elle à l'action, ou est-elle dans le raisonnement et le contrôle ? Comment la personne se comporte-t-elle ?

TAILLE DE DÉCOUPAGE : GLOBAL (GENERAL) / SPECIFIQUE (DETAIL)

Ce Méta-programme permet de voir comment un sujet s'organise en termes de taille de son champ de perception et comment il traite l'information, allant du plus général et global au plus détaillé et spécifique.

o **Orientation Global** : la personne découpe et traite l'information de manière large et a une représentation d'ensemble. Dans une conversation, elle aura tendance à élargir le débat, à s'intéresser qu'aux grandes lignes, à donner le cadre général et éviter de s'arrêter

sur des détails. Elle va attacher plus d'importance au concept d'un projet, et aura plus de facilités à proposer des synthèses ou faire des bilans.

En général, elle s'exprime avec des phrases courtes, sauf pour les visionnaires communicants qui feront usage de discours convaincants.

o Orientation Spécifique : la personne découpe l'information disponible en petits morceaux en s'intéressant aux détails car chaque fraction a son importance et doit être prise en compte. Dans la conversation, elle aura tendance à focaliser le débat sur les éléments précis, des particularités, des aspects concis car elle a besoin de cela pour se représenter la situation. Elle va être plus intéressée par le contenu d'un projet que sa vision globale. Elle s'exprime avec des mots précis (souvent du vocabulaire technique), et les phrases sont plus longues afin de donner un maximum de détails.

• ÉLUCIDATION ET ACCOMPAGNEMENT :

Pour savoir où se situe une personne sur l'échelle *global/spécifique*, posez-lui des questions sur un projet sur lequel elle travaille. Une personne orientée *spécifique* vous fera un compte rendu détaillé (nombres, dates, nom de lieu, horaires, précisions), une personne orientée *global* vous servira des impressions plus larges (objectifs, atmosphères, superlatifs, verbes non-spécifiques).

Variante – Dimension de fractionnement

Ce Méta-programme est souvent assimilé à la dimension du fractionnement (*chunk size* en anglais) correspond à la taille de tâche préférée d'un individu. Une personne présentant une orientation *globale* subdivisera les tâches en plus gros fragments qu'une personne présentant une orientation *spécifique*. Cette dernière aura besoin de diviser une tâche en étapes plus petites et réalisables. L'échelle en question est *appelée dimension du fractionnement*.

De plus, le chemin de pensée peut être différents selon les personnes : certaines appliquent un mode de pensée qui va du détail au général et d'autres qui vont faire le chemin inverse.

o Chunk down ou descendant : La personne part d'une vue d'ensemble et détaille ensuite au besoin (analyse déductive).

o Chunk up ou ascendant : La personne se fait une représentation détaillée puis remonte à une vue d'ensemble (analyse inductive)

o Chunk latéral ou équivalence : la personne trouve des similitudes, correspondances ou analogies de la même taille d'information

TRIS PRIMAIRES : P.A.L.I.O.

Ce Méta-programme concerne la manière dont un sujet prend en compte et donne un sens aux aspects de la réalité, telles que les personnes, les actions, les lieux, les informations et les objets. Tous les tris sont utiles et dépendent du contexte dans lequel l'on se trouve et de l'objectif que l'on poursuit. Il serait prudent de ne pas généraliser l'usage d'un tri au caractère total de quelqu'un mais plutôt de relever des possibles préférences en accord avec les circonstances vécues.

o Personnes : la personne s'intéresse au « qui », avec « qui ». Elle organise les tâches et fait des choix de façon à être avec les gens, créer des liens, avoir du contact humain car communiquer c'est considéré comme prioritaire. Dans le cadre professionnel, savoir ce que les gens pensent, comment ils se sentent est plus important que le travail lui-même.

- Les pensées et les sentiments des autres sont importants pour elle
- La/les relations sont un critère de choix et de réussite
- Elle a une préférence pour les contacts personnels et les rencontres.

o Action : la personne s'intéresse au « comment ». Elle se préoccupe de comprendre la façon dont les systèmes, situations et processus fonctionnent. Elle a une préférence pour le mouvement que ce soit corporel ou dans la vie en général. Le canal kinesthésique est souvent le plus utilisé. Le canal kinesthésique est souvent le prédominant.

- S'intéresse aux actions, activités et en fait un critère de choix ou de réussite
- Peut vouloir éviter le vide, l'ennui, se surchargeant parfois de choses « à faire »
- S'intéresse aux méthodes, procédures pour faire avancer une idée, un projet
- Comprend les idées si elles s'incarnent concrètement dans des actions

o Lieux : la personne s'intéresse au « où ». Les atmosphères sont importantes et l'esthétique est exacerbée. Le canal sensoriel visuel est très présent.

- Sensible aux ambiances, décors, cadres, paysages
- Prend comme critère de choix les lieux, les endroits, les localisations et les emplacements

o Informations : la personne s'intéresse au « pourquoi ». Elle est efficace et productive si la raison d'être d'une tâche ou d'un projet à un sens pour elle. Elle aime la précision, les informations exactes, les processus bien documentés, connaître profondément « son » sujet. C'est type de personne aime apprendre, engranger de la connaissance, chercher des informations.

- S'intéresse au sens d'un projet, d'une situation, maîtriser des sujets qu'elle aborde.
- Aime apprendre, découvrir, connaître
- Cherche des précisions, détails, renseignements quant aux situations rencontrées

o Objets : la personne s'intéresse au « quoi ». Elle s'intéresse plus à l'aspect matériel qu'à l'humain ou en tout cas y donne une importance primordial. Aime les objets notamment de par leur valeur et pourra avoir tendance à être un.e collectionneur.euse, spécialiste dans un domaine particulier qui requière connaître le prix et la valeur des choses. Peut être une personne efficace dans le classement, étiquetage, rangement .

- Est attirée par les choses matérielles, dans le sens de posséder, acquérir, gagner (ou perdre)
- Est efficace pour ranger, classer, archiver
- Aime collectionner
- Le gain ou la conservation des choses sont un être un critère de choix

• ÉLUCIDATION ET ACCOMPAGNEMENT :

« Racontez-moi la dernière expérience qui vous a bouleversé positivement ? A quoi étiez-vous sensible ? »

Repérer les tris présents et détecter celui ou ceux qui est.sont éventuellement prédominants.

METAPROGRAMME DE TRAITEMENT, DE MOTIVATION ET DE DÉCISION

Cet ensemble de Méta-programmes révèle la manière dont un sujet traite les informations perçues de l'extérieur et ayant déjà eu un premier filtrage sensoriel. Ils indiquent aussi les distinctions qui donnent lieu aux choix opérés (lors d'une situation donnée), les critères de motivation, les orientations d'action. Ces Méta-programmes sont importants à connaître pour adapter l'accompagnement en fonction du mode de pensée et d'expression de la personne.

VALEURS / CRITERES

Les valeurs concernent ce qui est bien et ce qui est mal, ce qui est important aux yeux d'une personne. Exprimées par des nominalisations (amour, famille, travail, etc...), elles sont au cœur de nos motivations profondes, même si elles demeurent la plupart du temps inconscientes. En PNL on peut aussi les nommer des critères, lorsqu'elles sont activées dans un contexte donné. Les valeurs régissent les autres Méta-programmes de façon subtil et parfois indirectement mais comme une boussole : elle guident les actions, les émotions et les pensées. Être au clair quant aux valeurs peuvent aider une personne à prendre conscience de ses moteurs internes et de les respecter.

• ÉLUCIDATION ET ACCOMPAGNEMENT :

« Racontez une décision que vous devez prendre bientôt. Qu'est-ce qui est important pour vous ? ou « Qu'est-ce qui vous motive ? »

Il s'agit d'entendre les nominalisations ou les équivalences concrètes de celles-là.

CADRE DE REFERENCE INTERNE/EXTERNE

Ce Méta-programme intervient dans les évaluations et prises de décision. Il répond à la question : à qui appartient le critère qui conduit et donne du sens à ce qui se passe ?

Il est corollaire à l'orientation SOI/AUTRE qui implique une attention particulière vers ce qui se passe à l'intérieur ou à l'extérieur. Outre cela, il dénote de ce à quoi ou à qui l'on se réfère lors d'un choix, d'une stratégie ou d'une action.

o Cadre de référence interne : la personne va se référer à ses propres critères, à prêter attention à ses besoins et accorder de la confiance à son jugement pour prendre des décisions. Les choix ou les actions seront en accord avec des repères personnels. Les termes utilisés sont peu révélateurs, cependant l'explication du pourquoi de certaines

décisions peut aider à comprendre le centrage qui est à l'œuvre. Même si par moments, une expression verbale peut laisser imaginer que le sujet est centré sur des critères externes (« je fais cela pour ton bien »), c'est bien une orientation vers ses propres critères qui sont projetés sur l'autre.

o Cadre de référence externe : la personne va prendre des décisions selon des critères et attentes venant de l'extérieur, qu'ils soient énoncés clairement ou implicites c'est-à-dire intégrés durant le parcours de vie, elle va décider, agir et se conformer à ce qui est attendu. Les termes utilisés sont peu significatifs si ce n'est dans l'explication de certaines décisions, choix ou actions et où elle évoquera alors l'origine de ses critères (« c'était pour faire plaisir », « chez nous on est comme ça », « j'ai décidé ainsi à peur d'être rejeté »).

• ÉLUCIDATION ET ACCOMPAGNEMENT :

« La dernière fois que vous avez pris une décision importante, qu'est-ce qui vous a fait prendre cette décision ? »

Il s'agit de comprendre quel est le cadre de référence du sujet.

OPERATEURS MODAUX

Ce Méta-programme est relatif à la manière dont la personne conceptualise son univers. Soit une personne a l'impression de vivre dans un monde fait de règles et d'obligations, ou elle convaincue des permissions et possibilités que celui-ci lui offre. Dans l'un comme dans l'autre, il s'agit de représentations liées à des croyances sur soi, sur le monde, sur les autres ou la vie en général. Cela a son origine, en grande partie, dans la culture environnante, dans l'éducation ou dans des expériences vécues. Ça exprime aussi comment une personne engage sa motivation dans les choix et leur accomplissement.

o Nécessité : la personne est plutôt mue par la notion de devoir et respectueuse des règles que chacun doit suivre. Il s'agit soit de lois morales, de principes de droit, de règles implicites de la culture, soit des impératifs intériorisés auxquels il faut obéir. Les personnes s'expriment par des verbes comme devoir, il faut, il est nécessaire, être obligé de, c'est comme ça.

o Possibilité : la personne est plutôt convaincue que différentes alternatives sont possibles et qu'elle peut ou non réaliser quelque chose dans un environnement donné et selon ses capacités. La permission pour pouvoir expérimenter, être différent, utiliser son potentiel sont des principes de motivation. Elle s'exprime en termes de possibilité, envie et capacité. Les termes tels que « l'impossibilité », ou « ne pas pouvoir » sont par contre

liés au pattern de nécessité et non pas de possibilité.

• ÉLUCIDATION ET ACCOMPAGNEMENT :

« *Pourquoi avez-vous choisi ce travail ; ou ce projet de vie ; ou cette personne ?* »

Il s'agit de discerner ce qui explique le choix de la personne, en étant attentif.ve aux termes utilisés mais aussi si elle s'explique en termes de choix possibles ou d'impératifs externes ou internes. Les marqueurs sémantiques du discours peuvent évoquer le désir, l'impossibilité, ou une combinaison des deux.

COMPARAISON

Ce Méta-programme désigne l'opération cognitive qui met en relation des données entre elles, soit par similitude (accord) soit par contraste (désaccord) et qui sert de mesure ou de référence aux évaluations et/ou à des critères de (in)satisfaction. Très régulièrement activées les comparaisons peuvent s'opérer par rapport à :

o Quantitatif (mesurable) ou qualitatif (évaluation)

Elles permettent d'évaluer l'atteinte d'un objectif, l'accomplissement d'une stratégie en mettant en lien ce qui était attendu de ce qui est obtenu.

o Personne(s) concernée(s) : Autre-soi (autre/autre, autre/soi, soi/soi)

Elles permettent de mesurer la proximité ou la distance entre représentations personnifiées.

Soi/soi – Soi idéal / Soit réel

Soi/Autre – Soi réel ou idéal / Autre réel ou idéal

Autre/Autre – Autre réel ou idéal / Autre réel ou idéal

o Temporel - passé, présent, futur

Elles permettent de mettre en lien ou confrontation des représentations temporelles et peuvent aussi se croiser avec Autre-Soi

• ÉLUCIDATION ET ACCOMPAGNEMENT :

« *Quand avez-vous été différent d'aujourd'hui ? Et que voulez-vous devenir dans le futur ?* »

Tracer une ligne du temps –Passé /Présent/ Futur qui est croisée par Soi/Autre

MATCH (ACCORD) –MISSMATCH (DESACCORD)

Ce Méta- programme révèle de la manière comme une personne, dans un contexte donné, s'approprie des données et des informations qui lui parviennent en faisant des distinctions par similitudes et par différences. Il n'y a pas de jugement quant à l'un ni à l'autre puisque les deux peuvent être nécessaires selon le contexte et l'objectif poursuivi. Être en accord ou en désaccord peut être un pattern qui concerne la dynamique interne (de soi à soi-même) ou le monde externe (par rapport à quelqu'un d'autre. Il est possible d'être en Match ou en Missmatch sur les émotions, les comportements, le contenu d'une interaction, sur la relation.

o Match (Accord) : la personne qui s'exprime en « accord » va suivre ce qui est proposé, adopter le cadre établi et s'adapter à ses interlocuteurs. Elle peut préférer ce qu'elle connaît déjà, ce qui lui est familier. Recherchant les ressemblances, elle remarque ce qui est présent, ce qui peut être reconnu et de ce fait va préférer la répétition.

Un personne en match va s'exprimer par :

- approbation globale
- arguments ou exemples favorables
- commentaires de reconnaissance
- conformité de découpage
- Internes (inexprimés)

o Désaccord (Désaccord) : la personne qui s'exprime en « désaccord » aime le changement, le nouveau, l'inédit. Recherchant les différences, elle remarque ce qui manque, ce qui n'est pas présent. Ainsi elle pourrait avoir tendance à innover, à contester ou à remettre question ce qui est établi. Par ailleurs, elle peut, en bien de contextes, s'opposer à ses interlocuteurs.

La personne en missmatch va s'exprimer par :

- opposition complète (réponse polaire)
- décalage: contre-exemples ou objection
- commentaires de remise en question
- dissymétrie de découpage
- Internes (inexprimées)

• ÉLUCIDATION ET ACCOMPAGNEMENT :

« *Quelle est la relation entre [situation 1] et [situation 2] »*

Est-ce que la personne évoque des régularités ou des différences ? Et s'adapte-t-elle aux situations, ou adapte-t-elle les choses à sa convenance ?

ALLER VERS/ S'ELOIGNER DE

Ce Méta-programme intervient dans la motivation et la prise de décision et aboutit à une réponse comportementale. Il y a deux grandes directions de notre motivation selon que nous cherchons à éviter les conséquences d'une situation (comme la douleur), ou que nous recherchons comme récompense ou gain (comme le plaisir). Cela constitue un ingrédient majeur des stratégies empruntées à des moments importants de la vie et impulse un type de pattern psychique (évitement/ affrontement).

o **Aller vers** : la personne sera plus motivée par l'atteinte de résultats ou la satisfaction d'une des valeurs (critères). En cherchant à trouver des solutions et à les mettre en place, la personne identifie les problèmes comme une chose à traiter afin d'aller de l'avant. Elle aura tendance à s'exprimer en termes de désirs, de rêves, de processus de réalisation et donc à penser au futur.

o **S'éloigner de** : La personne va préférer éviter une situation soit pour pas avoir à faire à un inconvénient soit pour s'éloigner d'une contre-valeur (contre-critère). Cela peut générer de l'anticipation des problèmes de manière à les contourner ou à ce qu'ils soient neutralisés. Elle peut avoir tendance à s'exprimer sur ce qu'elle ne veut pas, plutôt que sur ce qu'elle désire.

• ÉLUCIDATION ET ACCOMPAGNEMENT :

« Que recherchez-vous dans votre [travail, relation, etc.] ? » ou « Pourquoi est-il important pour vous que [critère] ? »

Est-ce que la personne s'exprime en termes d'évitement ou de désir d'affrontement ou de réalisation ?

PRO-ACTIF / REACTIF/PASSIF

Ce Méta-programme révèle la manière dont une personne se mobilise par rapport à un objectif. Ce sont des orientations psycho-comportementales qui influencent la manière de voir la vie, de réagir au monde, d'adopter une certaine posture face aux événements, au temps et même à la notion de chance. Certain.e.s sont tenté.e.s par l'impulsion d'agir alors que d'autres auront tendance à suivre le flot des événements. Ces attitudes caractérisent le type d'implication et le niveau de contrôle souhaité par quelqu'un face aux situations rencontrées.

o **Proactive** : la personne préfère prendre le contrôle de sa propre activité et aller au-devant par l'action, elle provoque les événements, devance les difficultés et propose,

convainc, mobilise les autres. S'exprime en termes directs et liés aux solutions, aux propositions.

o **Réactive** : la personne a tendance à répondre aux sollicitations, à réagir aux « provocations » de l'environnement, à répondre aux demandes. Elle pourrait considérer que la source des difficultés provient de l'extérieur en contre-réaction. S'exprime en termes de désaccord ou d'accord face à un stimulus extérieur.

o **Passive** : la personne préfère ne pas réagir aux sollicitations de l'environnement si c'est pour aller au-devant de l'action. Elle s'adapte facilement aux situations, aux propositions, laissant d'autres choisir et guider. Considère souvent qu'un problème ou sa solution viennent de l'extérieur. S'exprime en termes de subissement ou d'accord total.

• ÉLUCIDATION ET ACCOMPAGNEMENT :

« Comment savez-vous qu'il est temps de changer d'activité ? » ou « Comment se déroule votre journée de travail » ? » ou « Que faites-vous en cas de temps mort ? »

Il s'agit de repérer les indices montrant que la personne préfère s'adapter et répondre, ou plutôt prendre le contrôle et le garder. Il est nécessaire de tenir compte du contexte général qui peut ou non imposer une structure à l'activité et au temps.

LES SYSTÈMES DE REPRÉSENTATION – V.A.K.O.G.

o **V – A – K – O – G** : la personne fait appel à des informations purement sensorielles, généralement spécifiques à un canal donné.

Système principal est celui dont la fonction est celle de se représenter la réalité mais aussi de retrouver l'information < VAKOG > stockée afin de faire de nombreuses distinctions et de sélectionner des informations souhaitées. C'est le système privilégié et le plus « conscient ». Il peut être le même que le système conducteur ou être différent. Les prédicats (le langage sensoriel qui décrit une expérience interne), témoignent du fonctionnement de ce système.

Dans une stratégie, les sens peuvent être tournés vers le monde externe, ou être utilisés de manière interne en tant que systèmes de représentation.

Le **système visuel** (V) est celui à travers lequel nous pouvons voir le monde extérieur (Ve), et nous pouvons visualiser de manière interne (Vi). Nos images mentales peuvent être remémorées (Vr) (quelque chose que nous avons véritablement vu dans le monde extérieur), ou elles peuvent être construites (Vc).

Le **système auditif** (A) se divise en six aspects. Nous pouvons entendre des sons du monde extérieur (Ae) ou de notre monde intérieur (Ai). Ces sons sont des combinaisons de tonalités (At), et d'éléments digitaux. C'est-à-dire les mots que nous entendons (Ad) sans tenir compte de la tonalité. Lorsque nous entendons des sons de manière interne (Ai), ils peuvent être mémorisés (Air) ou construits (Aie). Nous parler à nous-mêmes est en général désigné comme un dialogue interne ou de l'auditif interne digital (Aid), même

Le **système kinesthésique** est plus diversifié et controversé. Il y a les sensations provoquées par le contact avec le monde externe (Ke). Les sensations internes (Ki) peuvent globalement être divisées en émotions, sensations remémorées et sentiments d'équilibre et de conscience physique, souvent décrites comme le système viscéral. Nous goûtons avec notre sens gustatif (G) et sentons avec notre odorat (O), chacun pouvant être interne ou externe.

- **Le système conducteur**

Le système conducteur (des données sensorielles) dont la fonction est de déclencher les opérations mentales inconscientes qui permettent de retrouver le « dossier » de notre vécu et d'une mémoire particulière. Les mots à référence sensorielle sont des indices révélant l'utilisation du système conducteur.

Les mouvements involontaires des yeux ou clés d'accès visuelles indiquent l'action du système conducteur : il accompagne les différentes étapes d'une stratégie cognitive (prise de décision, apprentissage, etc). Les premiers mouvements oculaires indiquent le système conducteur. Les mouvements oculaires donne une indication en **LIVE** (temps réel) du mode de représentation interne que se fait notre interlocuteur lors du traitement de l'information et détermine le **Système Conducteur** de son **Orientation Sensorielle**.

Quand nous interrogeons notre interlocuteur, par l'observation de ces mouvements oculaires spontanés, nous identifions comment est traité l'information selon le V.A.K.O.G..

- **Le système de référence**

La fonction du système de référence est d'évaluer les informations et de prendre des décisions. Il évalue ce que je veux restituer en fonction de critères ou normes d'appréciation et de vérifier l'aboutissement d'une stratégie. Les critères et valeurs (soulignés par un mouvement des yeux et un changement de physiologie) témoignent du fonctionnement de ce système. Pour faire appel au système de référence, on demande : « Qu'est-ce qu'un bon travail, qu'est-ce qu'une personne efficace ? »

• ÉLUCIDATION ET ACCOMPAGNEMENT :

« Expliquez un exemple de choix que vous avez fait. Comment saviez-vous que c'était un bon choix » ou « Expliquez la dernière fois que vous doutiez ? Comment saviez-vous que c'était ou non un bon choix ? »

Est-ce que la personne évoque des images, des sons, des sensations ? Cherche-t-elle des informations factuelles complémentaires ?

