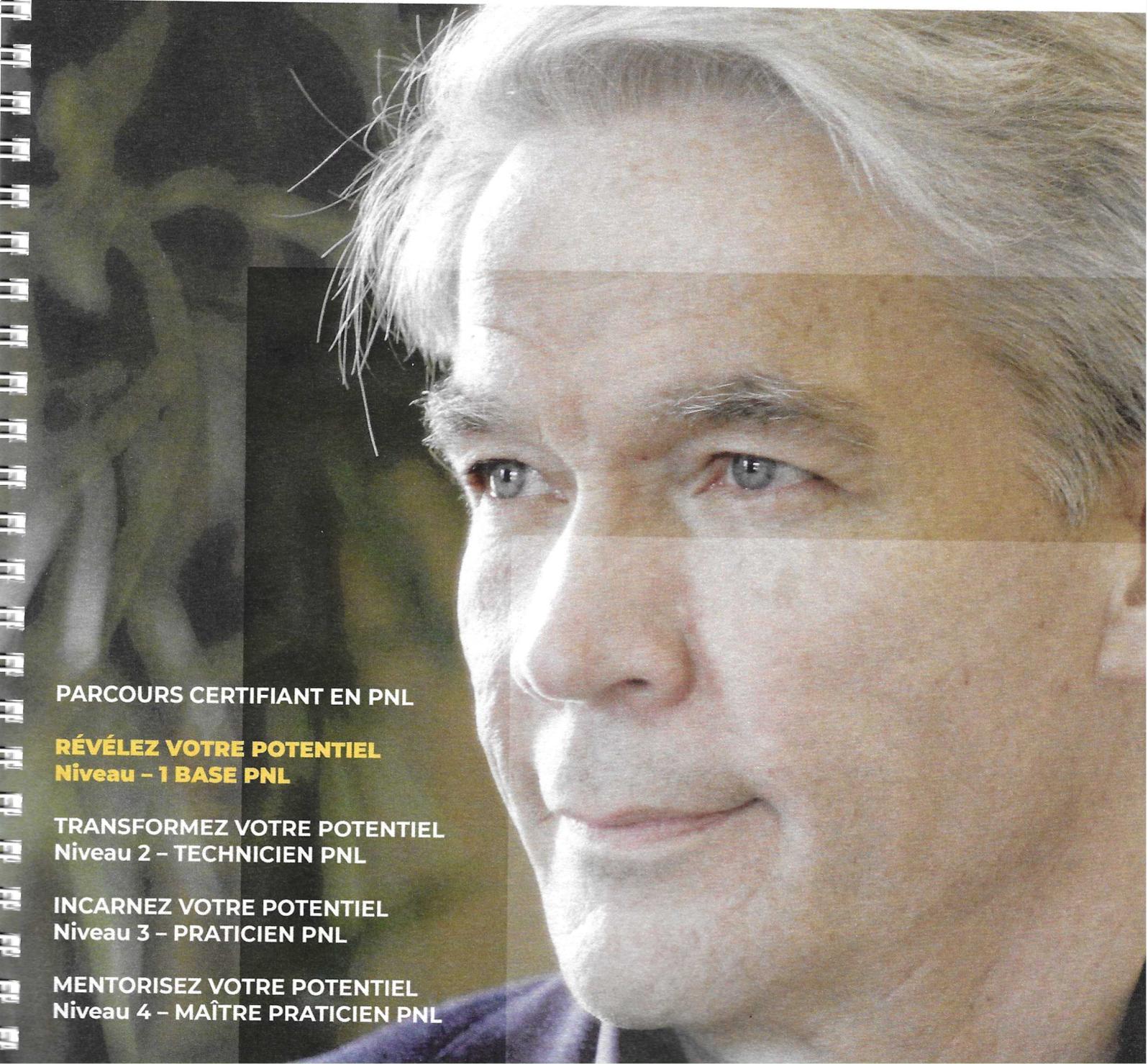


Révélez votre
POTENTIEL
NIVEAU 1 - **BASE PNL**



PARCOURS CERTIFIANT EN PNL

RÉVÉLEZ VOTRE POTENTIEL
Niveau - 1 **BASE PNL**

TRANSFORMEZ VOTRE POTENTIEL
Niveau 2 - TECHNICIEN PNL

INCARNEZ VOTRE POTENTIEL
Niveau 3 - PRATICIEN PNL

MENTORISEZ VOTRE POTENTIEL
Niveau 4 - MAÎTRE PRATICIEN PNL

SOMMAIRE

I.	RÉVÉLEZ VOTRE POTENTIEL	7
	Présentons-nous !	8
II.	INTRODUCTION A LA PNL	9
	Les origines de la PNL	10
	Les 7 domaines d'application de la PNL	14
	Les présupposées (les 10 idées clés)	15
	Etre acteur de sa vie	16
	L'objectif en 5 points	22
	La gestion mentale	26
	Les critères de l'objectif	27
III.	LES RESSOURCES PERSONNELLES	29
	La gestion de l'énergie	30
	Les marques d'attention	32
	Les états internes	34
	Le spectre émotionnel	36
	La fluctuation émotionnelle	38
	Le socle des croyances	40
	L'ancrage	42
IV.	L'AMÉLIORATION DE SES RELATIONS	51
	La communication, réalité et perception	52
	L'écoute active	55
	Les relations : nœud et boucle relationnels	56
	Piloter ses relations	60
	La dynamique de progrès	64
	L'identification de mes rêves	66
	L'identification de mes plus grandes aspirations	70
ANNEXES		73
	Bibliographie	74
	Votre prochaine formation : Technicien(ne) en PNL	75
	Le parcours certifiant PNL	76
	Charte de la personne ressource	77

Les origines de la PNL

« Quand nous avons créé l'expression "Programmation Neuro Linguistique ", beaucoup nous ont dit : " Ça fait un peu contrôle du cerveau ", comme si c'était mal... J'ai répondu : " Oui, bien sûr, si vous ne commencez pas à contrôler et utiliser votre cerveau, vous laisserez le hasard décider pour vous... En fait, nous mettons au point des moyens d'apprendre aux gens à utiliser leur cerveau. »

Richard Bandler

Définitions

Le terme "programmation" désigne tous nos processus internes d'apprentissage et nos enchaînements d'opérations neuronales inhérents à notre fonctionnement. La communication (langage) au niveau de nos cinq sens (neurologie) reflète ce fonctionnement : c'est la "neuro linguistique".

"La PNL est une attitude méthodologique dont découle un ensemble de techniques. C'est une certaine façon de comprendre les gens. Une vision du monde." **Richard Bandler**

"La PNL est l'analyse et la reproduction de l'excellence. À travers des techniques de changement et l'amélioration des échanges, c'est l'art de se réaliser !" **John Grinder**