METAPROGRAMME DE TEMPS

Les Méta-programmes de Temps collabore à nos stratégies de conviction et de décision. Si un objectif nous semble trop long à atteindre, cela peut nous dissuader à le poursuivre. Si une relation amoureuse est trop souvent ou trop longtemps douloureuse, cela peut nous motiver à quitter le partenaire. Ainsi, ces critères sont intimement liés à nos choix et à nos actions.

DEFINITION

La notion de Temps est une condition de la vie. Il nous sert de mesure et accompagne le processus de conscience lié aux évènements qui nous entourent ou qui nous sont propres. Aspect constitutif de l'expérience subjective, il a différentes fonctions, celle de la perception, du traitement et de la motivation.

Le temps est :

Biologique - évolution, croissance des êtres

Physique - saisons, naissance et mort, jour, nuit

Métaphysique – notions liées à l'existence

Archaïque – mythologique

Divin - circulaire et répétitif par-delà et en deçà de l'être humain

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

MODALITES DU TEMPS

L'homme est le seul animal capable de relier entre le Passé, le Présent et le Futur par ses capacités cognitives. Cependant, certains vont être orientés (conscience, préférence) sur une modalité plutôt que d'autres. Un croisement de Méta-programme et d'approches se croisent alors. Voici quelques modalités qui s'exprime selon l'orientation dans le Temps :

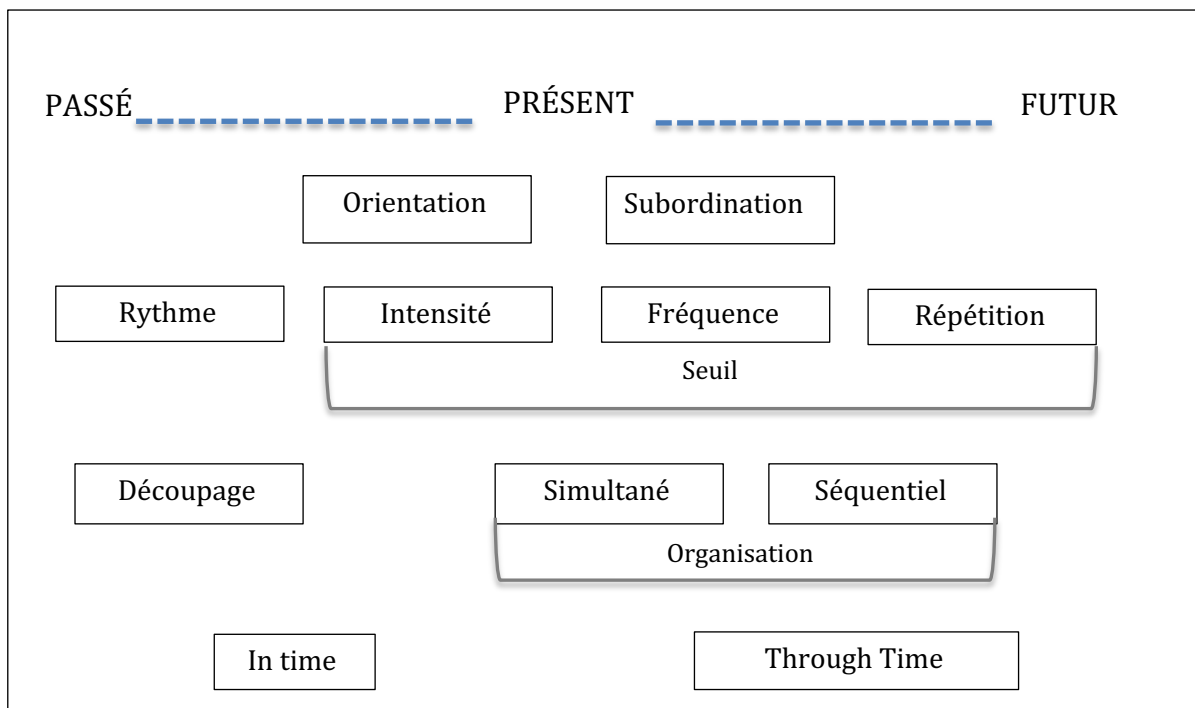
	Passé	Présent	Futur
Type d'opération cognitive	Opération cognitive : Mémoire	Opération sensorielle VAKOG	Opération cognitive : Projection
Modalités de perception du temps	Through Time	In Time	Through Time
Structures sémantiques et logiques	Généralisations Causes Explications	Processus	Conséquences
Méta-programme Comparaison	Similitudes Répétition	Comparaisons	Différences Nouveautés
Méta-programme action	Passif	Réactif/ Actif	Pro-Actif
Méta-programme directionnalité	S'éloigner de		Aller vers
Conception du Temps	Temps circulaire Références : anciens aïeux	Temps immédiat Multitâches Simultané	Temps linéaire Planification Séquentiel
Expression psychique	Dépression	Compulsions	Peurs/paniques
Approches thérapeutiques	Psychanalyse	Gestalt	PNL/thérapie brève

Plusieurs distinctions sont à faire dans la notion du Temps tel qu'il est vécu et comment il est organisé dans l'expérience subjective. Nombreuses sont les situations où la compréhension et l'organisation du Temps prête à confusion entrechoquant des logiques différentes et des modes de fonctionnement opposés. Ainsi le langage reste le meilleur accès aux patterns inconscients liés à la représentation temporelle et un moyen efficace pour se comprendre.

Indicateurs de langage dans les orientations du temps

Langage analogique	Langage digital
Mouvements oculaires	Conjugaison des Verbes (passé, présent, futur)
Gestes (mains, bras)	Adverbes (hier, autrefois, avant, de nos jours, plus tard, à l'avenir)
Positionnement dans l'espace	Expressions (Time is money)

Le représentation temporelle est constituée de micro-distinctions qui sont déterminantes pour le vécu des expériences.



CADRE TEMPOREL : ORIENTATIONS

L'orientation est la direction psychique, l'attention et l'importance donnée par une personne à l'un des trois grands moments du temps, Passé, Présent, Futur. Cette directionnalité va influencer le type de pensées (le contenu comme la forme), les choix et les stratégies.

Orientation Passé

Certaines personnes vont avoir tendance à orienter leur conscience vers le Passé. Elles vont ainsi être davantage dans les souvenirs en basant leur vécu intérieur sur la mémoire et les choses vécues. Le Passé est une source de référence.

Orientation Présent

Les personnes qui orientent leur conscience sur le Présent ont plutôt de l'appétit de vivre les choses ici et maintenant, privilégiant les sensations et les expériences vécues (intensément). Le Présent est prolongé par une succession de moments qui apportent leur phénoménologie, c'est à dire, ce qui se passe et ce qui vient.

Orientation Futur

C'est une modalité temporelle qui est la préférée des rêveurs et des idéalistes. Les personnes dont la conscience est rivée vers l'avenir ont une grande facilité à imaginer, à faire naître en eux-mêmes des idées et à avoir de l'espoir.

Il n'est pas rare qu'une orientation devienne aussi une subordination, c'est-à-dire qu'en privilégiant un cadre temporel, il y aura bien une hiérarchie qui s'opère.

CADRE TEMPOREL : SUBORDINATIONS OU CAUSES À EFFET

Paru dans l'ouvrage *The Emprint Method* de Leslie Cameron-Bandler, Michael Lebeau, David Gordon, les Méta-programmes de subordinations temporelles indiquent les types de critères de motivation qui leur sont inhérents.

Passé/Passé

Il s'agit d'une relation de cause à effet entre deux ou plusieurs événements passés. Souvent c'est comme **un enchaînement** en mettant ensemble deux phénomènes vécus. « *Si Marie Louise n'avait pas commencé à voyager à 16 ans, elle ne serait pas devenue trilingue.* »

Quand on fait ce genre de liaison on a le sentiment de comprendre ce qui s'est passé. Nous utilisons des expressions comme « prise de conscience », « compréhension », « saisir la logique ». Les relations de cause à effet dans le passé servent à comprendre

l'enchaînement, la succession logique des évènements et former la base de nouveaux comportements adaptés aux objectifs souhaités.

Pour la plupart du temps cela nous donne un sentiment de satisfaction et nous apporte une sensation positive qui nous permet de passer à autre chose.

Certaines personnes font faire des liens de cause à effet d'évènements passés d'une façon toute différente, en restant bloqués, dans une attitude qui pourrait se résumer à « *je n'aurais pas dû* ». Ce qui est un excellent conditionnement à la perte d'estime de soi, à l'échec en mettant l'accent sur ce qui n'a pas fonctionné.

Passé/Présent

Cette relation de cause à effet dépend du découpage (chunking). Selon les personnes ou les situations, la notion de Passé change : certains fractionnent très large (décennies), d'autres vont découper plus petit et créent des liaisons très courtes (jours, minutes). « *Il n'y a pas longtemps que j'ai rencontré Pierre, environ 10 ans* »

Les liaisons logiques informent à propos de l'évolution des évènements dans le temps, association qui sert à expliquer l'origine de quelque chose dans nos vies et cela nous suffit. « *J'aime beaucoup de jazz aujourd'hui car mes amis m'ont amené au Festival de Montreux quand j'étais jeune* ». Parfois elle nous coince sans solutions « *Aujourd'hui je suis un solitaire car je n'ai pas dépassé ma timidité à l'adolescence* ».

Certaines personnes peuvent se servir de la liaison entre passé présent pour justifier, rationaliser un comportement ou une situation : « *j'ai toujours été comme ça, je ne vais pas changer aujourd'hui* ».

Normalement, ce type de liaison, use et abuse de généralisations. Rester coincé dans ce style de raisonnement, c'est une bonne manière d'être déterministe et de se vivre comme victime de l'immuabilité.

Passé / Futur

Cette liaison est fondée sur la croyance que le passé détermine l'avenir. Elle est très répandue dans notre société. Ce qui a déjà eu lieu pourrait se reproduire encore et encore dans le futur. « *C'est une famille de musiciens, tout le monde l'a été, il le sera aussi* »

Ce type de lecture donne la possibilité de prévoir et de s'adapter en fonction de ce qui a déjà été observé dans le passé. Soit cela permet de l'atteindre (stratégie gagnante) ou de changer de stratégie (stratégie adaptative). L'avantage étant que ça détermine les choses

à l'avance, notamment quand il s'agit de réaliser des objectifs, avoir des comportements, répéter des stratégies.

A l'opposé cela peut appauvrir nos prévisions, une cause va nécessairement donner le même effet, quel que soit le contexte, les interlocuteurs, les relations. C'est le cas des personnes qui ressassent ou qui racontent tout le temps les mêmes blagues, ceux qui répètent le même comportement parce que dans le passé il s'est avéré positif, alors c'est une « recette qui marche à tous les coups ».

Pour que le passé ait une influence positive sur le futur dans la répétition des événements, mieux vaut parler de probabilité que de certitude.

Présent/Présent

Cette subordination est surtout basée sur l'immédiateté, la simultanéité de la cause à effet. Elle définit les corrélations entre une information ou un événement et un comportement ou une réaction spécifique immédiate.

Cela est notamment utilisé par exemple en hypnose : « *en tandis que vous entendez ma voix, votre état de sérénité s'approfondit* »

Mais aussi toutes les réactions instantanées : « *quand je vois mon enfant, je ne peux m'empêcher de sourire* » ou « *Je suis en manque de sucre, je mange du chocolat* »

Présent/Futur

Cette liaison implique de reconnaître les conséquences possibles ou probables d'un comportement en cours. « *En pratiquant régulièrement du sport, je me porterai mieux* »

Subordonner le présent au futur peut s'exprimer dans la poursuite d'un objectif à court, moyen et long terme, gardant notre vigilance quant à la réalisation de celui-ci. Il s'agira d'un critère de motivation important.

Cependant ce mouvement croisera un autre pattern qui est celui d'aller vers « *je veux réussir mon Maître praticien et pour cela je ne rate pas un cours* » ou d'éviter quelque chose. « *Je ne fais pas d'abus au niveau de mon alimentation car je veux être en bonne santé plus tard* ». Des affirmations de la sorte représentent la clé des attitudes de prévention, nous provoquons ou évitons des comportements dans le présent en faveur du futur.

Des difficultés peuvent être ressenties lorsqu'un objectif futur écrase le présent et déclenche la peur ou qui obsède. Étudier les conséquences d'un acte présent est salutaire mais l'appliquer strictement pour en déceler les possibles dangers, failles ou résultats négatifs, peut s'avérer paralysant, voir totalement inopérant. « *Je voudrais que mon*

rapport soit bien écrit, sinon cela va être catastrophique. Du coup, je n'arrive même pas à m'y mettre ». C'est le lot des perfectionnistes.

Futur/Futur

Cette subordination peut engendrer des prévisions absolues : « *Je vais aller dormir, demain je serai plus en forme* ». Cependant beaucoup de ces subordinations s'expriment au conditionnel. D'abord en forme d'espoir, d'espérance : « *demain, s'il fait beau, on ira à la plage* ». Ensuite en forme de prévisions logiques « *Si nous perdons le prochain match, nous resterons en 2nd division* ».

Cela peut devenir aussi des prédictions, des oracles ou des divinations. Même si la notion de probabilité existe dans une projection, elle s'avère plus souple que les certitudes car ça enferme le temps à venir sans inclure les imprévisibles et surprises qui sont monnaie courante. L'utilisation inadaptée de cette relation de cause à effet mène à être dans un *comme si* ce qui allait se passer devient la réalité présente. C'est le cas par exemple d'un jaloux qui s'imagine que le partenaire va le trahir et vit avec cette idée comme si elle était vraie. Le sujet se met à vivre dans le présent une situation qui ne sera pas arrivée.

La créativité est souvent engagée dans ce type de corrélation : ce que nous imaginons comme conséquences ou solutions à un problème futur pourra en effet ouvrir les possibilités à des stratégies pour le résoudre. Par ailleurs, la prévision ou planification d'un objectif dans l'avenir est une subordination de motivation qui tire le futur vers encore plus de futur.

Passé / Présent / Futur

Cette relation met en jeu les trois cadres temporels. Notre culture considère le temps comme une continuité PA/PR/FT. « *Elle a voyagé partout du coup, elle s'adapte à tout et quand elle changera de pays ça se passera bien* » ou « *Il travaille très bien car il a été dans de très bonnes sociétés et ça fera de lui un grand professionnel* »

Deux aspects sont fondamentaux dans cette corrélation : la continuité et l'inévitabilité

o La continuité : mène à percevoir Pa/Pr/Fu comme indissociablement liés, un tout que l'on appréhende globalement. Cela aide à poursuivre des objectifs à long terme dans un continuum. De la même manière que l'on peut se sentir soumis à des objectifs non-désirés inéluctables.

o L'Inévitabilité : mène à percevoir l'enchaînement des événements comme le signe du destin. « *Tel père tel fils* » ce qui peut être responsable d'un comportement de passivité, absence de choix ou de victimisation.

CADRE TEMPOREL : SOUS DISTINCTIONS

Les différents micro-schémas de la ponctuation du temps sont révélés par l'utilisation du langage et la façon dont il dénote de certains critères activés lors d'évaluations ou prises de décision.

<p>RYTHME (lent / rapide)</p>	<p>Rythme des processus : durée subjective</p> <p>Temps lent : nombreuses opérations mentales « <i>en l'attendant, j'ai pensé à des tas de choses, j'ai compté les minutes, imaginé son arrivée, et que sais-je encore, ça m'a paru long, long</i> »</p> <p>Temps rapide : opérations mentales trainent « <i>j'étais tellement absorbé par la conversation que je n'ai pas vu le temps passer</i> »</p>
<p>RÉPÉTITION ou FRÉQUENCE (nombre de fois)</p>	<p>Le nombre de fois que quelque chose se produit « <i>c'était la millième fois qu'il me disait ça</i> » et l'intervalle entre elles. « <i>c'est devenu journalier, ce genre de reproche</i> »</p>
<p>INTENSITÉ perception et conscience = critère, valeur)</p> <p>SEUIL</p>	<p>Relève d'une limite, d'une saturation ou d'un critère qui, une fois franchit, change la perception de la réalité et déclenche modification cognitive, émotionnelle ou comportementale. « <i>Jusque-là ça allait, après c'était la goutte d'eau qui a fait déborder le vase</i> » « <i>J'ai tenu le plus possible dans ce job, mais sans ma promotion, je ne pouvais plus continuer</i> »</p>
<p>DURÉE temps nécessaire pour quelque chose existe / début et fin)</p>	<p>La ponctuation subjective d'un événement, comment il commence, qu'est-ce que l'on considère comme fin. Il n'est pas rare dans les couples d'avoir une différente notion de la durée d'une mésentente. Pour déceler la notion de durée on sera attentif à des termes qui les séparent : « <i>maintenant, après, ensuite</i> »</p>

DÉCOUPAGE (petit / moyen / grand)		Perception reliée à la culture qui se décline individuellement. <i>« c'était le jour le plus long de ma vie, j'ai attendu ce coup de fil comme on attend le messie » ou « ça fait des plombes que travaille, va savoir depuis combien de jours »</i> <i>« c'était assez rapide, une heure seulement »</i>
ORGANISATION	SIMULTANÉ (événements simultanés)	L'impact de plusieurs moments agit de façon égale et en même temps sur la personne : <i>« Je suis dépassée, je dois faire mes courses, terminer mon travail, aller chercher les enfants et promener le chien »</i> Va de pair avec le MP Associé – In time
	SÉQUENTIEL (ordre des événements)	Chaque moment est classé à la suite des autres selon l'organisation de la personne <i>« parlons d'abord de ton projet professionnel, ensuite tu me diras comment vont tes enfants »</i> Va de pair avec le MP Dissocié – Through time

REPÉRER LES METAPROGRAMMES

Qu'est ce qui est le plus palpitant dans votre travail ?	ASSOCIÉ / DISSOCIÉ :
Quelle est la tâche que vous aimez le plus faire à votre travail et que devez-vous faire ?	GLOBAL / SPÉCIFIQUE :
Comment savez-vous que votre collègue est compétent ?	V.A.K.O.G :
Parlez-moi d'un projet que vous avez aimé accomplir. Qu'est-ce qui vous a plu ?	P.A.L.I.O :
Parlez-moi d'une courte expérience qui vous a posé problème ...	CENTRÉ SUR SOI / CENTRÉ SUR L'AUTRE :
Comment savez-vous quand vous avez fait un bon travail ?	CADRE DE RÉFÉRENCE :
Comment et pourquoi avez-vous choisi votre dernier emploi ?	ALLER VERS / S'ÉLOIGNER DE :
Qu'est-ce qui est important pour vous dans cette formation ?	CRITÈRES / VALEURS :
Quel lien entre votre travail actuel et le précédent ?	SIMILITUDES / DIFFÉRENCES :
Quand savez-vous que vous en avez assez d'une situation ?	DURÉE / INTENSITÉ / FRÉQUENCE / RYTHME:
Comment préparez-vous le départ en vacances ?	SIMULTANÉ / SÉQUENTIEL
Par rapport à votre vie, quel sens à cette formation ?	PASSÉ/ PRÉSENT / FUTUR :
Que vous dites-vous pour vous convaincre de faire quelque chose ?	OPÉRATEURS MODAUX :
Avez-vous déjà vécu une situation désagréable en vacances en famille ? Comment avez-vous réagi ?	ACTIF / PASSIF / REACTIF

LA LIGNE DU TEMPS

DEFINITION

La ligne du Temps est un modèle essentiel en PNL. Il permet, par une représentation métaphorique et spatiale du temps en une ligne continue, de pouvoir se situer dans les 3 grandes unités temporelles (Passé / Présent / Futur) et reprogrammer des patterns inconscients. C'est une technique de recadrage par réminiscence ou projection qui intègre la possibilité de voyager dans son vécu afin d'y retrouver des ressources à des problèmes.

Chaque unité du temps a une fonction, et nous sert à quelque chose.

Les trois R des aires du temps (*modèle de Jane Turner*)

Le passé sert à nous Renseigner.

Il nous fournit des renseignements : il est un répertoire d'informations, un entrepôt de souvenirs, un réservoir d'expériences, de connaissances innombrables. Sa fonction n'est pas de nous empêcher d'avancer, de nous alourdir mais seulement pour nous donner des informations nécessaires pour cheminer.

Le présent sert à Réaliser.

Il nous fournit la seule occasion possible de passer à l'action, c'est notre état de fait de la vie car nous sommes éternellement dans le ici et maintenant, c'est là où nous vivons et nous passons notre temps réel (ni souvenu ni imaginé). Instant présent est ce que Heidegger appelait le dasein, en étant, l'être là et maintenant. Nos projections, nos objectifs qui pensés dans notre tête, voient le jour au présent quand tout notre être s'engage dans leur réalisation.

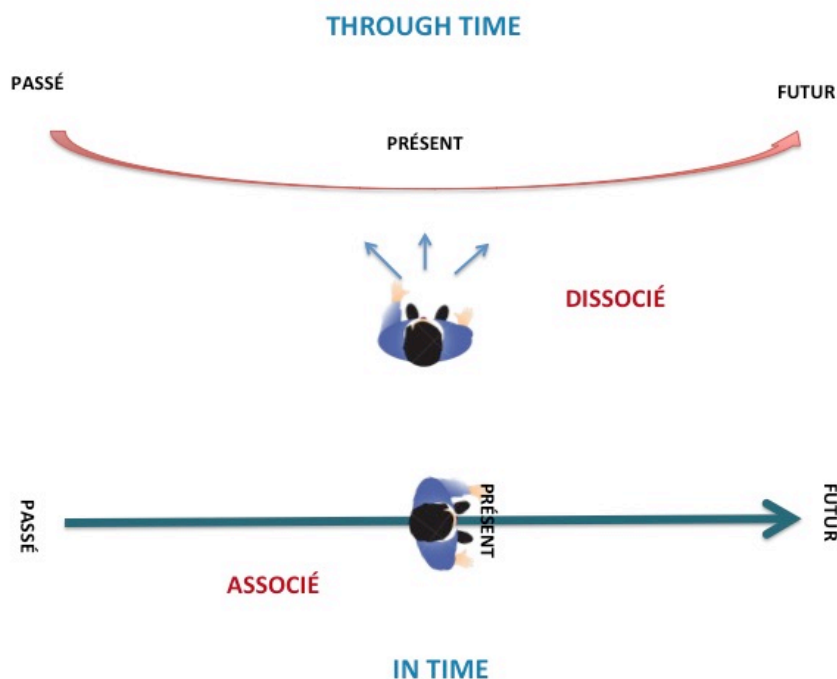
Le Futur sert à Rêver

L'être humain a le loisir d'imaginer, de rêver et de se projeter, « tant ainsi le seul animal capable de vivre à l'avance et dans sa tête ce qui pourra se passer par la suite. L'avenir n'étant pas actuel, il est donc potentiel, virtuel et possible. Ouvrir le champ des possibles, voilà ce que la PNL amène comme espace-temps de réalisation projective.

Le Futur est donc le temps qui viendra et sur lequel nous pouvons nous baser pour planifier, donner un sens, commencer à créer à l'avance un projet, un désir, un objectif. Rêver, imaginer, prévoir ce sont-là des opérations très utilisées en hypnose afin de rendre déjà réelles (en nous) toutes les choses qui se réaliseront juste après.

LA REPRESENTATION DE LA LIGNE DU TEMPS

La ligne du temps est une des manières de se représenter le temps d'une vie. Elle commence à la naissance (et même aller en-deçà) et se termine dans l'avenir, souvent au moment de la réalisation d'un objectif. Pour l'utiliser les deux positions du métaprogramme associé/dissocié est requis. Ce métaprogramme prend ici tout son sens car il est l'expression de la manière comme une personne vit une situation ou comment elle se la représente. Les deux positionnements donnent lieu à des possibilités de perception différentes.



LES CONDITIONS POUR QU'UNE LIGNE DU TEMPS SOIT BIEN FORMULÉE

Le Passé se trouve du côté « remémoré » et le Futur du côté « construit », pour cela la calibration est essentielle : le mouvement des yeux, les gestes.

Le Futur doit être visible et non pas intercepté ou obstrué par le Passé ou le Présent.

Le Passé et le Présent sont représentés par des sous-modalités distinctes (localisation, taille de l'image, couleur, sons, odeurs, distance)

La ligne du temps ne doit pas comporter de ruptures, elle doit être continue et va de la naissance à un point terminal qui soit écologique pour le sujet.

METAPROGRAMME IN TIME / THROUGH TIME

IN TIME associé au temps présent

Quand nous sommes In Time nous sommes dans le moment présent, nous sommes pleinement dans le « ici et maintenant », séparés du reste, pouvant vivre les émotions, pensées et l'énergie liées à l'instant choisi. Une personne peut être pleinement connectée à ce qui se passe dans l'instant présent, comme elle peut revivre une expérience du passé sans altération, (comme si elle venait de se passer ou est en train de se passer). Elle peut s'associer à un moment futur comme si elle y était déjà, comme si c'était le présent.

Cette capacité permet de s'investir entièrement dans une activité, dans un moment, mais nous prive de la possibilité de généraliser nos expériences. C'est un bon moyen d'arriver en retard, de ne pas apprendre de ses erreurs, de les répéter comme un présent toujours revécu. Sur une ligne du temps nous sommes plutôt « dans le temps » (*In time*) quand la ligne touche notre corps (même une partie) ou le traverse.

Très souvent le passé sera alors entièrement derrière nous, le futur dans sa totalité, droit devant, et le présent dans notre corps, notre tête. Mais certains sentent la ligne traverser de gauche à droite ou encore venant de derrière et partir vers la droite devant. La condition c'est la personne se sente, d'une manière ou d'une autre, incorporée dans la représentation du temps et donc le vivant de dedans.

• ÉLUCIDATION ET ACCOMPAGNEMENT : In time

Parler au Présent ; Parler à la deuxième personne (elle-même parle à la première)

Vivre la sensorialité, émotions et pensées du moment choisi

THROUGH TIME : le temps en continu

Quand nous sommes Through time, nous situons nos expériences dans la durée, à travers le temps, nous avons la conscience d'un continuum dans la succession des événements. C'est une position d'observateur qui est utile à évaluer les expériences passées par rapport au présent et futur, pour planifier et respecter des délais, pour mesurer les conséquences de ses actes.

Cette capacité peut nous défendre de vivre les choses de manière connectées et de profiter de l'instant présent pleinement.

Sur la ligne du temps, nous sommes plutôt Through time quand la ligne est devant nous et à l'extérieur de notre corps. Elle peut se trouver plus ou moins près ou plus haut ou plus bas par rapport à notre ligne de regard, en tout cas, elle ne nous traverse pas et nous pouvons la contempler.

• ÉLUCIDATION ET ACCOMPAGNEMENT : through time

Parler au passé ou au futur ; Parler à la troisième personne

Se placer en observateur des événements

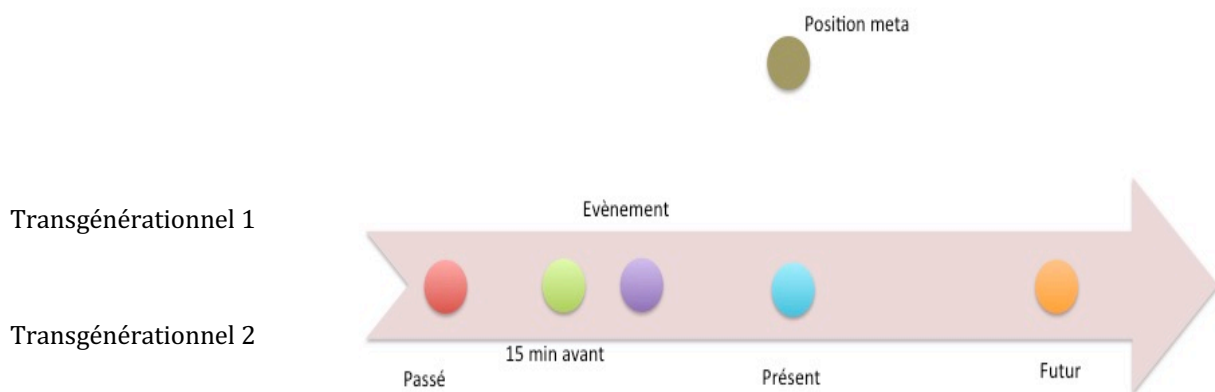
DESENSIBILISER UNE EMOTION OU UNE CROYANCE LIMITANTE ¹

On comprend par émotions « négatives » des émotions telles que la colère, la peur, la tristesse, le chagrin, la culpabilité, les regrets, l'anxiété. Bien qu'elles aient une raison d'être et qu'elles s'avèrent nécessaires dans beaucoup de situations, elles peuvent aussi traverser le temps en laissant une empreinte sur le corps, sur l'esprit, dans la manière de vivre sa vie.

On comprend par « croyances limitantes » les décisions prises dans le Passé parce que l'on se jugeait incapable de faire ou être quelque chose (trop bête, trop pauvre, pas assez courageux, etc).

Que ce soit les émotions négatives ou les croyances limitantes elles apparaissent du fond du Passé et influencent le Présent. Remonter sur la ligne du temps permet de comprendre ce que l'inconscient à ce moment-là voulait protéger. Ce protocole ne convient pas pour les phobies ou traumatisme.

Les espaces à mettre en scène sont les suivants.



Transgénérationnel 1

Transgénérationnel 2

Le sujet représente sa ligne du temps en reprenant conscience de son organisation du temps.

Il nomme une émotion « négative » ressentie dans le Passé (ou une CrL) et qui se fait ressentir encore actuellement.

Vérifier si le sujet est prêt à tirer des leçons de l'évènement qui l'a créée et de libérer (désensibiliser) l'émotion (ou la CrL). On pose la question à son inconscient « Est-ce que tu peux te débarrasser de cette émotion (nommer l'émotion) ? ». Au besoin, invitez le sujet à trouver un équivalent sensoriel du présent.

Mise en mouvement. La numérotation respecte les étapes du schéma ci-après.

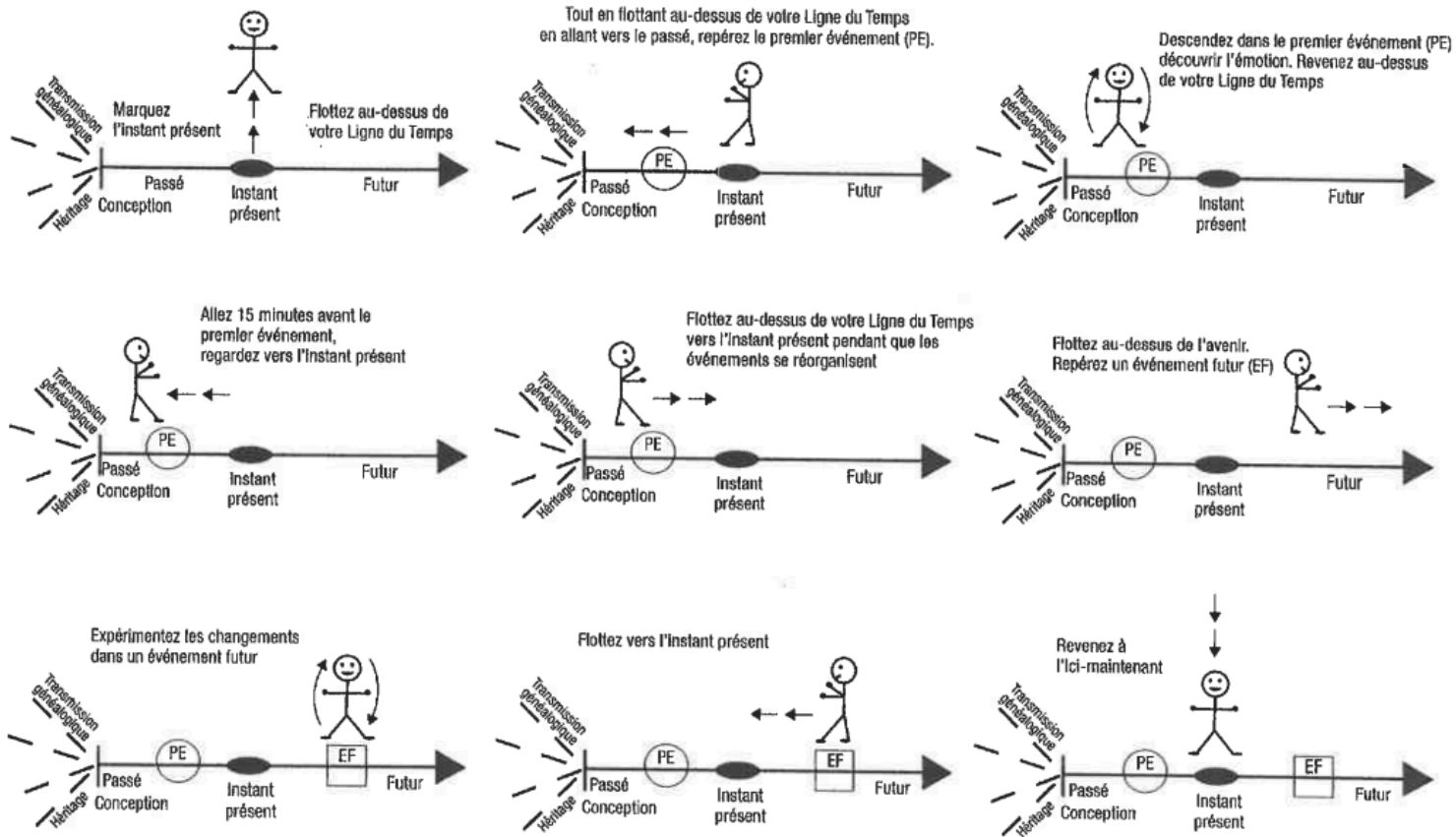
¹ « PNL pour les Nuls », J.Turner, « La ligne du temps ». Ce protocole convient aussi pour se libérer de CrL

1. Invitez le S (sujet) à flotter au-dessus de la LT, laissant son inconscient le guider vers un moment qui serait à l'origine, ou représentatif, ou le plus primitif et cause première de cette émotion (ou CrL). Même s'il est « minime ». « *Cet événement qui, une fois traité, te permettra de disparaître, transformer...* ». Ce moment peut se situer avant la naissance, dans l'espace transgénérationnel aussi.

Lorsque l'on demande à l'inconscient si la cause première se situa avant, pendant ou après la naissance, il faut garder l'esprit ouvert face à la réponse qui viendra. Comme l'inconscient absorbe énormément d'informations et prend beaucoup de décisions, on peut être surpris par la réponse qui émerge.

2. Toujours en suspension au-dessus de la ligne du temps, demander au sujet de remonter jusqu'à l'événement déclencher (âge ?) de cette réponse émotionnelle.
3. Inviter S à descendre et à s'associer brièvement à l'événement, à ce qu'il a vu, entendu, ressenti.. Ressentir.
4. S remonte en flottant et demander à son inconscient de tirer la leçon de l'événement afin de libérer rapidement et sans difficulté l'émotion négative associée. Cette étape peut ne pas être consciente ! Poser aussi la question « *Toutes les autres émotions négatives associées à cet événement ont-elles également disparues ?* ». S'il subsiste d'autres émotions négatives, demander à ce que le sujet inspire et expire et à chaque expiration libérer les émotions négatives associées.
5. En flottant, demander au sujet de reculer et aller à 15 minutes avant l'évènement déclencheur de la réponse émotionnelle. Vérifiez si la désensibilisation a eu lieu.
6. En flottant, S se retourner vers le Présent de façon à voir la cause première devant et au-dessous dans la ligne du temps. S avance au -dessus de sa LT. Au-dessus de l'événement, S redescend et opère une validation du changement. Invitez S à exprimer ce qui a changé.
7. S flotte à nouveau et évolue vers le Pr, le dépasse, laisse le temps à son inconscient d'opérer des réorganisations. S arrive à hauteur du F proche. Il se demande quand aura-t-il l'opportunité de vérifier cette réorganisation, cette désensibilisation ?
8. Juste au-dessus de cet événement futur, S descend sur sa LT, ressent, remonte
9. ..Et revient en flottant vers son Pr. Et ensuite dans la pièce.

Désensibiliser une émotion



Source : Turner J., La ligne du Temps, InteEdition, 2^{ème} Ed.

FABRIQUER DES FUTURS DÉSIRABLES ET IRRESISTIBLES

(Inspiré du Modèle de Metha Singleton et Leslie Cameron)

En travaillant constamment sur la ligne du temps (LT) et la ligne de dissociation (LD)

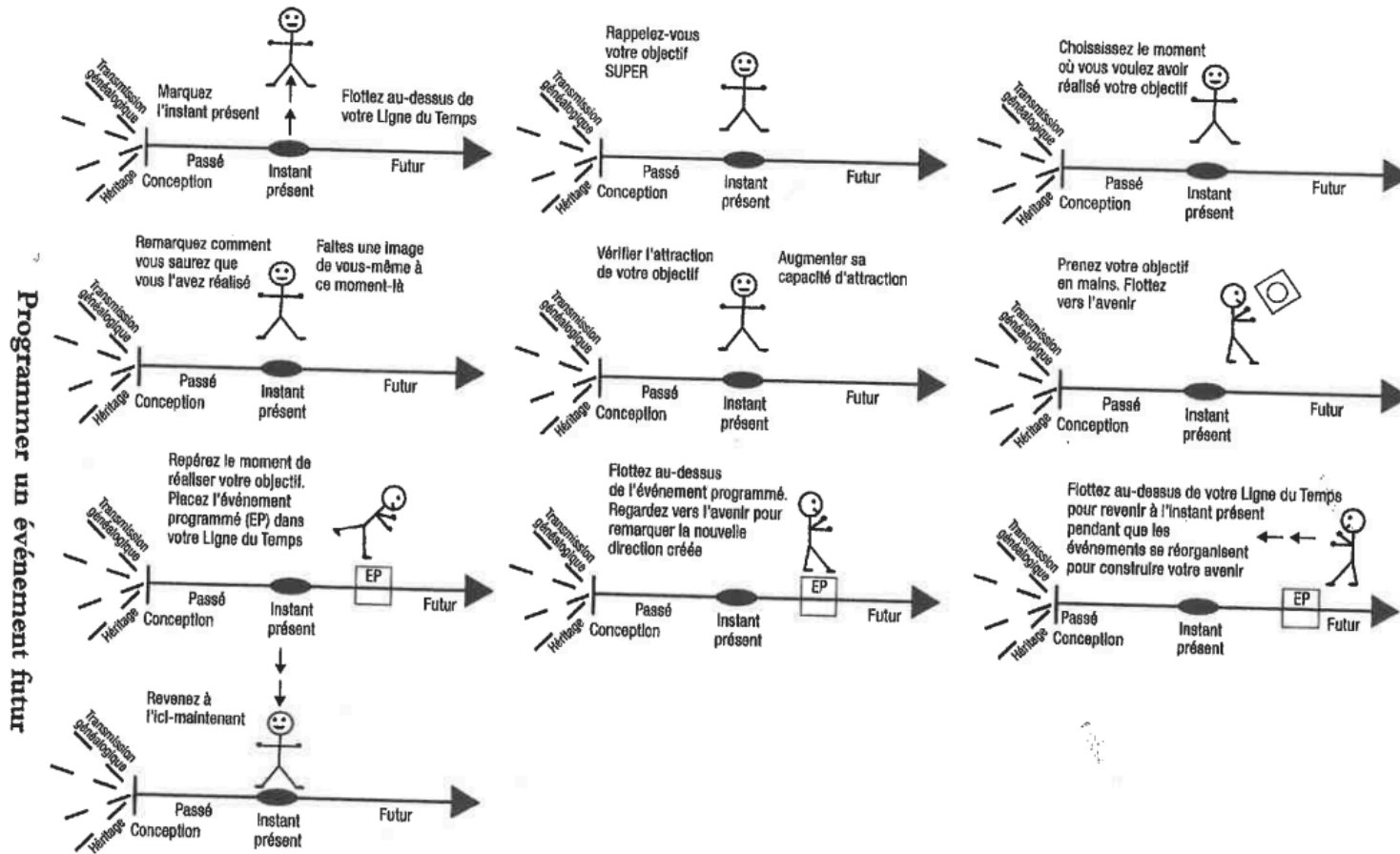
1. **Temps présent.** Demander au sujet (S) de prendre conscience de son état de bien être actuel ou d'un état de bien être qu'il considère comme une ressource. En se connectant à ses caractéristiques, EI, Ki ou mentale, amplifier cet état. Associer le sujet au moment présent avec cet état de bien être amplifié (LT).
2. En voyageant sur la LT, proposer à S de rejoindre ce qu'était cet état de bien-être il y a 5 ans. Si le sujet de préfère, il peut aussi rejoindre ce moment-là via la ligne de dissociation (LD).
3. **Temps passé.** En dissocié, inviter S à se rappeler de l'attention qu'il a accordé à ce bien-être durant ces cinq années et ce qu'il aurait perdu s'il n'avait pas accordé cet attention (LD).
4. **Temps passé.** L'inviter à trouver comment il aurait pu renforcer davantage ce bien être durant ces cinq années. Aider à préciser les quelques initiatives concrètes qui l'aurait permis à le renforcer (LD).
5. **Temps futur.** L'inviter ensuite à imaginer 2 futurs différents en se plaçant en face des quelques années qui viennent : un futur où son bien-être s'épanouit au maximum, un autre futur où il s'étiolé (LD). Eventuellement accompagner ce chemin sur deux voies de la LT en associé.
6. **Temps futur.** Demander au sujet de trouver au moins trois initiatives concrètes et qui sont sous son contrôle et qui pourront développer ce bien-être durant cette période (LD).
7. **Temps futur.** De même, inviter S à repérer trois comportements à éviter et qui limiteraient son bien-être (stratégie paradoxale en « si »).
8. **TPr/TFut.** Amener le sujet à chercher sur sa ligne du temps et aux moments où cela se trouve, les ressources qui lui permettront de développer son bien-être (LT).
9. Associer le sujet à la première ressource et lui demander de la porter dans son futur ou les quelques années à venir. Répéter le même processus avec toutes les ressources dont la personne a besoin. Parcourir ces années en imprégnant ce futur de cet ensemble de ressources (LT).

CONCRÉTISER SES ENVIES, UN FUTUR DÉSIRÉ

Choisir un objectif parmi ses différents champs de vie (de soi à soi – relation et famille – travail). Identifier un qui est significatif.

Installer la Ligne du Temps.

1. Connecter à son présent et flotter au-dessus de sa Ligne du Temps.
2. Se connecter à l'objectif et à ce qu'il en a comme représentation.
3. (en restant en position Présent), se représenter arrivé au temps « T », moment où l'objectif est réalisé. Le moment qui est jugé adéquat.
4. Construire une image (réalisant l'objectif) et vérifier l'attraction. Au besoin, l'augmenter, c'est à dire, s'installer dans l'image, capturer les informations sensorielles de soi en réalisant l'objectif (je vois, je ressens, je m'entends dire...). Il est alors possible de prendre une position méta et valider, corriger l'objectif pour le rendre plus puissant et attractif, incontournable.
6. Toujours en flottant, prendre l'image en main, se déplacer vers le futur et...
7. Déposer dans l'espace « T » l'image qui y prend sa place.
8. Flotter à nouveau au-dessus de cet espace, avancer et observer vers le futur les nouvelles directions créées.
9. Toujours en flottant, c'est le moment de revenir au présent au rythme nécessaire à la réorganisation inconsciente de ce qui doit être réorganisé pour que l'avenir se construise.
10. Retour au présent et réassociation.



Source : Turner J., La ligne du Temps, InteEdition, 2^{ème} Ed.

LE MODELE S.C.O.R.E

DEFINITION

Le modèle SCORE a été élaboré par Robert Dilts et Todd Epstein dans le but de clarifier un objectif tout en le reliant à l'état présent, de manière à permettre l'élaboration d'un plan d'action cohérent et écologique. Plus l'état présent est lointain de l'état désiré, plus le problème est considéré comme important. La notion du Temps y est inhérente.