"La PNL trouve sa place dans toutes les disciplines où il est question de d'échanger, d'apprendre ou de changer..."

POUR ALLER PLUS LOIN

Un peu d'histoire

Née durant les années 70, la PNL s'intéresse avant tout au "Comment ça marche ?" plutôt qu'au "Pourquoi ça ne marche pas ?". Deux chercheurs américains Richard BANDLER et John GRINDER (linguiste et psychologue) ont entrepris de comprendre ce qui faisait "la réussite", "la médiocrité", "l'incompétence" ou "les problèmes". Ils ont ainsi décodé les compétences exceptionnelles de personnes reconnues ayant atteint leurs objectifs (pédagogues, gestionnaires, médiateurs, musiciens, sportifs, ...), ils ont étudié les techniques mentales d'apprentissage, décrypter les principes de communication, et ont pu établir les processus internes qui freinent ou conduisent à l'obtention d'un objectif. De cela, en découle une méthodologie et un ensemble de techniques très utiles en particulier pour l'apprentissage.

Le terme "neuro-linguistique" a été utilisé pour la première fois par Korzybski en 1933, Bandler & Grinder ont ajouté le mot "programmation" en 1976.

Les présupposés (les 10 idées clés)

La carte n'est pas le territoire

- Bien que le monde soit réel, nous n'opérons pas directement sur cette réalité. Chacun de nous construit sa vision du monde, et celle-ci diffère d'un individu à l'autre.

Une personne fait le meilleur choix parmi ceux qui lui paraissent possibles

- Le comportement humain est cohérent avec le modèle du monde dont il découle, et une personne fait le meilleur choix parmi ceux dont elle est consciente.

Plus on a de choix, mieux ça vaut

- Dans une situation donnée, c'est la personne qui a la plus grande marge de manœuvre qui prend le contrôle. Ayez plusieurs cordes à votre arc !

On ne peut pas ne pas communiquer

- Qu'on parle ou qu'on se taise, et qu'on le veuille ou non, tout comportement est une communication.

Rencontrer l'autre dans son modèle du monde

- Pour établir et maintenir le rapport avec un interlocuteur, commencez par le rencontrer sur son propre terrain.

Le niveau inconscient de la communication est le plus important

- Dans un entretien, c'est le niveau inconscient de la communication qui détermine le tour que prend la relation.