Le principe est d'explorer une situation non désirée en décrivant les :

SYMPTÔMES : Ce sont les caractéristiques du problème et les éléments qui y sont reliés dont les aspects le plus visibles et les plus conscients. Ils sont vécus dans le Présent.

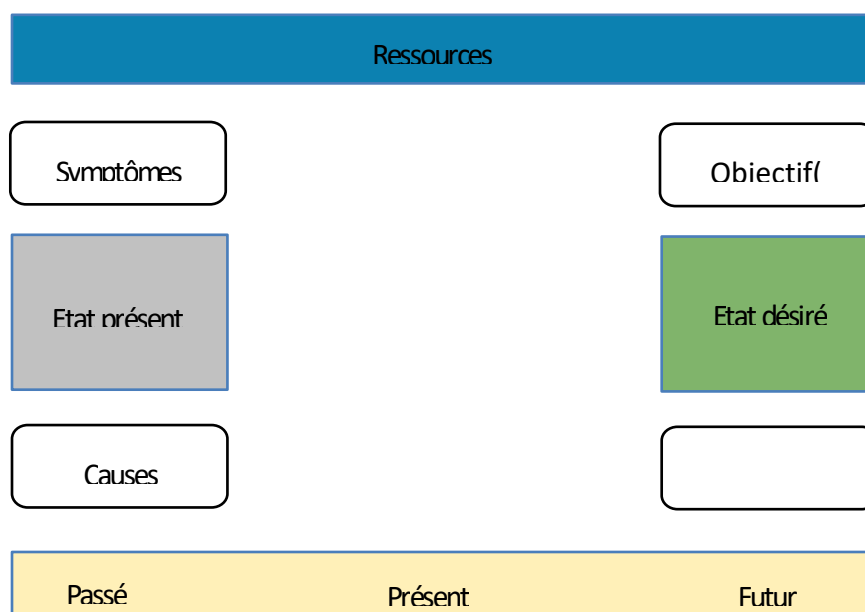
CAUSES : Ce qui provoque le(s) symptômes. Ce sont les motivations, les besoins et tout ce qui produit ou maintient le problème. Elles sont vécues dans un Passé proche ou lointain.

OBJECTIF : Formulation actuelle du but à atteindre pour remplacer le symptôme et qui se définit de manière concrète, sensorielle et positive. Il est voulu dans le Présent immédiat ou à court terme dans le Futur

RESSOURCES : C'est l'ensemble des moyens nécessaires à l'atteinte de l'objectif, qu'ils soient cognitifs, physiologiques, matériels, internes, externes. Elles peuvent provenir de différents cadres temporels.

EFFETS : Constituent les conséquences (positives ou négatives) de l'objectif une fois atteint. C'est donc aussi l'écologie. Cela permet de vérifier l'adéquation de l'objectif en tant que partie d'un système plus vaste. Ils se trouvent dans un Futur à court ou moyen terme. On peut aussi considérer qu'il s'agit d'un méta objectif.

Le SCORE permet donc de passer d'un espace problème (état présent) à un espace solution (état désiré) avec ses composants que l'accompagnant se proposera d'éliciter :



LES QUESTIONS POUR EXPLORER LE S.C.O.R.E

A chaque élément de la structure de SCORE correspondent des questions qui permettent de mettre à jour les représentations mentales qui y sont reliées.

- SYMPTÔMES** Que se passe-t-il ?
 Qu'est ce qui ne va pas ?
 Quel est le problème ?
 En quoi est-ce un problème ?
 Comment ces symptômes sont-ils maintenus ?
 Que ressentez-vous ? Qu'entendez-vous ? Que voyez-vous ?
 Comment savez-vous que cela vous empêche d'obtenir ce que vous voulez?
- CAUSES** Qu'est ce qui cause les symptômes ?
 De quoi sont-ils la conséquence ?
 Quand ces causes ont-elles commencé à exister ?
 Quand ces symptômes sont-ils survenus ?
 A quoi servent ces symptômes ? (intention positive)
- OBJECTIFS** Quel est votre objectif ?
 Qu'est-ce que souhaitez-vous obtenir à la place du symptôme ?
 Que voulez-vous changer ?
 Quel sera résultat si vous étiez capable de l'obtenir ?
 Comment saurez-vous que l'objectif est atteint ?
 Qu'avez-vous déjà obtenu de cet objectif ?
- RESSOURCES** De quoi avez-vous personnellement besoin pour y parvenir ?
 Qu'avez-vous déjà qui vous permettra d'atteindre cet objectif ?
 Qu'est-ce qui vous permis de déjà en atteindre une partie ?
 De quoi d'autre avez-vous besoin pour l'atteindre ?
 Quand vous avez toutes ces ressources, qu'est-ce qui vous empêche d'atteindre l'objectif ?
- EFFETS** Quel effet obtiendrez-vous une fois l'objectif atteint ?
 Dans quelle finalité ?
 Qu'est ce qui changera alors pour vous ?
 Qu'est ce qui changera pour les autres ?
 Qu'est-ce que cela permettra ?
 Qu'est-ce que cela empêchera ?

LA RECHERCHE DE L'OBJECTIF pour traiter son symptôme à l'aide du S.C.O.R.E.

Cette technique est utilisée pour déterminer soi-même son propre objectif. Voici les étapes de la procédure.

1. Écrire les lettres S. C. O. R. E. sur cinq feuilles de papier et les aligner au sol à une certaine distance les unes des autres.
2. S'installer debout sur la position « Méta-Ressources ». Identifier la situation présente qui pose un problème et qui est à changer.
3. Lorsque la situation est clairement définie, se diriger vers l'espace « Symptômes » et s'associer à cette situation. S'associer à la situation présente en repérant les symptômes.
4. Retourner à la position « Méta » et réfléchir aux causes de la situation.
5. Se diriger vers l'espace « Causes ». S'associer à la situation présente en repérant les causes de la situation.
6. Retourner à la position « Méta » et se demander quel sont les objectifs à poursuivre. (répondre aux critères de validité d'un bon objectif et si nécessaire prendre des notes afin de formuler et écrire ce dernier).
7. Se diriger vers l'espace « Objectif » et s'associer à l'objectif.
8. Retourner à la position « Méta », et comprendre ce que l'objectif va apporter, en quoi est-il vraiment important et essentiel (d'identifier les valeurs de l'objectif)
9. Se diriger vers l'espace « Effets » et s'associer aux effets positifs de l'objectif.
10. Retourner à la position « Méta », réfléchir aux ressources disponibles pour atteindre l'objectif.
11. Se diriger vers l'espace « Ressources » et s'associe raux ressources évoquées. Si elles sont suffisantes alors l'objectif peut être atteint. Dans le cas contraire, retourner en position « Méta » pour réfléchir aux ressources nécessaires pour atteindre l'objectif. Quand de nouvelles ressources sont définies, retourner à l'espace « Ressources » pour s'associer à elles.

LIGNE DU TEMPS MODELE S.C.O.R.E. ou, TRAVAILLER SON OBJECTIF AVEC LE SCORE

1. Identification de l'objectif à atteindre

Vous vous placez sur la Ligne de temps à l'endroit qui représente le plein accomplissement de cet objectif que vous désirez réaliser, Vous vous posez la question : « **Qu'est-ce que je veux ?** »

2. Définition de l'effet désiré

De l'endroit où vous vous trouvez (objectif) faites un pas dans le futur et posez-vous les questions suivantes : « **Pourquoi est-ce que je désire cela ?** », « **Qu'est-ce que ça va m'apporter ?** »

3. Localisation du symptôme (du frein)

Vous devez découvrir l'endroit, sur votre Ligne de temps, qui vous empêche d'atteindre votre objectif. Posez-vous la question « **Qu'est-ce qui m'empêche de réaliser mon objectif ?** »

4. Définition de la cause

De l'endroit où vous vous trouvez (symptôme) faites un pas en arrière dans le passé et posez-vous les questions suivantes : « **Pourquoi est-ce que cela m'empêche (le déclencheur) d'atteindre mon objectif ?** », « **Pourquoi ce frein, est-il plus important que mon objectifs ?** »

5. Localisation de l'espace nécessaire à la résolution du problème (Ressource)

Pour résoudre un tel problème il est nécessaire de ne pas utiliser le même raisonnement qui est à la source du problème. Allez-vous placer dans la position de **l'observateur (Méta)** et réfléchissez aux questions suivantes :

- *Quelles sont les choses les plus importantes pour moi, que je suis prêt à accomplir ou réaliser quel que soit la situation ?*
- *Y a-t-il des choses qui ont plus d'importance ou de valeurs que ce qui m'arrête ?*
- *Y a-t-il des choses qui ont plus d'importance ou de valeurs que la cause de ce qui m'empêche d'atteindre mon objectif ?*
- *Quel est le critère commun entre ce qui m'empêche d'atteindre mon objectif et les effets que je cherche à réaliser à travers mon objectif ?*

6. Association à la ressource identifiée

Associez-vous à la ressource que vous avez identifiées à l'endroit où elle se trouve sur votre Ligne de temps. **Faites un ancrage** avec la ressource puis retirez-la de la Ligne de temps pour qu'elle ne soit plus une fonction dépendante du temps.

(promenez-vous sur la ligne de ressources pour que cette ressource soit disponible tout le temps)

7. Association dans l'espace

Associez-vous dans **l'espace présent avec l'effet de la ressource**. Ensuite retirez-vous de la Ligne de temps et **retournez à l'endroit de la cause en y intégrant la ressource et la perspective du résultat**. Remarquez de quelle façon la perspective de la cause s'en trouve modifiée.

8. **Remonter sur la Ligne de temps** à travers l'espace du symptôme ainsi qu'à travers l'objectif en y rajoutant la ressource ainsi que la ou les nouvelles perspectives porteuses.

9. Retour à la position de l'observateur (Méta) et intégration

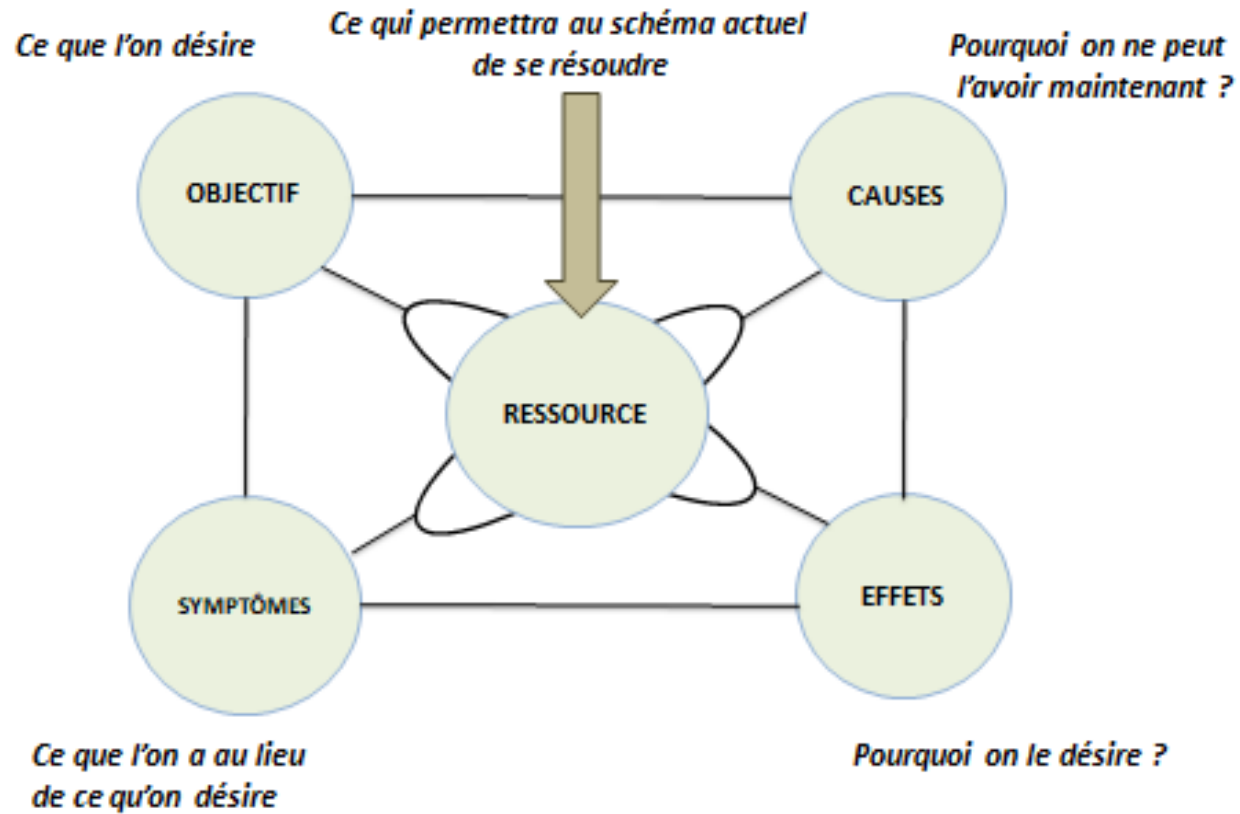
Retour à la position de l'observateur tout en intégrant dans le présent les éléments transformés du modèle S.C.O.R.E. Faites le pont vers le futur.

LE SCORE EN DANSANT

Développé par DILTS et DELOZIER (1993), ce modèle permet de relier le corps et l'esprit dans le travail du SCORE. Et par là, mobiliser d'autres ressources.

1. Penser à un problème à résoudre.
2. De la position « Méta », positionner dans l'espace les cartons SCORE.
3. Occuper la position S, laissez émerger les sensations. Et traduisez-les par un mouvement, une posture singulière.
4. Se laisser conduire, à partir de ce mouvement, vers C
5. État séparateur et retour à la position « Méta ».
6. Évoluer vers O. Exprimez pleinement cet état par une posture. Ou un geste, un mouvement. De là, cheminer vers E.
7. De retour en position « Méta », laisser le corps prendre le mouvement de la ressource qu'il convient d'ajouter à cette danse.
8. Se repositionner l'espace C avec la posture de la R.
9. De là, poursuivre le chemin, traversant S, O, E et reproduire cela autant de fois que nécessaire.

LE SCORE, C'EST : TROUVER UNE (DES) RESSOURCES POUR CHERCHERS UN CHANGEMENT D'EQUILIBRE DANS LE SYSTEME A QUATRES POLES (J. ARDUI)



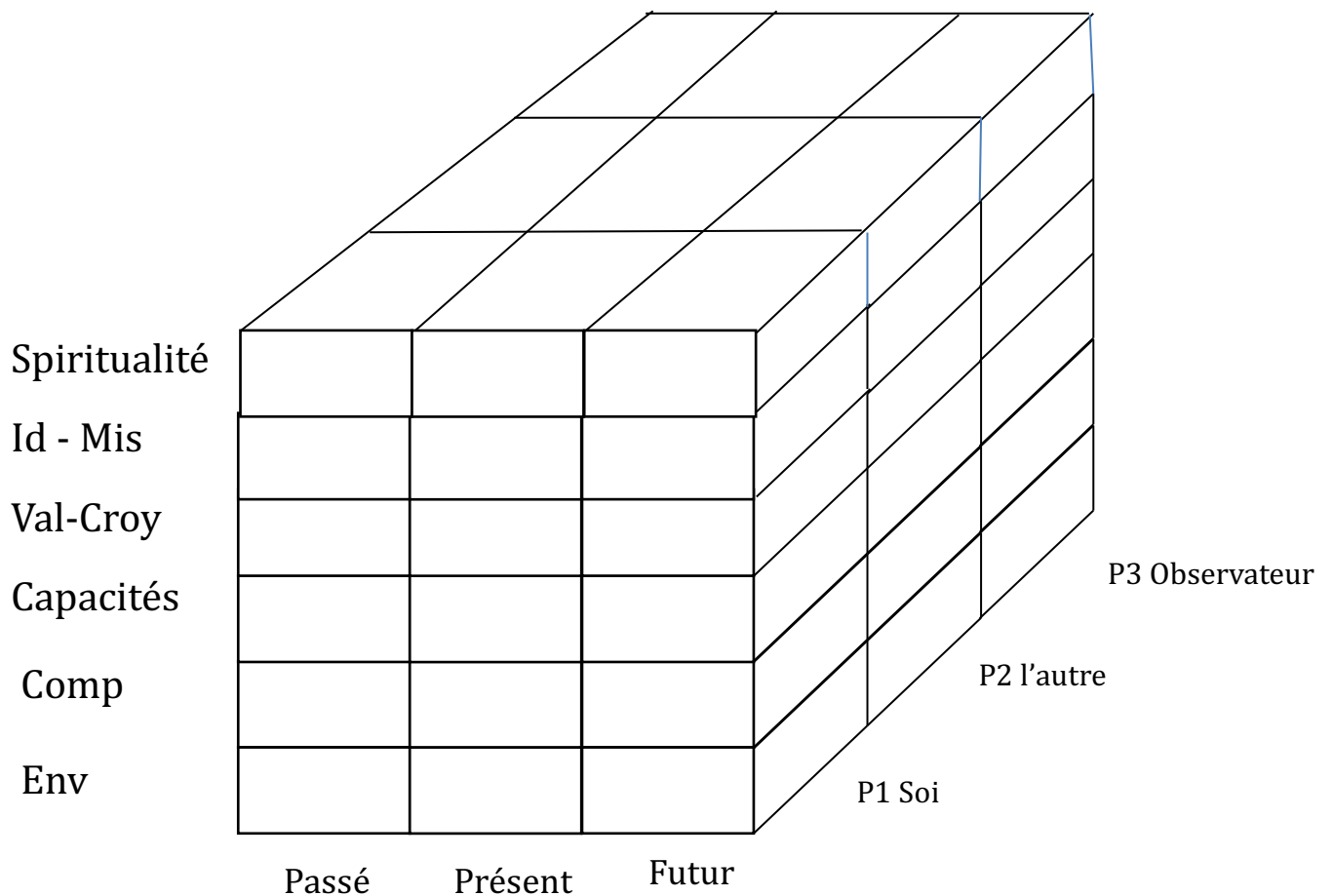
LE MODELE SOAR

DEFINITION

Modèle SOAR provient de l'univers de l'informatique et plus particulièrement de l'intelligence artificielle pour la résolution de problème développé par A. Newell, H. Simon et C. Shaw dans les années 1950. Il fut utilisé pour apprendre à l'ordinateur à devenir un expert des échecs, par la mémorisation d'un certain nombre d'expériences de résolution de problèmes. Robert Dilts s'en est inspiré pour construire un modèle simple et pratique d'apprentissage, de communication et de changement humain.

S.O.A.R. signifie : State (Etat du problème dans le système), Operator (opérations nécessaires pour changer cet état) And Result (résultat qui correspond à l'objectif ou l'état désiré).

Le propre de ce modèle est de faire croiser 3 autres modèles de la PNL : La ligne du Temps (passé, présent, futur), les Niveaux logiques et les Positions perceptives.



MODELES S.C.O.R.E. ET S.O.A.R

Client :

Date :

Objectif :

État Présent

	Position temporelle	Position perceptuelle	Niveaux logiques
Symptôme(s)			
Cause			
Effets du symptôme (du problème)			
Ressources (les TS)			

Etat désiré

	Position temporelle	Position perceptuelle	Niveaux logiques
Objectif			
Ressources			
Effet			

Plan d'accompagnement pour ce SCORE

1. Formulez un objectif
2. Formulez l'EP
 - « je ne suis plus heureux au travail »
3. Formulez l'ED
 - « je veux un nouveau job en ingenierie » L'objectif.
4. Elicitez l'EP (SCORE)
 - C trop de tensions
 - R J'ai déjà essayé de changer quelques fois
 - E Je veux être en paix de façon durable
 - S Quelques absences pour raison de santé

5. Le traduire dans la matrice

	temps	Position percept	Niv logique
S			
C			
E			
R			

6. Elicitez l'ED et le traduire dans la matrice

	temps	Position percept	Niv logique
O			
R			
E			

7. Plan d'intervention (avec tous vos outils PNL)

EXPLORER LE S.C.O.R.E. A MULTIPLES NIVEAUX (Dilts et Epstein)

	ETAT PRESENT		ETAT DESIRE		
	CAUSES	SYMPTÔME	OBJECTIF	EFFET	RESSOURCES
Contenus clé					
Signes vitaux clés					
Posture et gestes					
Pos° yeux					
Respiration					
Expression du visage					

tempo voix					
Prédicats					
Figures du Méta Mod					
Schémas cognitifs clé					
Syst de Repr					
Sub-Mod critiques					
Méta programmes					
Intention positive					

Niveaux Logiques				
Position de perception				
Cadre temporel				
Plan d'action				

COMMENT ELICITER LES ETATS PRESENTS ET ETATS DESIRES ?

Ne vous imposez pas de compléter toutes les cases, même s'il est évident que tous ces contenus peuvent émerger.

Privilégiez une qualité de rapport et laissez-vous guider par le fil du discours de votre client.

Commencez par éliciter l'EP, en suivant votre client.

Commencez par l'élicitation de l'EP

Symptôme.

Quel est le problème ? Qu'est-ce qui ne va pas ? Qu'est ce qui doit changer ?

Signes vitaux : indices physiques (geste, posture, respiration...)

Schéma cognitifs

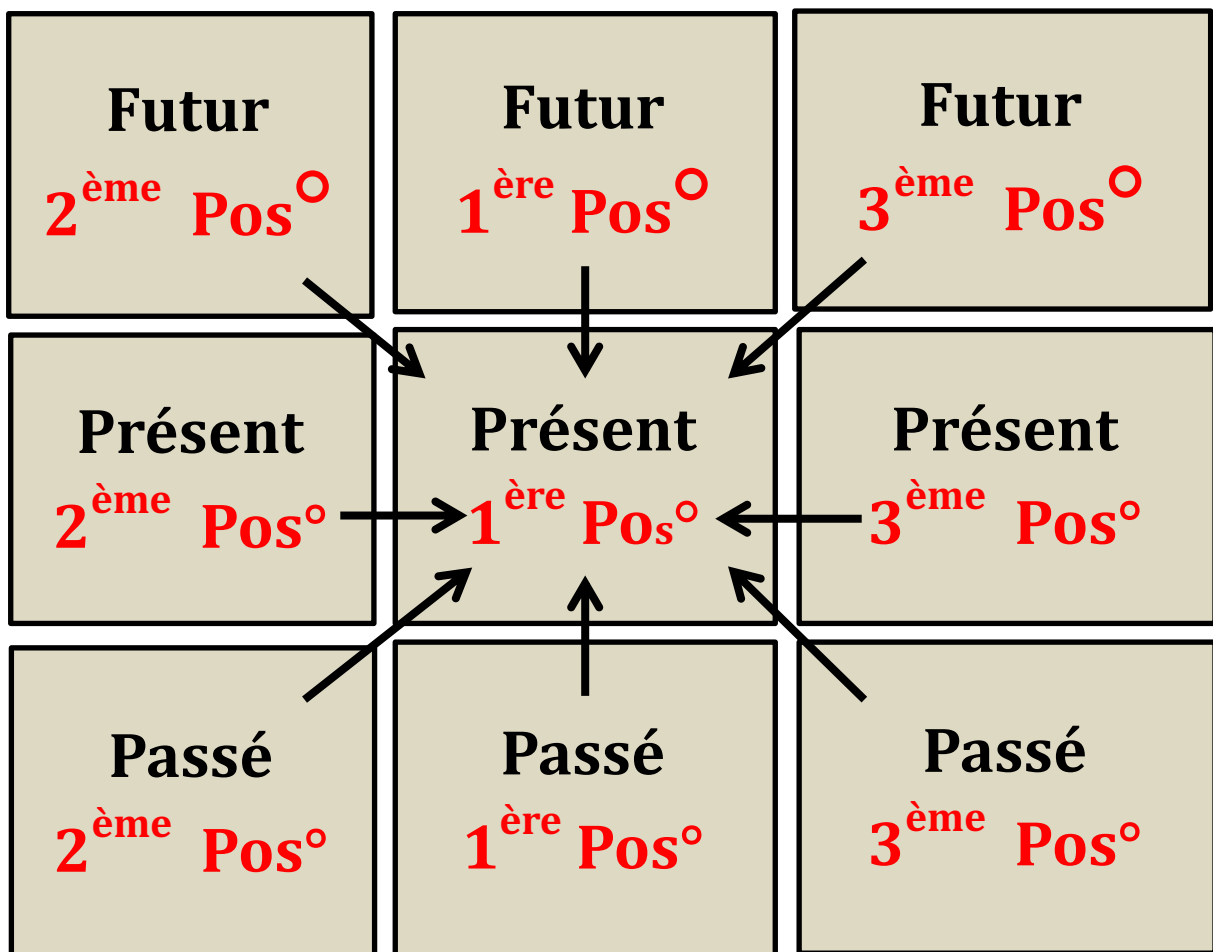
Etc.

LE FORMAT GENERATIF DE LA PNL

La vocation de cette approche est de se centrer sur l'idée de croissance, de développement (nourrir, amplifier une R encore faible, une croyance naissante) plus que sur un état problématique. Il se peut de fait, que les problèmes soient résolus un peu automatiquement si la ressource est assez puissante. Elle devient une puissante force d'attraction.

D'un point de vue méthodologique, il s'agira donc d'explorer « juste ce qu'il faut » le problème. Au sens du SCORE, on mettra davantage l'énergie sur l'état désiré (ORE). La proximité avec les méthodes brèves orientées solution est évidente.

Matrice générative, 8 raisons de croire en mon objectif



Le sujet sera invité à trouver, durant ce voyage, 8 raisons de croire en son objectif, sa ressource, sa croyance naissante. Message, gestes, conseils, intuitions peuvent émerger de ces 8 champs.

Les positions perceptuelles :

1^{ère} Le sujet lui-même

2^{ème} Des alliés. Ils savent que c'est possible !

- De la famille, des amis
- Des mentors, enseignants
- Personnages existants, célèbres et inspirants, auteurs, cinéastes. Vivant ou non.

3^{ème} Les observateurs bienveillants ou des sages.

Réel ou métaphorique, guide intérieur, guide spirituel, phénomène naturel (orage, océan..).

Démarche

1. Positionnez les 9 cases au sol.
2. Identifiez la ressource, une croyance à renforcer
3. Passez en revue toutes les positions en vous associant pleinement. Il est possible que le passage successif de la 1^{ère} position à la 2^{ème}, ensuite la troisième soit facilitant. De là, délivrez le message qui renforce la ressource. Commencez par la case centrale et délivrez votre message.
4. A chacun es passages sur les différentes case, le praticien reformule.
5. En fin de voyage, le praticien reformule tous les message.
6. Pont vers le futur.

LA MODELISATION

DEFINITION

La PNL étant à l'origine un travail de modélisation, cela va sans dire que la plupart interventions incluses dans cette approche sont issues de processus d'observation qui ont permis de reproduire des excellences recherchées. Il s'agit donc d'identifier, décoder, transférer et intégrer des excellences désirées.

TECHNIQUES EN PNL

MODELES

Etablir le rapport	Milton Erickson / Virginia Satir / Jung
Ancrages	Pavlov et la psychologie comportementale
Stratégies	Miller, Galanter et Pribam
Prédicats et systèmes de représentation	Virginia Satir
Position perceptuelles	Fritz Perls (père de la Gestalt)
Méta modèle	Virginia Satir / Fritz Perls
Milton modèle	Milton Erickson
Niveaux logiques	Gregory Bateson / Robert Dilts
Métaprogrammes	Karl Jung, Myers-briggs
Recadrages et notion de parties	Virginia Satir

L'un des présupposés de la PNL c'est que « ce que l'un peut faire l'autre peut l'apprendre » c'est-à-dire en d'autres termes « tout peut être modélisé et enseigné si on le fractionne en sous-parties suffisamment petites ». Bandler disait à Grinder : « si tu m'apprends à faire ce que tu fais, alors je t'expliquerai ce que tu es en train de faire ». La PNL repose donc sur ce principe d'apprentissage : les compétences de toutes les personnes sont « modélisables ». Il ne s'agit pas de dire que tout le monde peut devenir Einstein mais que tout le monde peut apprendre comment il réfléchissait.

Modéliser c'est :

- « le processus de découverte de la manière dont une personne obtient les résultats qu'elle obtient » Joseph O'Connor
- répondre à la question « comment quelque chose fonctionne ? »
- décoder les processus inconscients et les rendre explicites
- Faire vivre les présupposés :
 - « tout ce que l'un peut faire, l'autre peut l'apprendre dans la mesure de ses capacité »
 - « tout peut être modélisé et enseigné si on le fractionne en sous-parties suffisamment petites »
- répondre au besoin humain d'apprendre

Il y a deux sortes de modélisation :

Modélisation intuitive	Modélisation analytique
Globale, holistique	Spécifique, en parties
Inconsciente	Consciente, rationnelle
Implicite	Explicite
Imitation	Observation
Simultanément	Séquentielle
Enfant	Adulte
Associé	Dissocié

En PNL on va donc modéliser en activant les deux types de modélisation, mais en plaçant l'attention consciente dans une observation fine d'une stratégie inconsciente d'un expert : ses comportements, ses états internes, ses systèmes de représentation (VAKOG), les stratégies (micro et macro), les valeurs et croyances, les méta-distinctions. Car une compétence ou un comportement, aussi visibles soient-ils, reposent au fond sur des chemins inconscients empruntés automatiquement. Un expert sait rarement comment il fait pour obtenir ce qu'il obtient. La modélisation est donc un processus de décodage qui rend explicite des stratégies inconscientes et ce de manière élégante et particulièrement efficace.

LE PROCESSUS DE MODELISATION

Lorsque l'on entame une modélisation, le plus important est de savoir ce que l'on doit observer, comment s'y prendre pour obtenir des informations nécessaires et comment les trier de façon à pouvoir les utiliser pour soi ou pour quelqu'un d'autre.

Observation et modélisation

Il est évident que l'observation d'un ou des modèles choisis passe par tenir en compte les informations accessibles à l'œil nu et d'autres informations moins visibles. La modélisation suit le processus global de traitement des informations tel que l'on conçoit en PNL, c'est-à-dire, ce qui est repéré par les cinq sens (externe) mais aussi ce qui dénote de l'analyse du langage permettant d'avoir accès à la structure profonde (interne) :

La modélisation externe :

La physiologie	Les éléments externes
Les gestes	Les prédicats et expressions
La posture	La tonalité
La respiration	Le volume
La congruence / incongruence	Le rythme, le tempo
	Les mouvements oculaires

Modélisation interne :

Le langage

- ❖ Les métaprogrammes
- ❖ Les valeurs
- ❖ Les croyances
- ❖ Les stratégies
- ❖ Les postions perceptuelles
- ❖ Les positions temporelles
- ❖ Les niveaux logiques

LES ETAPES DE LA MODELISATION

1 - Préparer la modélisation

- Que voulez-vous modéliser exactement ? (décrire clairement ce que l'on veut obtenir)
- Que voulez-vous apprendre et où vous situez-vous actuellement par rapport à ce que vous voulez obtenir ?
- Comment cela pourra élargir votre carte du monde ?

2 - Choisir un thème de modélisation

- Qu'est-ce qui vous fascine ou vous étonne chez ceux (personnes indéfinies ou définies) que vous pensez modéliser ?
- Qu'est-ce qui vous interpelle dans ce que « ces personnes » sont capables (de faire, d'être, de représenter) ?
- Qu'est-ce que vous aimeriez pouvoir faire ou être aussi ?

3 - Déterminer le niveau de découpage

- Ce que vous voulez modéliser, se trouve-t-il au niveau des :
 - croyances, identité, spiritualité
 - stratégies, capacités
 - comportements ou compétence spécifique

4 - Explorer l'État Désiré et l'État Présent

- Comment saurez-vous que votre projet est réalisé (VAKOG, comportements externes, processus internes associés à l'intégration du but) ? *ou* Comment saurez-vous que le résultat du projet de modélisation est atteint ou pas ?
- Quelle est l'intention positive de ne pas avoir encore la compétence ou qualité visée ?
- Y a-t-il des parties de vous-mêmes qui pourraient s'opposer à l'intégration du résultat de la modélisation ?

5 - Examiner ses propres présupposés

- Quelles convictions ou présupposés sont-ils à l'œuvre dans la recherche du but visé ? *ou* Quelles sont les prémisses utilisées dans la détermination de l'objectif ?
- Comment savez-vous que vous avez ou n'avez pas ce que vous voulez modéliser ?
- Comment savez-vous que les modèles ont ce que vous avez modéliser ?

6 - Formuler une définition du projet final

- Quel est le résultat recherché dans votre modélisation ?

- Quels sont les effets souhaités de votre modélisation et comment intégrer le comportement/capacité dans l'ensemble de votre vie ?
- A quels critères votre projet de modélisation doit-il répondre ?
- Quel sera le résultat spécifique de votre modélisation ?

7 – Choisir les experts à modéliser

- Combien de personnes souhaiteriez-vous modéliser ?
- Les personnes que vous voulez modéliser existent-elles actuellement ?
- Si oui, qui sont-elles ?
- Si non, savez-vous où et comment obtenir de l'information à leur propos (documents racontant précisément la compétence, qualité, identité) ?

8 – Processus de modélisation

Définir les aspects qui permettent la modélisation :

- Le nombre d'experts et le contre-exemple (similitudes et contraste)
- Le lieu des interviews (lieu de la compétence ou lieu à part)
- La relation avec l'interviewé (le cadre relationnel entre interviewer et interviewé)
- L'enregistrement des données (document écrit, sonore ou visuel)
- Le questionnement précis (questions à poser sur le contenu)
- L'observation des comportements (gestes, attitudes, mouvements oculaires, prédicats, sous-modalités, méta-modèle, temps, positions perceptuelles)

9 – Les questions à se poser et à poser

Voici quelques exemples de questions à poser :

- Quels sont les comportements externes importants ?
- Quels sont les « états internes » typiques ?
- Quels stratégies, processus internes sont utilisés ?
- Comment l'expert utilise-t-il implicitement les éléments du T.O.T.E ?
- Quels sont les critères importants et la hiérarchie de ces critères ?
- Quelles sont les croyances essentielles sur lui-même, sur les autres, sur le monde, sur ses qualités ?
- Quelle est la structure linguistique de croyances à l'œuvre : cause à effet ?
- Quelles sont les valeurs ou critères activés et implicites ?
- Quelles sont les métaphores personnelles, les symboles, les rituels ?
- Comment l'expert a-t-il appris sa compétence ?
- Dans quel contexte l'applique-t-il ?
- Dans quel contexte (quand, avec qui, où) il la possède moins ou pas du tout ?
- Qu'est-ce que l'expert vous conseillerait pour apprendre ses qualités ?
- L'expert connaît-il d'autres personnes possédant ses qualités et comment sait-il cela ?

MODÉLISER EN DIRECT

A – Modèle

B – interviewer

C – Modélisateur

1 – A explique son comportement d'excellence, B interviewe, C observe

2 – Pendant que A et B discutent, C se place derrière A et modélise son comportement

3 – A s'éloigne et C prend sa place en reprenant là où A a laissé la discussion

4 – A revient et prend la place de C et observe pendant que la conversation reprend

5 – B pose deux questions et C répond à la place de A, comme le ferait A, en laissant venir ce qui lui vient (sans censure)

6 – Mise en commun et feedback sur la modélisation et ses implications

7 – Tourner

MODÉLISER DES STRATÉGIES

Interviewer un modèle à propos d'un comportement d'excellence :

1 - Quel est votre objectif ?

- a) Que voulez-vous faire, accomplir ?
- b) Dans quel contexte ? A quel moment ? Avec qui ?

2 - Comment savez-vous ce que vous voulez atteindre ?

- a) Comment savez-vous que vous êtes capable d'accomplir X de façon satisfaisante ?
- b) Quand êtes-vous capable de faire X, comment savez-vous que vous l'avez accompli ?
- c) Qu'est-ce qui se passe quand vous êtes sûr que vous avez été capable d'accomplir X ?

3 - Que faites-vous pour atteindre votre objectif ?

- a) Qu'est-ce que vous faites précisément lorsque vous vous préparez à accomplir X ?
- b) Qu'est-ce que vous faites quand vous n'arrivez pas à accomplir X ?
- c) Quelles sont les étapes que vous réalisez pour accomplir X ?
- d) Quelles séquences suivez-vous pour en arriver à accomplir X ?

4 - Que faites-vous si vous n'atteignez pas votre objectif ?

- a) Comment savez-vous que vous n'avez pas atteint X ?
- b) Comment savez-vous que vous n'êtes pas prêt à passer à un autre comportement ?
- c) Quand vous n'êtes pas certain d'avoir accompli X, comment le savez-vous ?

5 - Comment savez-vous que vous avez atteint votre objectif ?

- a) Quelle est votre évidence pour savoir que vous avez accompli X avec succès ?
- b) Quelle vérification ou comparaison faites-vous pour savoir que vous avez réussi à atteindre X ?
- c) Comment savez-vous que vous avez ou non été capable d'atteindre X ?
- d) Comment savez-vous que vous êtes prêt à passer à un autre comportement ?

LA DIFFERENCE QUI FAIT LA DIFFERENCE

- 1 – choisissez la compétence, le comportement, la capacité que vous voulez modéliser
- 2 – choisissez un expert (modèle)
- 3 – demandez-lui 3 exemples de quand il vit cette compétence, comportement, capacité
- 4 - déterminez les éléments qui sont les mêmes et présents dans les 3 exemples
- 5 – demandez un contre-exemple
- 6- faites une analyse contrastée des facteurs critiques et repérez ceux qui sont présents dans les exemples de succès et dans l'exemple sans succès
- 7 - déterminez les éléments clés (la différence qui fait la différence)
- 8 - vérifiez si, en emportant les facteurs critiques vers l'expérience sans succès, elle se transforme
- 9 – utilisez le « principe d'élégance » c'est à dire quelle est la combinaison minimale de facteurs qui doivent être présents pour que la compétence, comportement, capacité soit présente

CANEVAS POUR LA MODELISATION

COMPÉTENCE OU COMPORTEMENT À MODÉLISER :

CONTEXTE :

EXTERNE	
PHYSIOLOGIE	GESTES
	POSTURES
	MODALITÉS AUDITIVES (volume, tempo, débit)
CONGRUENCES / INCONGRUENCES	
MOUVEMENTS OCCULAIRES	
LANGAGE	
	PRÉDICATS (VAKOG)
	MÉTA-MODELE (généralisations/omissions/distorsions)

INTERNE	
STRATÉGIES	
	SOUS-MODALITÉS
	T.O.T.E.
INDEX DE COMPUTATION	
	PROCESSUS INTERNES
	ETATS INTERNES
	COMPORTEMENTS EXTERNES
NIVEAUX LOGIQUES	

METAPROGRAMMES	
CADRE DE RÉFÉRENCE	INTERNE/ EXTERNE
INDEX DE RÉFÉRENCES	SOI / AUTRE / PERMUTÉ/ MUTUEL
DECOUPAGE	DÉTAIL / GLOBAL
ASSOCIÉ / DISSOCIÉ	
ACCORD/ DESACCORD	
ALLER VERS /S'ÉLOIGNER DE	
ACTIF / RÉACTIF / PASSIF	
TEMPS	PASSÉ/ PRÉSENT / FUTUR
	SUBORDINATION
METAPHORES	

EMOTIONS

MISSION

VALEURS

CROYANCES

LES EMOTIONS

DEFINITION

Les Emotions sont appelées Etats internes, c'est à dire des réactions physiologiques (système nerveux autonome végétatif) et ressentis subjectifs (agréable, désagréable). Elles peuvent être internes et subjectives : décrites par des mots comme « le bonheur » ou externes et objectivables : observation de comportements « en criant »

Les émotions sont déclenchées et déterminées par un stimulus interne comme externe. Codifiées par la culture et expériences personnelles, elles sont néanmoins vécues individuellement et font partie de l'expérience subjective à un instant précis et dans un contexte donné.

Situées dans le corps (K2), elles ont un rôle déterminant : en tant que filtre de perception, ancrages, et dans les prises de décision.

Nos émotions sont pour nous des signaux. Elles ont une signification spécifique. Les identifier, en tenir compte, nous permet de tenir compte de nos besoins et de faire, en conséquence, des demandes claires dans la relation.

Emotions primaires

ÉMOTION DE BASE	SIGNIFICATION	BESOIN	DEMANDE
PEUR	- je suis en danger inconnu	- sécurité - informations	- être rassuré - recevoir information
COLÈRE	- je n'ai pas été respecté.e - "on " a empiété sur mon "territoire"	- respect des limites - réparation	- être pris au sérieux : excuser + trouver une solution
TRISTESSE	- j'ai perdu quelque chose	- accepter ce qui n'est plus - pleurer (deuil)	- écoute, compassion
JOIE	- je suis satisfait.e	- partage	- écoute et partage

ATTRIBUTS FONCTIONNELS DES EMOTIONS ²

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

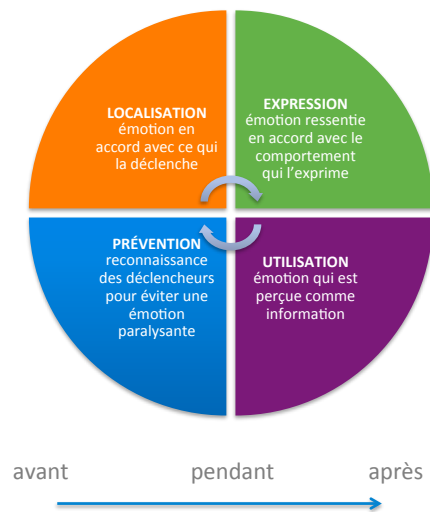
² Selon les modèles de Cudicio et Soto/Fèvre

LES DIFFICULTES LIÉES AUX EMOTIONS ³

CARACTERISTIQUE	DIFFICULTE	SOLUTION
Localisation	L'émotion n'est pas repérée ou mal comprise	Reconnaître l'émotion présente Nommer l'émotion précisément
	L'émotion est en décalage ou inadaptation avec le contexte	Identifier relation de cause à effet EI - Contexte
	L'émotion provoque de l'incongruence interne	Adéquation de l'émotion en réponse au contexte : est-ce l'émotion qui convient ?
Expression	L'émotion est dévalorisée (culture, individu)	Comprendre les attentes de l'interlocuteur
	Incongruence entre l'émotion et son expression (incompatibilité entre les deux)	Analyser l'émotion - le message à passer Adapter le comportement
	Message et information erronée (non ajustement à son interlocuteur)	Adéquation de l'expression : comment faire comprendre le message de mon émotion ?
Utilisation	Donner un message erroné	Identifier l'émotion Comprendre le message ou l'information
	Être emporté par l'émotion	Adéquation de l'utilisation : que signifie ce que je ressens ? Quel enseignement puis-je en tirer ?
	Avec les métaprogramme : personne/soi + associé	Passer aux métaprogrammes : information /soi + dissocié ou positions perceptuelles
Prévention	Emotions trop intenses	Repérer le déclencheur
	Dépassement ou discordance	Métaprogramme : passé -> présent - l'émotion se répète Présent/ futur = l'émotion et le comportement sont modifiés
	Eviter plutôt que prévenir	Reprogrammer émotion adéquatée par l'état ressource

³ Selon le modèle de Cudicio

CARACTERISTIQUES D'UNE EMOTION



CHANGER LES EMOTIONS PAR LES SOUS-MODALITES

1. Demander à la personne de nommer 3 émotions qu'elle rencontre régulièrement et qui provoque un sentiment plutôt agréable (Perçues positivement)
2. Faire pareil mais avec trois émotions qui provoquent un sentiment désagréable (Perçues négativement).
3. Fermer les yeux et demander à la personne de chercher une situation pour laquelle elle souhaiterait plus de souplesse émotionnelle. Une situation qui provoque plutôt des émotions perçues négativement.
4. Lui demander de bien prendre connaissance de cette situation :
 - a. La forme
 - b. Des couleurs
 - c. De la luminosité
 - d. Un cadre
 - e. Des personnes peut-être
 - f. De la profondeur, des perspectives
 - g. Des sons (débit, rythme, intensité)
 - h. Des voix

- i. Une température
 - j. Des sensations que cela dégage.
 - k. Du mouvement ou pas ?
 - l. + toutes les infos nécessaires pour bien cerner cette situation.
 - m. Demander aussi à la personne où elle se place dans cette situation, cette image ? Cette scène ?
5. Demander à la personne de visualiser cette scène avec une émotion perçue positivement qu'elle a évoquée au début (ex : la joie) : Connecter l'émotion à cette scène. Peut-être que des choses bougent ? Ou pas ? Tu récoltes sûrement des informations nouvelles, intéressantes ?...
 6. Proposer à la personne de fermer le rideau et de l'ouvrir à nouveau en y intégrant cette fois une des émotions perçues plus négativement que la personne a évoqué au début. Ex : la regarder avec un état de frustration.
 7. Ainsi de suite, avec lever et fermer de rideau à chaque fois pour bien se séparer de l'émotion précédente. Demander à la personne de faire un signe quand elle est prête à fermer le rideau.
 8. A la fin, on demande à la personne de choisir l'émotion qui lui semble la plus appropriée, efficace, utile dans ce contexte.
- L'idée est vraiment d'augmenter les possibilités de choix émotionnel.