La signification d'un message est donnée par la réaction qu'il suscite

- En matière de communication efficace, le résultat compte plus que l'intention. C'est la réaction de votre interlocuteur qui vous renseigne sur l'impact réel que vous avez sur lui.

Les êtres humains sont toujours plus complexes que les théories qui les décrivent

- Les théories sont à double tranchant. Ne réduisez pas une personne à une explication.

Les ressources sont dans la personne

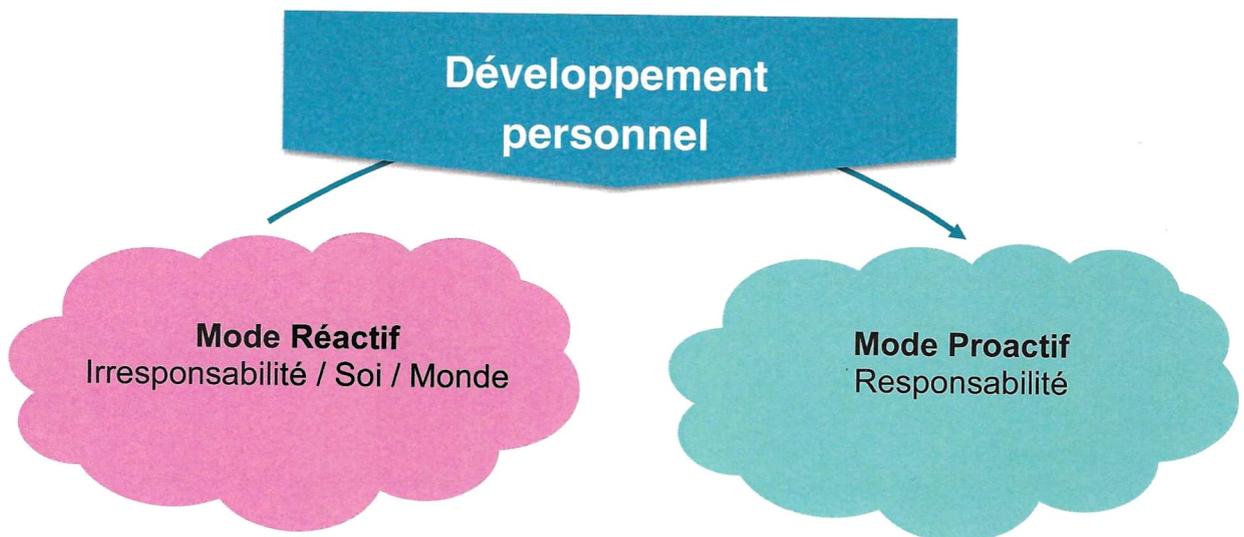
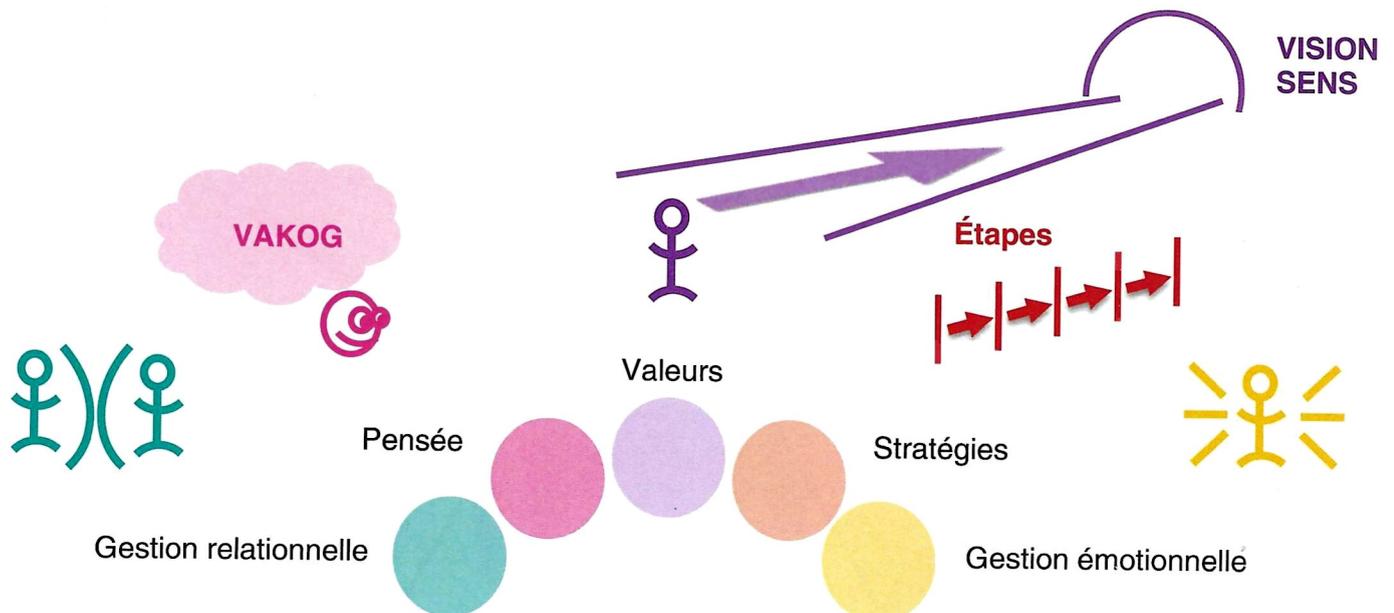
- Quelque part dans son histoire, un individu possède les ressources dont il aurait besoin aujourd'hui.