CHAÎNE GÉNÉRATIVE POUR LES ÉMOTIONS

(L. Cameron Bandler)

Il a des chaînes négatives d'émotions: de dépassé à déprimé, de vulnérabilité à anxiété, de jalousie à colère. Pour déprogrammer cela et passer dans une chaîne positive, il y a un chemin vertueux.

Les critères pour activer la chaîne générative :

- Déclencheur
- Gratitude
- Curiosité
- Assurance
- Confiance

1. Reconnaissez que vous êtes habité par l'émotion (solitude, jalousie, déception, colère...). Identifiez le **déclencheur**.
2. Exprimez **gratitude** et respect pour cette émotion. Percevez cette sensation comme un signal qui vous indique que vous avez besoin (attributs fonctionnels) par exemple:
 - a. D'un certain type de contact avec x ;
 - b. De prendre soin de votre équilibre ;
 - c. De réévaluer vos objectifs ;
 - d. De ne pas laisser transgresser vos valeurs
3. Avec un sentiment de **curiosité** (ou en appelant votre partie créative), évaluez ce que vous avez besoin de faire, rassemblez de l'information, appréciez si cela en vaut la peine de changer et ce que vous pourriez faire d'autre... ce dont vous avez besoin.
4. Retournez dans votre passé et retrouvez des moments où vous avez réagi (CE) différemment et avec succès. Trouvez assez d'exemples pour que vous soyez **rassuré** sur votre capacité à faire ce dont vous avez réellement besoin.
5. Faites un pont vers le futur.
6. L'enjeu en vaut-il la chandelle ? Ayez **confiance**.

LES ÉMOTIONS ET LES METAPROGRAMMES

META PROGRAMME	CONTENU	EXPRESSION	EMOTION
MATCH/ACCORD/ SIMILITUDES	Attention tournée vers ce qui est présent et ce qui répond à ses critères	Ce que j'obtiens est ce que je veux Ce que je n'obtiens pas et que je ne veux pas obtenir	Déception Soulagement
MISSMATCH DÉSACCORD DIFFÉRENCES	Attention tournée vers ce qui manque, ou ce qui ne correspond pas à ses critères	Ce que je veux et que je n'obtiens pas	Colère Frustration Déception
COMPARAISON	Attention tournée vers les similitudes et les ressemblances	Ce que je (ne) veux (pas) et que pourrais (ne pas) obtenir	Anxiété
PASSÉ	Attention tournée vers le Passé	J'aurais dû faire ou ne pas faire quelque chose dans le passé	Regrets Remords
PRÉSENT	Attention tournée vers le Présent	Trop à faire en simultanée	Submersion
FUTUR	Attention tournée vers le Futur	Imaginer les conséquences à l'avance	Anxiété, stress
OPÉRATEURS MODAUX	Être dépendant, être demandeur,	J'ai besoin de... Il faut	Impuissance
	Être contraint, obsédé	Il faut que, je dois	Submersion Impuissance
	Se sentir obligé	Je devrais	Submersion Impuissance
	Revoir le passé	J'aurais dû	Regret, culpabilité

	Envisager les possibilités	Je pourrais	Optimisme, espoir
	Atteindre les possibilités	Je peux	Confiance, compétence, responsabilité
	Evaluer les impossibilités	Je ne peux pas	Déception, insuffisance Frustration
	Ré-évaluer	Je (ne) pouvais (pas)	Regret
	Tourner son énergie vers ce qui est désiré	Je veux	Attrait, intérêt, ambition, motivation
	Désirer sans se sentir très impliqué	Je voudrais	Velléité
	Déterminer les limites	Je ne veux pas	Colère Obstination
PASSIF	Non-mobilisation Suivre ce qui est	Je suis ce qui m'est proposé, J'attends ce qui viendra	Acceptation, espoir, attente, résignation, déception
REACTIF	Répondre aux sollicitations	Je réponds en accord ou désaccord aux propositions qui me sont faites	Impuissance, impulsivité
PRO-ACTIF	Proposer et impulser le mouvement	Je propose, j'initie, je rassemble	Détermination, volonté, confiance, curiosité, peur
ALLER VERS	Mobiliser son énergie vers ce qui est désiré	Je veux, je souhaite, je vais, j'avance, je me dirige vers.	Désir, excitation, goût du risque, idéalisme, ambition
S'ELOIGNER DE	Mobiliser son énergie pour éviter l'indésirable	Je ne veux plus, j'évite, je m'en vais, c'est terminé, je fuis	Saturation, dégoût, discrétion, fidélité, tranquillité

INTENSITÉ CRITÈRES	ET	Le critère est rencontré (faible/moyen/fort)	J'ai réussi Je suis arrivé.e à J'ai atteint	Satisfaction Joie / tranquillité Euphorie
		Le critère n'est pas rencontré (faible/moyen/fort)	Je n'ai pas réussi Je ne suis pas arrivé.e Je n'ai pas atteint	Irritation Colère Fureur
TEMPO		Lent	Je vais y arriver Chaque chose en son temps Ça n'arrive pas/jamais C'est long	Calme, patience, quiétude, tranquillité, désespoir, découragement, angoisse, abattement, démotivation
		Rapide	Ça arrive On avance bien Et par après, tout de suite Ça va trop vite Je dois enchaîner Ça n'avance pas Ça pourrait aller plus vite	Excitation, gaité, motivation, dynamisme, Dépassement, stress, énervement, empressement
GLOBAL		Attention tournée vers les informations en général, découpage large	Dans l'absolu En général Somme toute Plus ou moins	Submersion, débordement, découragement, Optimisme, objectivité
SPÉCIFIQUE		Attention tournée vers les informations précises, découpage petit	Précisément En détail Concrètement Point par point	Irritation Anxiété Satisfaction

MODIFIEZ LA STRUCTURE DES EMOTIONS⁴

1. Identifier une réaction émotionnelle qui vous limite. Imaginez au besoin un contexte.
2. Explorer les méta-programmes qui semblent les plus représentatifs de cette réponse émotionnelle.
3. Revivre l'émotion limitante en essayant de modifier les schémas des méta-programmes (par exemple réactif-proactif, s'éloigner de – aller vers...). Notez quel est l'impact sur la qualité et l'intensité de la réponse émotionnelle.
4. Définir quel changement de méta-programmes vous aide à transformer l'émotion limitante en quelque chose de plus positif.

⁴ Inspiré de l'Institut Repères

LES CROYANCES

DEFINITION

Les croyances sont des jugements considérés comme vrais ou valides, des généralisations à propos du sens ou de la signification que l'on donne aux évènements. Elles portent sur le monde qui nous entoure, notre identité, nos comportements, nos capacités et qui influence nos stratégies, actions, émotions et désirs.

Reliées entre elles par une cohérence qui nous est propre, elle forme un système (système de croyances) qui nous sert de carte de notre territoire tel un guide intérieur, silencieux mais actif. Car elles sont très souvent plutôt inconscientes.

La formation des croyances provient de différentes sources :

- Soit par transmission (culture, famille, religion)
- Soit par la répétition d'une expérience (fréquence, nombre et durée)
- Soit par une expérience unique et marquante (trauma, évènement exceptionnel, découverte)

On pourrait distinguer des familles de croyances :

Des croyances globales : la vie, les gens, le monde

« la vie est merveilleuse / la vie est difficile »

« les gens sont fondamentalement bons / les humains ont en eux le péché »

« le monde est cruel / le monde est merveilleux »

Croyance de règles : si... alors

“si un malheur arrive, j'ai des ressources en moi”

“si vous donnez, alors vous recevez”

“si vous êtes trop bon, les gens profiteront”

Croyances quant à soi : capacités, mérite, identité

« je ne suis pas capable de me débrouiller / je suis capable de vaincre cette peur »

« je ne mérite pas d'être heureux / je mérite une vie meilleure »

« je suis stupide / je ne suis pas ce genre de personne »

Comment identifier une croyance ?

Par une écoute active, nous pouvons trier parmi les informations données par une personne celles qui sont reliées aux croyances activées à un moment donné.

- Au niveau de la structure sémantique nous pouvons les déceler :
- Vérités / jugements absolues : « Dieux existe »
- Présupposés : « Veux-tu bien être gentil ? »
- Métaphores : « Qui vole un bœuf est vachement musclé »
- Causes à effet : « Plus on se donne à fond, plus on a des résultats »
- Équivalences complexes : « C'est infiniment compliqué, à chaque fois que je la vois »
- Opérateurs modaux : « Il lui est impossible d'être d'accord »

Par de la calibration, nous pouvons repérer des informations plutôt inconscientes qui sont présentes dans le langage corporel et sensoriel :

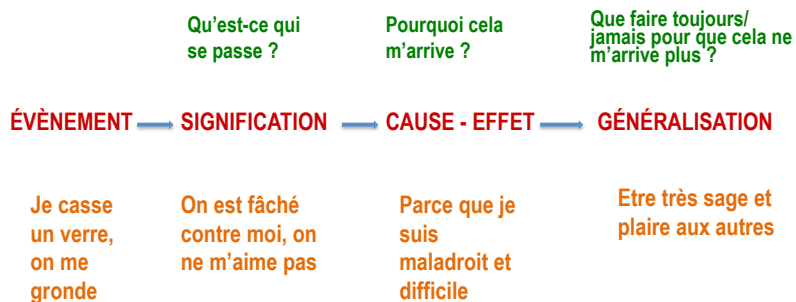
- Sous forme de représentations internes et sous-modalités (VAKOG)
- Sous forme de comportement externes : changements physiologiques, marqueurs gestuels.

En PNL on va surtout s'intéresser aux résultats induits par les croyances, c'est à dire, si elles sont aidantes pour atteindre un objectif ou si elles sont limitantes. On considère qu'une croyance est limitante quand

- les liens entre les éléments sont exprimés par des opérateurs modaux : impossibilité / obligation / interdiction
- il y a un lien entre identité et les autres niveaux logiques
- on se croit *sans ressources* : on ne se sent pas capable d'atteindre un but
- on est *sans espoir* : un but qui nous paraît ou est inaccessible
- on s'imagine *sans valeur* : on pense ne pas mériter le but désiré

Une croyance est fatalement juste et appropriée dans un contexte et limitante dans un autre : il y a toujours une solution, je suis aimé / je suis aimable, si l'un peut le faire, l'autre peut le faire aussi (apprendre), tout le monde a son prix à payer.

La genèse d'une croyance limitante



COMMENT INTERROGER UNE CROYANCE

- 1 - Quelle est la croyance que tu as de/sur toi et qui te limite, d'une manière ou d'une autre ?
- 2 - Que voudrais-tu obtenir et qu'est-ce qui t'empêche de l'obtenir ?
- 3 - Si tu l'obtiens, qu'est-ce qui te fera peur quand tu l'auras ?
- 4 - Dans quels contextes ou domaines cette croyance crée ou provoque une limite ?
- 5 - Comment est-ce que cette croyance fonctionne dans ces situations ?
- 6 - De quelle manière spécifique (dans quels contextes) cette croyance représente une ressource pour toi ?

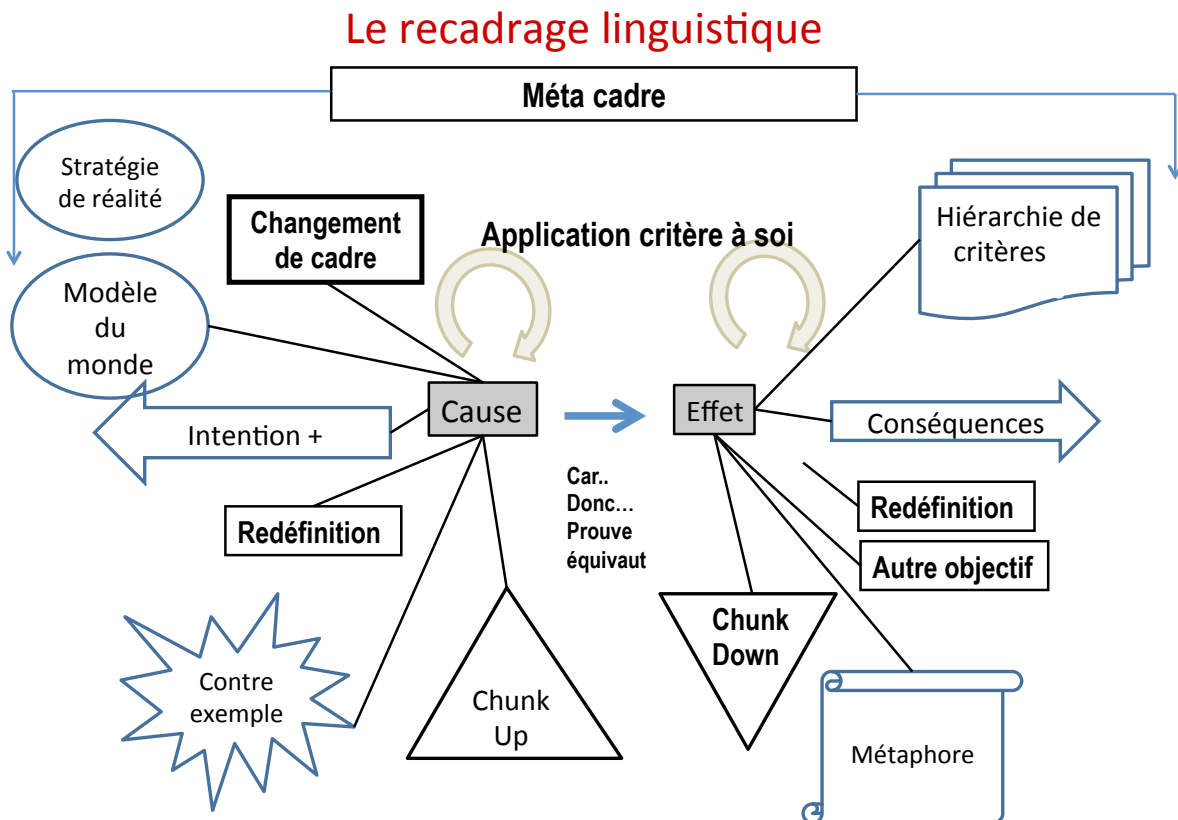
REPROGRAMMER UNE CROYANCE LIMITANTE

- 1 - Choisir 5 croyances à propos du parcours ou l'apprentissage en PNL
- 2 - Discerner quelles sont les croyances limitantes et quelles sont les croyances aidantes
- 3 - Questionner chaque croyance et faire le lien avec les expériences auxquelles elles se relient (équivalence concrète) :
 - Sur quoi vous fondez-vous pour dire que... ?
 - Quelle expérience prouve que ... ?
- 4- Choisir la croyance la plus critique, la plus limitante. Poser les questions suivantes :
 - Quel effet cette croyance peut avoir dans votre vie ?
 - Qu'est-ce que cela signifie, pour vous et pour les autres ?
 - Que ressentez-vous par rapport à ça ?
 - Qu'est-ce qu'il convient de faire alors, quelles alternatives, quelle autre croyance serait-il bon de mettre à la place ?
 - Et que ressentez-vous alors ?
 - Quelles conclusions faites-vous de tout cela ?
- 5 - Évaluer la pertinence de cette nouvelle croyance et au besoin trouver une autre positive et aidante qui répond aux critères et valeurs qui sont à respecter.
- 6 - Faire un pont vers le futur en associant le sujet aux sous-modalités de la nouvelle croyance.

DETECTEUR DE CROYANCES : OH OH !

1. Repérer une croyance limitante
2. Enoncer au sujet une croyance très forte et totalement opposée à la première
3. Demander au sujet de se projeter dans la réalité de cette deuxième croyance et se mettre dans la peau de quelqu'un qui la vit
4. Remerquer des objections ou des aspects nouveaux, en s'exprimant par un Oh Oh ! Chacune des objections est le reflet de la croyance du sujet et qui le sert à la reformuler.
5. Visiter 3 ou 4 croyances en laissant le sujet revenir à sa croyance première à chaque étape et observer les apprentissages qu'il peut intégrer

LE META-CADRE - RECADRAGES LINGUISTIQUES D'UNE CROYANCE



Croyance de base : « Ton silence prouve que tu ne m'aimes plus »		
Intention positive	On dirige l'attention sur l'intention positive sous-jacente (pour soi ou pour l'autre) de l'affirmation	Que cherches-tu en disant cela ? Je suppose que tu cherches à être aimée en disant cela.
Redéfinition	On substitue un critère pour un autre similaire, qui signifie quelque chose de similaire et qui augmente les implications positives	Qu'est-ce qu'une minute de silence par rapport à tant d'années de vie commune ? Est-ce le seul moyen que tu as pour savoir que je t'aime ?
Conséquences	On dirige l'attention vers une effet (positif ou négatif) de la croyance ou sur la généralisation de la croyance afin de la remettre en question ou la renforcer	Est-ce que mon silence est <i>réellement</i> une preuve de manque d'amour ? Qu'est-ce que cela t'empêche de faire de penser cela ?
Morcellement – chunk down	On découpe les éléments de la croyance en plus petits morceaux afin de remettre en question ou enrichit la généralisation qui la constitue	Qu'est-ce qui te fait penser comme ça ? De quel moment de silence parles-tu ?
Regroupement – chunk up	On généralise un élément de la croyance pour avoir une classification plus large afin de remettre en question ou renforcer la relation définie par la croyance	N'y a-t-il pas plus que silence qui prouve l'amour ? C'est donc toute notre relation qui est en question ?
Contre-exemple	On cherche à trouver un contre-exemple ou une exception qui défie ou renforce la généralisation de la croyance	N'y a-t-il pas des moments où je me tais et tu te sens aimé ? Est-ce que mon silence n'est pas souvent suivi de bavardages ?
Analogie / Métaphore	On cherche à établir une relation analogique à ce qui est défini par la croyance, pour la défier ou la renforcer	Comment peut être perçu un timide qui n'a pas la facilité de parole ? N'y a-t-il pas des oiseaux qui ne chantent qu'au printemps ?
Application du critère à soi	On cherche à évaluer la déclaration, à partir du critère définit par la croyance	Ne manques-tu pas d'amour en me disant cela ? Comment te sens-tu quand tu es silencieux ?

Autre objectif	On passe à un objectif ou résultat différent que celui impliqué dans la croyance, dans le but de défier ou renforcer la pertinence de la croyance	Peut-être que la question est de savoir comment nous pouvons nous entendre sans parler ? Comment aimerais-tu que je t'aime ?
Hierarchie des critères	On cherche à faire une réévaluation de la croyance en fonction d'un critère plus important que n'importe quel contenu dans la croyance	Qu'est-ce qui est plus important : le silence ou le fait que je sois là ? Ne penses-tu pas que l'on peut s'aimer en silence ?
Changement de taille du cadre	On fait la réévaluation de l'implication de la croyance dans le contexte d'une cadre de temps plus long ou plus court, d'une perspective plus grande ou petite, d'un nombre plus grand ou plus petit de personnes, etc.	Ne penses-tu pas que notre relation est basée sur plus de choses que le silence ? Tu crois que mon amour se résume à ça ?
Meta-cadre	On réévalue la croyance à partir d'un contexte qui permet d'établir une croyance à propos de la croyance	Crois-tu cela à chaque fois que je fais silence ? Est-ce nécessaire de chercher des preuves quand on pense ne pas être aimé ?
Modèle du monde	On fait une réévaluation de la croyance à partir du cadre de référence ou du modèle du monde d'une autre personne	Comment penses-tu que les moines envisagent le silence ? Que dirait ta mère qui était si silencieuse et qui t'aimait tant ? Comment-sais-tu que quand je suis en silence je ne t'aime plus ?

RE-IMPRINTING

Re-imprinting (réempreinte) est un des modèles de changement des croyances. Il utilise la ligne de temps pour rechercher des expériences passées (ou « empreintes ») qui ont formé des croyances limitantes dont l'effet se fait toujours sentir dans le présent. Ces situations passées impliquent fréquemment des personnes importantes qui ont servi de modèle inconscient pour nos vies et parfois « internalisées ». Ce processus permet de recoder les limites émotionnelles consécutives de ces expériences d'empreintes.

1. Trouver un état problème qui empêche le sujet de réaliser un changement ou d'avancer. Identifier les symptômes.
2. Utiliser la ligne de temps : mettre en place une ligne de temps et faire reculer le sujet jusqu'au moment le plus ancien dans le passé où les symptômes ont été ressentis.
3. Retrouver avant l'expérience d'empreinte : la faire reculer jusqu'avant l'expérience créatrice de l'empreinte. La faire se dissocier de la ligne et observer les conséquences de l'expérience sur sa vie future sous forme de croyances.
4. Trouver l'intention positive : trouver l'intention positive de la ou des personnes impliquées dans l'événement. Cela peut aussi être un bénéfice secondaire. Une façon de le trouver est de se mettre à la place de celles-ci.
5. Identifier les ressources et transmettre : trouver les ressources. Pour chaque personne impliquée demander au sujet de déterminer les ressources et options dont il manquait à l'époque mais dont le sujet dispose maintenant.
6. Faire entrer le sujet dans sa ligne de temps à l'endroit où il a disposé de la ressource et ancrer.
7. Transmettre : toujours à la même place (celle de la ressource) envoyer celle-ci en arrière jusqu'aux individus qui en ont besoin. Prendre conscience de ce que cela change dans l'ensemble. Le sujet doit sortir de sa ligne et aller s'associer à chaque participant pour revivre l'expérience avec la ressource. Ensuite, la faire se dissocier à nouveau et mettre à jour les croyances et généralisations issues de cette expérience. Il faut maintenir l'ancrage de la ressource.
8. Trouver ses ressources manquantes : Recommencer pour le sujet lui-même. De quelle ressource aurait-il eu besoin (de son point de vue) ? Trouver la ressource, l'ancrer et revenir sur la ligne de temps avant l'expérience avec la ressource ancrée.
9. Revivre tout le passé jusqu'au présent.

LES VALEURS

DEFINITION

Les valeurs sont des nominalisations (le travail, la famille, la patrie), formées et localisées au niveau inconscient et qui sont sous-jacentes à toutes nos stratégies, choix et actions. Elles déterminent ce que nous considérons comme juste, beau ou éthique et établissent des normes selon lesquelles notre comportement journalier se fonde. Les valeurs exercent une influence sur les sortes de personnes que nous choisissons et qui sont ou non compatibles avec nous. Aussi elles déterminent les types d'activités pour lesquelles nous nous engageons.

De façon plus large, les valeurs guident nos attitudes envers l'économie, la politique, les causes sociétales car elles sous-tendent les concepts, l'idéologie ou les convictions que nous adoptons, assimilons, dont nous nous souvenons et que nous transmettons.

Les valeurs étant très importantes, elles impactent grandement nos émotions et sont perceptibles par la calibration de nos comportements. Ainsi elles sont :

- Marquées analogiquement (gestes, voix, mouvements)
- Vécues émotionnellement (déclenche des états internes /VAKOG)

Selon l'étude du Professeur Morris Massey⁵, sociologue et spécialiste en marketing, les valeurs sont formées et construites chez un individu depuis la naissance jusqu'à l'âge adulte en passant par des périodes bien définies :

- **De 0 à 7 ans : Période d'empreinte** (ou d'imprégnation) = l'enfant adhère en partie aux valeurs véhiculées par ses parents ou tuteurs, nous sommes comme des éponges et prenons ce qui est appris comme vrai.
- **De 8 à 13 ans : Période de modélisation** = l'enfant explore le monde et fait l'expérience d'autres valeurs provenant de ses pairs et de personnes significatives dans sa vie, comme les professeurs, les leaders religieux, les icônes populaires (comme les stars du rock). Il copie ce qu'il voit et commence à distinguer des différences
- **De 14 à 21 ans : Période de socialisation** = l'adulte en devenir est influencé par ses pairs et par le monde extérieur. Petit à petit il construit sa personnalité en fonction de ce qui lui ressemble le plus, il va même rechercher activement des groupes de pairs partageant les mêmes valeurs dans les médias, lieux de rencontres, voir même des contextes professionnels.

⁵ Morris Massey : https://en.wikipedia.org/wiki/Morris_Massey

MISE A JOUR D'UN CRITERE PAR RAPPORT A UN OBJECTIF

Objectif

a) Demander au sujet quel est son objectif

« *Que voudrais-tu accomplir ? Quel est ton objectif ?* »

Critère/valeur

b) Demander au sujet en quoi est-ce important ce qu'il voudrait accomplir

« *Qu'est-ce qui est important pour toi dans cet objectif ?* »

Equivalence concrète (ou comportements)

c) Demander au sujet comment se réalise ce qui est important pour lui (le critère)

« *Comment sais-tu que ... (le critère/ la croyance) se réalise ? Comment le verras-tu ?* »

Cause

d) Demander au sujet quelle est la cause et ce qui rend possible le critère

« *Que crois-tu être la cause de (critère) ou l'origine de vouloir ce critère ?* »

“*Qu'est-ce qui rend possible la réalisation de ... (critère ou comportement) ?*”

“*Qu'est-ce qui est nécessaire pour que le (critère/croyance) se réalise, soit possible ?*”

Effet

e) Demander au sujet les effets possibles et les conséquences de la réalisation du critère

“*Qu'est-ce que le (critère) te permet ou permettra d'atteindre ?*”

“*Quelles sont les conséquences ?*”

REORGANISER LA HIERARCHIE DE VALEURS ET CRITERES

	Vie personnelle (Moi)	Vie sociale	Vie professionnelle
10 valeurs actuelles	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.
Réorganisation des valeurs	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.

- 1- Trouver 10 valeurs présentes dans les 3 domaines de sa vie
- 2- Retenir que 5 valeurs par domaine de vie et les classer par ordre d'importance décroissante
- 3- Trouver un nouveau classement parmi les 5 valeurs. Au besoin, prendre par deux des valeurs, les poser dans chaque main et observer lesquelles ont plus de poids ou sont plus grandes ou plus consistantes (sous-modalités). Faire un choix en fonction de ce qui est évalué.
- 4- Prendre le temps d'explorer les 5 valeurs retenues et leur ordre par domaine. « Qu'observez-vous ? Que ressentez-vous ? comment savez-vous que chaque valeur est satisfaite ? Celle-ci et puis celle-ci ? »
- 5- Pont vers le futur

CONSTRUISEZ VOTRE HIERARCHIE DE CRITERES⁶

Vous avez un projet qui vous tient à cœur, qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de le réaliser ?

Réponse 1 :

En dépit de cela, qu'est-ce qui vous obligerait à le réaliser ?

Réponse 2 :

Si l'obstacle 1 était résolu, qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de le réaliser ?

Réponse 3 :

Malgré ce dernier obstacle, qu'est-ce qui vous obligerait à réaliser votre projet ?

Réponse 4 :

Si l'obstacle 3 était résolu, qu'est-ce qui vous empêcherait de le réaliser ?

Réponse 5 :

Malgré tous ces obstacles, qu'est-ce qui vous obligerait à réaliser votre projet ?

Réponse 6 :

Les réponses 5 et 6 vous indiquent vos critères les plus importants.

⁶ L'objectif / MAHIRA / Maryse Remy

L'IDENTITE

DEFINITION

Le « Je » est plus une nominalisation qu'un pronom, c'est un processus qui maintient une mobilité interne, une source d'énergie, un sentiment d'être vivant et complet.

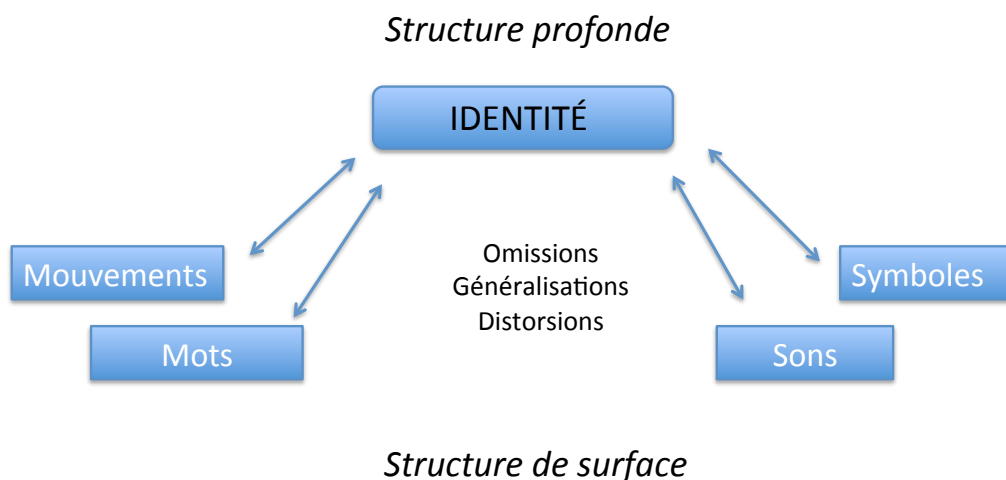
Structure de surface : LA CARTE c'est un « soi de surface, cognitif, égocentrique » fabriqué par le mental, dépendant de la relation au temps et qui fonctionne sur l'identification (je suis un loser, je suis un génie, je suis un médecin, je suis chanceux au jeu). Le Je, le Soi est donc une super nominalisation pour tout ce qui nous arrive, comment nous nous évaluons, ce que nous pensons de nous. Souvent cela est relié au développement du Soi idéalisé, ce que nous devons devenir pour être dignes d'être aimés ou acceptés.

En même temps cela peut provoquer beaucoup de frustrations et d'insatisfactions : toutes les définitions du Moi sont incomplètes et limitantes car restrictives et souvent dépendantes de l'extérieur.

Structure profonde : LE TERRITOIRE : c'est le Soi profond, somatique et du champ et qui correspond à l'ensemble de nos potentiels.

La clarification de la structure profonde de notre identité nous permet de nous exprimer notre complétude, notre unité, ce qui demeure au-delà des changements et des identifications.

Pour y parvenir, seul le langage nous y donne accès :



EXPLORER ET METTRE EN EVIDENCE L'IDENTITÉ⁷

L'objectif de cet exercice est d'explorer, **au travers des niveaux logiques**, et plus particulièrement ceux liés à la structure profonde, la formation et expression de l'identité.

1 - Explorer le niveau de l'environnement

*Dans quel contexte êtes-vous capable d'être totalement vous-même ?
Où et quand vous sentez-vous le plus vous-même ?*

Le contexte dans lequel je le plus capable d'être « moi-même » est...

2 - Explorer le niveau des comportements

Quel est le comportement spécifique qui exprime quelque chose par rapport à qui vous êtes ? Que faites-vous de particulier qui exprime qui vous êtes ?

Le ou les comportements que j'exprime sont ...

3 - Explorer le niveau des capacités

*Quelles capacités sont reliées à ces comportements ?
Comment pensez-vous lorsque vous agissez de façon à exprimer le mieux qui vous êtes ?*

Les pensées et capacités que j'associe à "moi" sont :

4 - Explorer le niveau des croyances et valeurs

Quelles croyances et valeurs sont exprimées ou validées par les pensées et les actions que vous avez définies ?

Quelles valeurs sont exprimées par votre comportement et vos capacités ?

J'accorde de la valeur à...

En quoi ces pensées et comportements particuliers expriment-ils vos valeurs ?

Quelles croyances motivent vos pensées et votre action ?

Je crois que...

5 - Explorer le niveau de l'identité

Qui êtes-vous quand vous exprimez ces comportements qui sont reliés à une manière de

⁷ Modèle de Robert Dilts

penser et à des valeurs et croyances importants pour vous ?

Je suis ...

6-Explorer le niveau de spiritualité

Quelle est votre perception d'un système plus large dans lequel vous agissez ?

Quelle est votre vision et votre mission dans un système plus large et dans lequel vous réalisez votre mission ?

Cette mission est au service d'une vision plus large de vous-même.

LES FRONTIERES DU SOI

Anné Linden a posé la judicieuses question de savoir : comment est-ce possible d'être à la fois séparé et connecté ? Les deux termes séparer X sonnecter peuvent ne pas s'opposer et nous pouvons trouver une harmonie entre les deux à condition de bien comprendre leur signification et leur utilité.

Ainsi il est important d'observer ce qui se passe quand :

- les frontières deviennent diffuses ou si perméables qu'il n'y a plus de séparation.
- la séparation devient si calcifiée qu'elle empêche toute connexion.

Concrètement une frontière désigne :

- une limite
- une ligne de démarcation
- une distinction (un pays, des territoires, des propriétés)

Au niveau humain une frontière désigne une **distinction intangible** : on ne peut pas voir, entendre, sentir, toucher.

Ex : Une frontière c'est comme notre peau : elle nous sépare du reste, elle assure notre contour, elle nous contient, mais elle a des pores, elle respire, elle se mouille, elle absorbe et elle bronze ! Notre peau nous assure une distinction entre nous et l'extérieur tout en gardant la perméabilité.

Séparer X Connecter

Séparer c'est faire une distinction, couper, obstruer, isoler, se détacher.

Connecter c'est placer ou établir un lien, joindre ensemble ou relier, avoir une relation sociale, professionnelle ou commerciale

Si on n'est pas séparé, on ne peut pas être connecté et l'un ne va pas sans l'autre. Pourtant être connecté et/ou séparé sont des états distincts et impliquent des émotions, des processus internes et des comportements externes différents. Être séparé ne veut pas dire être déconnecté, distant.e, froid.e ou sans lien. Cela veut dire reconnaître son territoire propre, avoir une distinction par rapport à l'autre, être autonome émotionnellement tout en pouvant aimer, désirer, partager.

Connecter X fusionner

Fusionner c'est devenir l'autre se perdre dans l'autre, c'est qui est différent d'être connecté. C'est un état désirable quand on fait l'amour, quand on a son bébé dans les bras de ses parents, quand on regarde un film et on est focalisé.e. Normalement, nous ne choisissons pas cet état, ce qui peut nous amener à des situations de suffocation, de perte

de soi, de limitation. Mais être en fusion peut aussi résulter d'une démarche consciente et représenter un choix.

Il est donc important de pouvoir différencier quand :

- on met des frontières (porosité, perméabilité)
- on crée des murs (étanchéité, imperméabilité)
- on perd les frontières (fusion, confusion de territoires)

Frontières / Absence de frontières / Murs

Frontières – elles permettent l'échange d'information et d'émotions en maintenant séparation et individualité, elles permettent une connexion sans fusion, sans perte de soi (porosité, perméabilité)

Absence de frontières – quand les frontières sont trop diffuses, il ya un manque de distinction, de séparation qui aboutit à une fusion ou sur-identification à l'autre et à une perte de soi. Ceci peut être souhaitable sans certaines circonstances et limitant dans d'autres

Murs – lorsque les frontières sont trop rigides elles se transforment en murs. C'est une étanchéité qui rend les connexions et d'échanges très faibles voire impossibles, surtout au niveau émotionnel. Cela génère des croyances sur soi et le monde qui empêchent l'évolution de soi et des relations. Parfois les murs sont utiles notamment lorsque les émotions ou les situations extérieures sont envahissantes.

Etre conscient et avoir le choix

Les limitations ou les problèmes plus sérieux dans les relations humaines se produisent lorsque nous ne sommes pas conscients que nous perdons nos frontières ou que nous construisons des murs.

Certaines personnes se protègent d'émotions fortes en mettant des murs, d'autres se sentent protégés en fusionnant. Tout cela peut être satisfaisant si ce n'est qu'elles peuvent devenir « habituelles » et qu'il n'y plus de souplesse ou d'évolution possible : « Je suis comme ça »

Il ne s'agit **pas de dire que les murs ou la perte de frontières** par exemple sont **des distances mauvaises ou à bannir**. D'ailleurs les frontières ne sont pas non plus toujours la position la plus souhaitable et la plus intéressante en toute circonstance. Ce qui est souhaitable et utile c'est la conscience du choix. **Toutes les positions sont bonnes** et elles s'appliquent à bon escient selon les situations rencontrées !

Il y a trois niveaux de frontières : Intérieur - Extérieur / Soi - Autre / Contextuelles

LES FRONTIÈRES DU SOI : MODULER LA CONNEXION OU LA DECONNEXION⁸

Découvrir les frontières

1. Demander au sujet de repérer 2 expériences :

- a) Une expérience où le sujet est très connecté à une personne en particulier. Une connexion durant laquelle les frontières sont assez minces, inexistantes ou larges et inclusives.
- b) Une expérience où le sujet est très déconnecté à une personne en particulier. Une déconnexion durant laquelle les frontières sont très nettes, fixes voire exclusives.

Cela peut être particulièrement intéressant de comparer une connexion/déconnexion à l'égard de la même personne (par moments il y a une grande connexion et à d'autres une évidente déconnexion)

- 2. Interroger le sujet à propos de chaque expérience en repérant les modalités et sous-modalités.
- 3. Comparer les sous- modalités (similitudes et différences – s'assurer d'avoir les 3 types de sous-modalités (V/A/K)

Moduler les frontières

- 4. Connecter le sujet à l'expérience de déconnexion (même contexte, même personne, même situation)
- 5. Proposer les sous-modalités de l'expérience de connexion à la place des sous-modalités de déconnexion : évoquer les sous-modalités différentes au fur et à mesure en proposant de les modifier. Ne pas oublier de calibrer (si inconfortable ou difficile pour le sujet, revenir en arrière ou proposer de ne pas en tenir compte). Quand tous les changements auront été proposés, vérifier avec le sujet que le changement est confortable et écologique.
- 6. Inviter le sujet à observer cette Nouvelle Connexion, de découvrir les apprentissages tirés de cette transformation et d'expérimenter cette situation avec plus de ressources et une représentation plus riche de la situation.
- 7. Faire un pont vers le futur.

⁸ Modèle de Steve Andreas

LES « MENTORS » DE L'IDENTITÉ

Le but de ce modèle est de renforcer les croyances clés affaiblies d'une personne et traiter de ses doutes sur sa mission. Elle permet également de se sentir aidé et « accompagné » dans un grand projet.

1. Définir la demande

Demander au sujet de trouver un exemple :

- d'une situation où il ressent un doute à propos de ses croyances clés ou de sa mission
- de grand projet où il a besoin de soutien

a) Il contacte cette expérience de doute, en se mettant debout sur un espace représentant la 1ère position présente.

b) Il fait un pas en arrière et se met sur un espace qui représente la position de « ressource ».

2. Choisir et positionner les mentors

c) Il choisit une place plus loin qui représente la position « méta », le sujet choisit 3 mentors.

De là, le sujet imagine la meilleure configuration possible pour mettre les trois mentors autour de lui quand il est dans la position où il expérimente le doute (1ère position présente.) il les installe.

3. S'associer à la position des mentors pour délivrer un message

Le sujet se place sur la position de « ressource » et s'associe, un par un, à chaque mentor en se mettant physiquement en 2^{ème} position avec chacun.

Au nom de chaque mentor, il se délivre un message à lui-même lorsqu'il est dans la position où il expérimente le doute (1ère position présente.)

Le message peut ne pas être verbal. C'est le canal de communication qui convient le mieux au mentor qui est utilisé. Un message plus symbolique peut être ajouté message verbal (comme un cadeau par exemple).

Le sujet revient à la position de « ressource » pour entendre chaque message (ou le cadeau). C'est le praticien qui lui retransmet le message (et le cadeau).

4. Identifier les méta-messages et le message commun

Le sujet rejoint la position « méta », le sujet identifie le méta-message ou la présupposition derrière chacun des messages des mentors, s'il s'avère nécessaire de les clarifier.

Le sujet définit également le message commun ou la présupposition commune partagée par les messages des trois mentors.

5. Délivrer le message commun aux trois mentors

Le sujet se met à nouveau « dans les chaussures » de chaque mentor pour communiquer à lui-même, en 1ère position présente, le message commun, à la manière de chaque mentor.

6. Intégrer le message partagé par les mentors à partir de la position ressource

Le sujet revient à la position ressource. Il se sent entouré de ses trois mentors les entend délivrer, tous ensemble, le message commun, le sujet visualise ce message sous la forme d'une lumière qui entre par les oreilles et se répand dans tout son corps.

7. Tester le travail

Avec cette expérience visuelle, auditive et kinesthésique de ses mentors, le sujet revient en 1ère position présente et expérimente comment sa perception la situation initiale a changé.

8. Faire un pont sur le futur

Le sujet imagine les effets du message commun dans les situations futures qu'il rencontrera.

DECOUVRIR LES SPONSORS DE NOTRE IDENTITE

L'objectif de ce modèle est de trouver des sponsors liés à l'identité et développer les capacités à « voir », reconnaître chez les autres des qualités présentes et liées à leur identité à différents niveaux.

1 – Se connecter

Constituer un groupe de 3 à 4 personnes. S'asseoir, prendre contact visuel avec les autres, se synchroniser, créer une connexion en silence avec chacun.

A tour de rôle :

2 – Réfléchir et trouver une pratique ou activité qui vous ramène à soi-même

Une pratique ou un aspect qui de manière saine génère des ressources en vous (la danse, la peinture, le sport, la méditation, etc).

Décrire cette pratique ou activité aux personnes du groupe et expliquer en quoi cela vous ramène à vous-même.

3 – Identifier dans sa vie 2 ou 3 « sponsors »

Ce sont des personnes qui ont été ou qui sont capables de reconnaître et célébrer certains aspects de votre personnalité, de votre identité. Des personnes qui ont réellement « vu » ces qualités et qui ont dit « *c'est bon de te revoir* ».

Décrire aux autres du groupe la manière dont les sponsors ont changé votre vie.

4 – Devenir sponsor ou être sponsorisé

Pour chaque personne du groupe, décrire une chose qu'il « voit » et apprécie chez l'autre **et/ou** quelque chose qu'il « ressent » et qu'il aime chez l'autre.

« *Je te vois en toi ... et j'aime ça* »

« *Je ressens... à propos de toi et j'aime ça* »

Après le tour de rôle :

5 – Reconnaître l'autre

Se serrer la main avant de se séparer, en regardant chacun dans le yeux et en lui disant (plusieurs fois si envie) : « *c'est bon de te voir* »

LA MATRICE D'IDENTITE DE DILTS

Nous traçons une carte de notre identité à partir de nos croyances relatives à nos potentiels et nos limitations. Cette carte constitue le "concept de soi". Selon Robert DILTS cette clarification implique :

- De trouver et de préciser nos buts dans la vie
- De manager nos frontières identitaires entre soi et autre
- D'identifier les croyances qui soutiennent notre identité et celles qui la limitent
- D'élargir le sens de soi
- D'incorporer de nouvelles dimensions

Les croyances soutiennent ou restreignent de nombreux aspects de notre identité intègrent des caractéristiques perçues comme désirables ou pas.