Le cadre dans lequel une situation est perçue détermine le sens qu'on lui accorde

- On peut aborder une situation sous des angles différents, changez le cadre pour changer le sens.

ACTEURS DE SA VIE ...

Apports de la PNL selon les domaines



- **Pas moi** → les autres / le monde / la vie
- **Culpabilité** → moi / les autres / le monde
- **Victime** → plainte
- **Réactions "pousse bouton"**

- « **Je** » : Je suis le premier responsable de ma vie *où se mets le focus*
- **Anticipation / Besoin / Décisions / Comportements / Valeurs**
- **Flexibilité / souplesse** *RESILIANCÉ*
- **Maîtrise** : temps, énergie, relation, argent, santé, amour

Automatismes

+ PERTES
+ INTERDITS

Choix

+ GAINS
+ LIBERTÉ

ACCOMPAGNER UN AMI

Protocole d'accompagnement : Prévoir 45 minutes environ

Définir les règles de base

- **Confidentialité** : la teneur de l'entretien appartient à l'accompagné
- **Sécurité** : le processus peut être arrêté sur simple demande
- **Posture** : « je ne traite pas un problème, il s'agit simplement d'une aide à la réflexion »,
« C'est une simple prise de recul au sujet d'un domaine où tu souhaites progresser ».

1. Faire un tour d'horizon (360°) sur la vie d'aujourd'hui :

- Quels sont les domaines importants pour toi dans ta vie aujourd'hui ?
(personnel, professionnel, familial, loisirs, ...)
- Choisis un domaine sur lequel tu as le plus envie d'avancer aujourd'hui.

2. Définir l'objectif

- **Conscience du résultat** : « *Imagine que tu aies pleinement réussi dans ce domaine, à quoi sais-tu précisément que tu as atteint ce résultat ?* »
➤ **Évocation multisensorielle VAKOG**
- **Conscience des conséquences** : « *Qu'est-ce que le résultat te permet d'obtenir de plus important encore, de plus fondamental pour toi ?* »
➤ **Système de valeurs**
- **Conscience des alliances** : « *Y a-t-il des personnes directement ou indirectement impliquées/concernées par ton objectif ? Si oui, quel bénéfice peuvent-elles en tirer ? Y'a-t-il des conséquences négatives ?* »
➤ **Écologie**
- **Conscience des 1ers pas/ comportements** : « *Quels sont les premiers indicateurs qui te montreront que tu es sur la bonne voie ? Qu'est-ce que tu as fait pour arriver là ? Quelles sont les nouvelles attitudes que tu n'as pas toujours ?* »
➤ **Comportements positifs, attitudes, stratégies**
- **Conscience de l'énergie type**
➤ **État ressource**

3. Exploiter l'état ressource

- a. « *Y a-t-il une situation similaire où tu as connu ce type d'état ?* »
Faire une évocation multisensorielle (VAKOG = expérience = souvent)
- b. « *Quelles sensations précises ressens-tu ?* »
Situer l'expérience par un mot clé
- c. « *Dans quelle partie de toi ressens-tu le plus cet état ?* »
Localiser la sensation interne et l'amplifier
- d. « *À partir de cet état, repense aux différentes étapes de l'objectif (1/2/3/4/5)* »
Sortir la personne de l'expérience en la ramenant au présent

4. Prendre en compte le feedback

- Quelle différence ressens-tu quand tu repenses à ton objectif ?
- Feedback de l'interlocuteur sur l'accompagnement effectué
- Quel(s) intérêt(s) as-tu trouvé dans cet accompagnement ?

ACCOMPAGNEMENT / AUTO-ACCOMPAGNEMENT

Définir le contexte d'une situation que vous voulez améliorer : quoi, quand, où ?