La « matrice d'identité » de R. DILTS permet d'identifier des croyances de base quant à nous-mêmes, ce sont elles qui influencent la façon dont nous nous voyons et comment nous nous exprimons.

Cette matrice d'identité implique l'identification des croyances en rapport avec :

- ce que vous avez toujours été et serez toujours.
- ce que vous pourriez devenir.
- ce que vous n'avez jamais été et ne serez jamais

Cette exploration apporte des clés importantes sur les buts, les valeurs et les ressources du niveau d'identité et signale les domaines dans lesquels peuvent se trouver des croyances limitantes.

	Je ne suis pas	Je pourrais devenir	Je suis
Je veux être	Limites (Frustration)	Potentiel (Espoir, excitation)	Nature profonde (Paix, satisfaction)
Je ne veux pas être	Frontières (Détermination)	Faiblesses (Anxiété, peur)	Ombre (Honte, culpabilité)

1 - Voilà ce que je veux être et que je crois que je suis et que je serai toujours : C'est notre **nature profonde**, essentielle, fondamentale, notre essence, notre centre positif, notre lumière. « Je le sais, je le suis, je ne serai toujours »

2 - Voilà ce que je veux être et que je pourrais le devenir : C'est notre **potentiel**, « Peut-être je ne le suis pas encore mais j'évolue dans cette direction »

3 - Voilà ce que je veux être mais je pense ou ce que je crois que je ne le serai jamais : Ce sont nos **limites**. « Je crois que je ne pourrais pas le devenir, même si je le veux, car je n'en suis pas capable. » Je veux mais je ne peux pas est une limite expérimentée et c'est aussi une ressource.

4 - Voilà ce que je ne veux pas être et je crois que je ne le serai jamais. Ce sont nos **frontières** « Je ne veux pas aller là, je n'irai pas, je refuse d'y aller ». Ces frontières sont positives ou négatives et construites avec une intentionnalité.

5. Voilà ce que je ne veux pas être, mais que je pourrais quand même devenir. Ce sont nos **faiblesses**, nos défauts, nos manques. « Je ne crois pas que je suis cela mais ça pourrait, si je ne fais pas attention, si je ne me surveille pas. Ces faiblesses sont des problèmes, ou des opportunités.

6 – Voilà ce que je ne veux pas être, mais je pense que je le suis. C'est notre **ombre**. « C'est une partie de mon identité, ce que je ne veux pas voir, que je cache. Je ne l'aime pas, j'en ai peur, je voudrais la supprimer et pourtant c'est moi. »

ACCOMPAGNER LE MATRICE DE L'IDENTITE

1. Positionnez les six éléments de la matrice dans six endroits distincts. Puis placez-vous dans chaque espace pour faire l'expérience des éléments en présence de la manière la plus complète possible. Trouvez un symbole et un geste (syntaxe somatique) qui exprime cette expérience.
2. Associez-vous à nouveau à l'espace représentant votre Nature profonde, centrez-vous en renforçant le sentiment de connexion, et ancrez ce ressenti avec le symbole et le geste correspondant.
3. Utilisez votre symbole et votre geste pour votre Nature profonde dans l'espace représentant votre Potentiel. Intégrez les symboles et les gestes de votre nature profonde et de votre potentiel. Remarquez combien cela élargit votre potentiel.
4. Amenez physiquement les symboles et gestes de votre Nature profonde et de votre Potentiel dans l'espace représentant vos limites perçues. Notez comment ils peuvent transformer le symbole et gestes associés à vos limites, en apportant un sentiment de liberté et de permission.
5. Amenez physiquement les symboles et gestes de votre nature profonde, de votre potentiel et votre nouveau sentiment de liberté dans l'espace représentant vos frontières. Notez comment ils peuvent vous faciliter l'actualisation et la clarification de vos frontières.
6. Amenez physiquement les symboles et gestes de votre nature profonde, de votre potentiel et votre nouveau sentiment de liberté et de clarification des frontières dans l'espace représentant vos défauts et faiblesses. Notez comment ils peuvent vous aider à transformer ou guérir vos défauts ou faiblesses.
7. Amenez physiquement les symboles et gestes de votre nature profonde, de votre potentiel et votre nouveau sentiment de liberté et de clarification des frontières et de transformation de vos défauts dans l'espace représentant votre ombre perçue. Notez ce qui se modifie au niveau du symbole et geste représentant votre ombre.
8. Retournez à l'espace de votre nature profonde, en intégrant toutes les découvertes et transformations acquises durant les étapes du processus.

VISION ET MISSION DE VIE

« On ne peut enlever à un être humain la liberté spirituelle de donner un sens à sa vie »
Victor Frankl

LA VISION

La Vision est au rêve profond qui nous motive, qui donne du sens, qui nous pousse en avant. Ce rêve est très souvent utopique, inatteignable en soi, mais il est fait partie intégrante de nos stratégies inconscientes car il est comme un guide invisible qui se reflète dans nos valeurs et nos convictions.

La Vision est composée de comment on se représente :

- Le monde parfait selon nos aspirations et désirs profonds
- Le monde tel que nous le créerions si l'on avait le pouvoir
- Le monde tel qu'il serait s'il était comme nous voudrions qu'il soit

LA MISSION

Par Mission de vie nous comprenons ce qui est relié au sens car elle est le principe unifiant de notre système de valeurs, nos règles, critères, croyances. A la différence des valeurs et croyances qui peuvent être modifiées et réorganisées, la mission est particulièrement stable car en lien directe avec notre essence, notre être profond. Cela est dû au fait que les origines de la Mission sont au tout début de la vie.

Si la Mission pourrait être souvent comprise comme un élan spirituel insaisissable, elle est surtout une métaphore intégrative, une synthèse du sens global que nous donnons à notre vie. Ce qui nous mobilise au plus profond, ce qui malgré notre conscience volontaire et choix raisonnables fini par unifier toutes nos stratégies, nos choix, nos chemins divers. Il n'est pas rare qu'en révélant la Mission, ce qui nous motive, ce vers quoi nous tendons et ce malgré les vicissitudes et obstacles, l'on vienne à comprendre ce qui relie tous les événements significatifs de notre vie.

Etablir sa mission de vie c'est être au clair sur ce qui nous appelle, ce à quoi nous voulons donner vie, ce à quoi nous voulons participer. Mais surtout, cela nous permet d'être conscients sur ce qui nous meut, ce qui vaut la peine dans les choix à produire, ou ce qui est le meilleur pour nous, en accord avec nos valeurs et notre identité.

Source de profonde motivation, notre Mission nous appelle.

LE VOYAGE DU HÉROS⁹

Dans l'œuvre de Joseph Campbell nommé « Le héros aux mille visages », on découvre au travers d'exemples issus de nombreuses cultures, mythologies et religions, la structure universelle des mythes, des légendes et récits qui servent de repères aux humains où qu'ils soient. Autrement dit, on peut repérer des séquences identiques dans les épopées, odyssées ou aventures de toutes sortes de cultures et époques et qui visent à transmettre un message de sagesse aux humains. Ainsi, Campbell a nommé « le voyage du héros » la traversée d'un personnage qui vit une transformation essentielle vers un éveil spirituel. Ce qui est surprenant, selon Campbell, c'était de constater que ce voyage passe inexorablement par les même étapes, reproduit la même structure.

Basé sur le travail de Campbell, Christopher Vogler va faire une courte synthèse de cet ouvrage (« Le Guide du scénariste ») et qui se révélera l'œuvre de référence pour un grand nombre de scénaristes d'Hollywood et une recette infaillible de succès. En effet, Vogler reprend les grands archétypes du héros, suivant ainsi un ordre d'évolution qui mène un personnage à vivre des aventures inattendues, relever des défis impressionnants et aboutir à une fin glorieuse. Dilts et Gilligan reprennent donc le schéma du Voyage du Héros pour inviter à vivre cette même expérience en prenant conscience de notre chemin personnel par une prise de conscience de notre rôle dans le monde.

Pour Campbell il y a les humains peuvent suivre trois chemins de vie possibles :

Le chemin du village

Le village représente la vie tracée pour nous, notre culture, notre société : la naissance, la croissance, la famille, les études, le travail, nos enfants. C'est une vie prévisible. Le chemin du village propose de stabilité, de la sécurité et nous faisons et sommes ce qui est attendu de nous. Pour certains personnes c'est une vie qui leur convient.

Le chemin des terres arides

⁹ Modèle de Robert Dilts et Stephen Gilligan

Pour d'autres, la vie du village est trop étroite, trop prévisible, faisant naître ainsi l'envie de s'échapper, d'aller au-delà. C'est un sentiment qui peut provenir d'une différence (couleur de peau, l'orientation sexuelle, des goûts trop différents) et qui pousse à la rébellion. Ce sont les outsiders, les hors la loi, les marginaux. Leurs vies, en marge de la société, peut s'avérer dangereuse, voire mortelle. Souvent on y trouve les addictions, le monde underground, le crime.

Le chemin du héros

Le chemin du héros c'est celui du voyage. Dans ce voyage nous sommes guidés par ce que nous dit notre cœur, on est appelé à aller plus loin dans la conscience, dans la croissance personnelle. On peut vivre ce voyage de mille manières, mais le héros est celui qui fait de sa vie une découverte. Le voyage n'est pas forcément extérieur, il peut se déployer dans le monde et dans l'espace mais il est essentiellement intérieur.

Vivre le voyage c'est aller à la rencontre de sa propre vie, du sens qu'elle a, de la contribution que l'on apporte au monde. Le héros revient au village avec un enseignement à faire passer.

A l'image des êtres mythologiques, des figures religieuses ou tout simplement des personnages de nos films préférés, le héros fait son voyage en traversant les mêmes étapes.

Les étapes du voyage

1. Entendre l'appel
2. Surmonter le refus, répondre à l'appel
3. Franchir le seuil
4. Trouver des guides et des mentors
5. Affronter et transformer des démons
6. Développer un soi intérieur
7. La transformation et de nouvelles ressources
8. Retourner chez soi avec le don

LES ETAPES DU VOYAGE PAR VOGLER ET DILTS/ GILLIGAN

1. Entendre l'appel

Ch. Vogler : Quand l'histoire commence, le héros est encore un personnage ordinaire. Il est comme tous les humains. Le héros apprend que le monde est en danger, lui seul peut le sauver.

R. Dilts/ S. Gilligan : L'appel à avoir avec notre identité, nos buts dans la vie, notre mission. C'est un appel à agir qui implique un défi, provenant d'une crise, d'un besoin profond, d'une inspiration, d'une grande joie, d'une souffrance. Provenant de l'âme, il est différent des assouvissements de l'égo (matériel, de l'image, de symboles de reconnaissance) pour être un appel à s'éveiller, à créer, à mettre en relation et à relever un grand défi.

L'appel peut avoir lieu très tôt dans la vie, mais peut ressurgir à plusieurs moments dans la vie. Quelque chose qui était en nous, qui a été perdue et qui demande à être retrouvée.

Pour cela il faut du courage afin de s'élever et aller au-dessus de ce l'on est, au-delà de qui ont est habituellement.

2. Surmonter le refus et répondre à l'appel

Ch. Vogler : Le héros a peur de répondre à cet appel. Il ne sait pas qui l'attend de l'autre côté de son monde, ordinaire, banal mais rassurant.

R. Dilts/ S. Gilligan : L'appel peut surgir à plusieurs reprises dans la vie, pourtant nous pouvons faire sourde oreille ou nous pouvons y répondre. Nous faisons le choix. Cependant, les refus accumulés peuvent se condenser en nous comme un malaise, des symptômes physiques, facilitant l'apparition des crises que nous ne pouvons ignorer.

3. Franchir le seuil (l'initiation)

Ch. Vogler : Le héros s'engage dans le voyage

Dilts : C'est la décision d'entendre l'appel. Cette étape nous propulse vers l'inconnu, en dehors de ce qui nous est habituel. Il faut sortir de notre zone de confort et nous engager au-delà des limites connues. Selon Campbell c'est le point de non-retour, nous relevons le défi de grandir.

4. Trouver des guides et des mentors

Ch. Vogler : Le héros rencontre les alliés, des guides et des mentors. Le Mentor ou le guide est celui qui prépare le héros à affronter seul l'inconnu : il le conseille, le forme, lui donne des connaissances sur la voie à suivre, lui botte les fesses ou éventuellement lui offre un équipement magique.

R. Dilts/ S. Gilligan : Cela peut être de nouvelles relations nourrissantes et soutenantes, la rencontre avec quelqu'un qui nous indique le chemin, ou encore des figures historiques qui nous inspirent. Les mentors et les guides sont ceux qui nous soutiennent dans notre découverte du nouveau monde.

Les sponsors sont les alliés qui nous soutiennent, qui nous donnent la main, qui croient en nous.

5. Affronter et transformer des démons

Ch. Vogler : Face aux ennemis et les forces obscures, le héros expérimente les premiers changements

R. Dilts/ S. Gilligan : Les démons ce sont nos propres peurs, nos zones d'ombres, nos interdictions. Elles sont des parties de nous cachées, qui sont appelées à être intégrées. Elles sont représentées par des personnages maléfiques dans les films, mais en réalité il s'agit de ce qui en nous s'oppose au héros. Parfois les démons sont incarnés par des « sponsors négatifs » (nous ou des personnes qui nous entourent), apportant des messages tels que « tu n'es pas capable », « tu ne mérites pas d'exister », « tu ne devrais pas être là ».

6. Développer un soi intérieur

Ch. Vogler : Le héros accède à un élargissement de sa compréhension, il comprend sa mission.

R. Dilts/ S. Gilligan : Il s'agit de mobiliser non seulement son intelligence cognitive mais aussi son intelligence émotionnelle et somatique afin de se connecter à un champ de compréhension plus vaste, plus profonde. « Nous pouvons atteindre un état génératif d'expansion et d'organisation » explique Dilts.

Autrement dit, à ce stade nous sommes connectés avec un sens élargi du monde, une souplesse à intégrer des nouvelles croyances, nouvelles compréhensions et une nouvelle identité. Pour Dilts il s'agit d'une « évolution qui implique une expansion de nous-mêmes et (qui) inclut et transcende tous les aspects précédents de notre être. »

7. La transformation et de nouvelles ressources

Ch. Vogler : les épreuves, les combats, les ordalies

Dilts : Le héros réalise la tâche pour laquelle il a été appelé mais en passant par des épreuves. Au cours de son voyage, il rencontre des obstacles, des sponsors négatifs, des défis à relever. Parfois il s'agit de combats, ou parfois juste une quête de longues années. Campbell parle de l'épreuve ultime pour nommer la dernière étape de la transformation, celle qui lui amène la connaissance, la conscience, la révélation du sens de tout le voyage.

C'est l'étape qui nous amène à aller chercher des capacités, des qualités, des nouvelles croyances pour avancer dans notre quête, dans notre mission. Peut-être s'agit-il de faire face à de nouvelles épreuves, des ordalies, des combats ? En tout cas il s'agit d'apprivoiser ses démons et les transformer en douceur et compréhension, en force bienfaitrice et en sagesse.

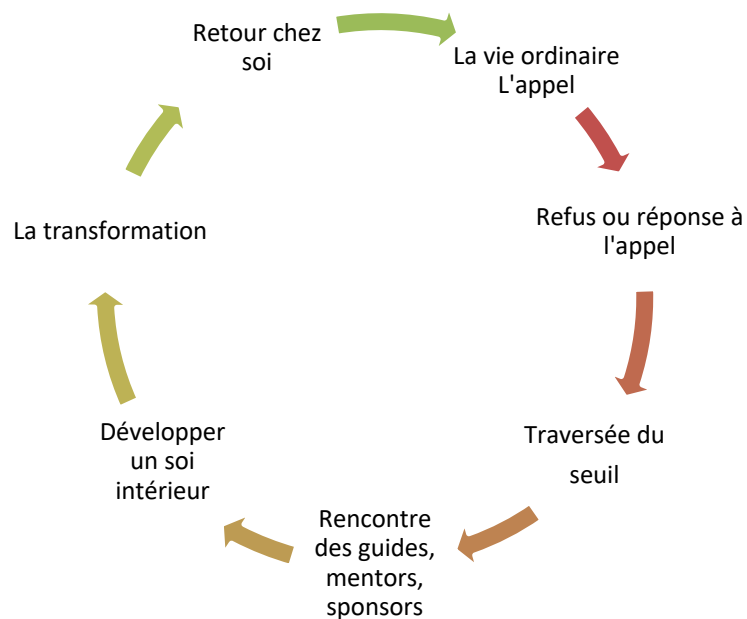
8. Retourner chez soi.

Ch. Vogler : Le héros retourne à la maison avec sa sagesse et sa victoire. Il est accueilli parmi les siens

R. Dilts/ S. Gilligan : Nous retournons chez nous en tant que personne transformée afin de pouvoir partager avec les autres les savoirs et expériences acquises pendant le voyage. Il est aussi important d'être vu et reconnu dans sa nouvelle identité. C'est nécessaire à la réalisation du cycle de transformation personnelle.

Le retour chez soi est parfois un élément difficile du voyage. Selon Campbell il y a de fréquents obstacles et parfois des refus du retour chez soi. Ces difficultés impliquent de traverser un nouveau seuil. Le voyage et les transformations survenues peuvent rendre difficiles les retours à la vie chez soi et aux relations clé telles qu'elles étaient auparavant.

LE CYCLE DU VOYAGE



INTERROGER VOTRE VOYAGE DU HEROS

Pour chaque étape du Voyage du Héros, créer un espace au sol. Conduire le Sujet avec une grande qualité de présence en mobilisant l'intelligence du corps, du cœur et de l'esprit, c'est-à-dire son Soi génératif.

1. Entendre l'appel

A quoi la vie vous appelle-t-elle ?

Quel est le défi profond qui vous appelle et qui demande à être relevé ?

Qu'êtes-vous amenés à faire et qui vous amène au-delà de ce que vous êtes normalement ?

2. Surmonter le refus, suivre l'appel

Quand avez-vous entendu l'appel pour la première fois ?

Quels ont été les appels suivants ? (« événements positifs et transcendants » ou « négatifs »)

De quelles façons avez-vous refusé l'appel ? Quelles ont été les conséquences de ce refus ?

3. Franchir le seuil

Quand avez-vous décidé de vous lancer ? De prendre des risques ? De faire un choix de non-retour ?

4. Trouver des guides

Quels ont été des modèles pour votre appel ? Qui vous a inspiré ? Quels ont été vos mentors, vos instructeurs ?

Quelles personnes ont cru en vous, vous ont protégé, vous ont soutenu ?

5. Affronter et transformer des démons

Quelles personnes ont été des exemples négatifs/avertissements ?

Quels sont les démons qui vous barrent la route ? (états intérieurs ou dépendances/associations extérieures)

6. Développer un soi intérieur et de nouvelles ressources

Quelles sont les ressources qui soutiennent/nourrissent/ motivent votre cheminement ?

7. La transformation

Qu'est qui se passe de différent maintenant que vous poursuivez votre voyage ?

Qu'avez-vous appris ?

Quelle transformation avez-vous éprouvé ou qui est à l'œuvre dans ce chemin ?

Qu'est-ce qui va vous permettre d'approfondir votre engagement dans votre Voyage du Héros ?

8. Retourner chez soi avec le don

Que faites-vous de l'enseignement reçu grâce au Voyage du Héros ?

Quelle est votre contribution singulière et originale à la communauté des humains ?

Comment pourriez-vous savoir que votre appel s'est accompli ? (états intérieurs / extérieurs).

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 ancrages peuvent être établies dans toutes les modalités représentationnelles (visuelles - auditives - kinesthésiques - olfactives et gustatives). Les ancrages servent à contrôler tant l'état interne positif que négatif.

Ancres empilées : Utilisation d'une série d'événements associés avec une ancre spécifique (endroit). Cette procédure renforce l'intensité d'une réponse du sujet 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.

Ancres désactivées : Technique par laquelle 2 ancrages, pour 2 réponses incompatibles, sont déclenchés 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 du sujet 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'un sujet 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 comportements 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 et 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.

Systemes 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

- Andreas C et S.** *Au cœur de l'esprit*, La Tempérance, 2014
- Bandler R., Grinder J.**, *Transe-formations*. InterEditions, 1999
- Bandler R.** *Au cœur du changement*, La Tempérance, 2015
- Bandler R.** *Peurs, phobies et compulsions*, La Tempérance, 2004
- Camerone-Bandler L. et Lebeau M.** *Au cœur des émotions*, La Tempérance, 2013
- Cayrol A., de Saint Paul J.**, *Derrière la magie*, Inter Editions, 1984
- Cudicio C.** *Le Grand livre de la PNL*, Eyrolles, 2015
- Cudicio C.** *Maîtriser l'art de la PNL*. Ed d'Organisation, 1988
- De Saint Paul J.**, *Choisir sa vie*, InterEditions, 1993
- Dilts R.**, *Changer les systèmes de croyances avec la PNL*, Dunod, 2006
- Dilts R.**, *Modéliser avec la PNL*, Dunod, 2004
- Dilts R.**, *Croyances et santé*, La Méridienne, 2014
- Dilts R.** *Etre coach*, InterEditions, 2008
- Dilts R. Gilligan S.** *Le voyage du héros*. InterEditions, 2011
- Esser M.** *La PNL en perspective*, Editions Labor, 2003 (épuisé)
- Esser M.** *La PNL en débat*, Ed. L'Harmattant, 2004
- Fèvre, Servais, Soto.** *Guide du Maitre praticien en PNL*. Chronique Sociale, 1998
- Laborde G.**, *Influencer avec intégrité*, InterEditions, 1987
- Linden A.** *Les frontières dans les relations humaines*, Inter Editions, 2008
- Nazare-Aga I.**, *Je suis comme je suis*, DunLes Editions de l'Homme, 2008
- Shelle Rose Charvet.** *Le plein pouvoir des mots*, InterEditions, 2014
- Tennenbaum.** *Nos paysages intérieurs*, Inter Editions, 2000

Turner J. *La ligne du temps.* Inter Editions, 2005

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

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