1. Conscience du RÉSULTAT

Visualiser la situation à 1 mètre devant soi, se regarder dans la situation, se situer dans l'espace, ainsi que soi ou ses interlocuteur(s). Puis s'imaginer au meilleur de soi-même: Visuel (posture, mouvement, regard, etc.), Auditif (ton de voix, débit, mélodie, etc.), Kinesthésique (énergie, états interne, émotion, etc.). Bien identifier les différences entre modalités en état normal et modalités en état au top !

2. Conscience des CONSÉQUENCES (pour toi)

Identifier les valeurs nourries par la réussite de cet objectif.

« *Imagine que tu réussisses de plus en plus souvent cet objectif, quelles conséquences ça va avoir pour toi ? Écouter la première réponse, reformuler, puis demander quoi d'autre encore ?* »
Obtenir 3 ou 4 réponses (valeurs importantes qui vont être nourrie par l'objectif)

3. Conscience des ALLIANCES (intérêt pour les autres)

Identifier qui est directement ou on directement concerné par l'objectif, se mettre à sa place et en fermant les yeux se demander : « *Quels intérêts pour mon interlocuteur si je suis au meilleur de moi-même dans cet objectif ?* » Obtenir 2 ou 3 réponses en termes de ressentis (valeurs importantes pour la ou les personnes impliquées)

4. Conscience des COMPORTEMENTS (Quelques comportements spécifiques)

« *Je montre quand je suis au meilleur de moi-même ? Comportements que je n'ai pas toujours ou que je ne montrais pas encore jusqu'à présent ?* » Identifier au moins 3 comportements spécifiques d'excellences : posture, mouvements, ton de voix, regard, modalité oratoire, etc.

5. Conscience de l'ÉNERGIE

« *Imagine que tu es pleinement réussi cet objectif, en le visualisant comme si c'était déjà fait, puis demande-toi : " Qu'est-ce que je ressens à l'idée d'avoir réussi cet objectif ? " (fierté, confiance, puissance, ...). Localise cette sensation dans ton corps (ventre, poitrine, épaules, ...), puis imagine que cette sensation soit une couleur (rouge, orange, vert, bleu, ...). Laisse s'étendre cette énergie dans tout ton corps, inspire pour intensifier cette énergie, puis sur l'expiration, laisse rayonner cette énergie dans toutes les directions... Inspire à nouveau pour intensifier puis sur l'expiration, laisse rayonner plus intensément encore cette énergie. Une fois bien connecté(e) à cette énergie, revois ton objectif précisément, puis repense aux conséquences (valeurs), puis à l'intérêt pour les personnes impliquées, revois les comportements spécifiques qui font que tu es au meilleur de toi (1^{er} comportement, puis 2^{ème}, puis 3^{ème}), enfin valide que, fonctionner ainsi, maintenant et à l'avenir, est une très bonne chose pour toi ! Si oui, prends le temps de ressentir ça, puis reviens ici, les yeux. »*

Fin du protocole.

Petite ÉVALUATION :

Tu peux simplement repenser à ton objectif et évaluer si cela fait une différence par rapport à tout à l'heure... si oui quelle différence ressens-tu plus particulièrement ?

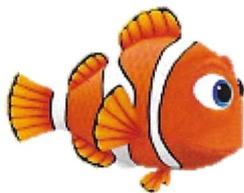
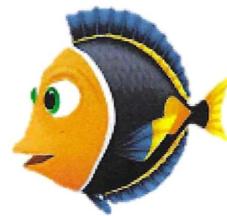
Les marques d'attention

Leviers puissants de développement humain

Ces formes d'attitude, de communication, d'attention sont des leviers puissants de transformation. Toute communication verbale ou non-verbale montre une reconnaissance de soi, des autres et du monde ! Ces signes de reconnaissance peuvent venir de l'intérieur ou de l'extérieur.

Caractéristiques

- indispensable à la survie (biologique - psychologique)
- source d'énergie positive
- conditionnelle et/ou inconditionnelle
- gratuite et inépuisable

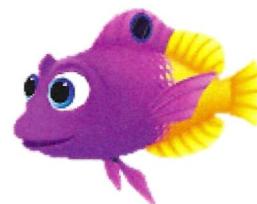


Chacun de nous :

- à son type préféré
- va préférer des retours négatifs (que rien du tout)
- en a besoin pour fonctionner au meilleur de lui-même

Une marque positive est :

- spécifique
- personnelle / personnalisée
- adaptée au contexte / appropriée
- authentique / sincère



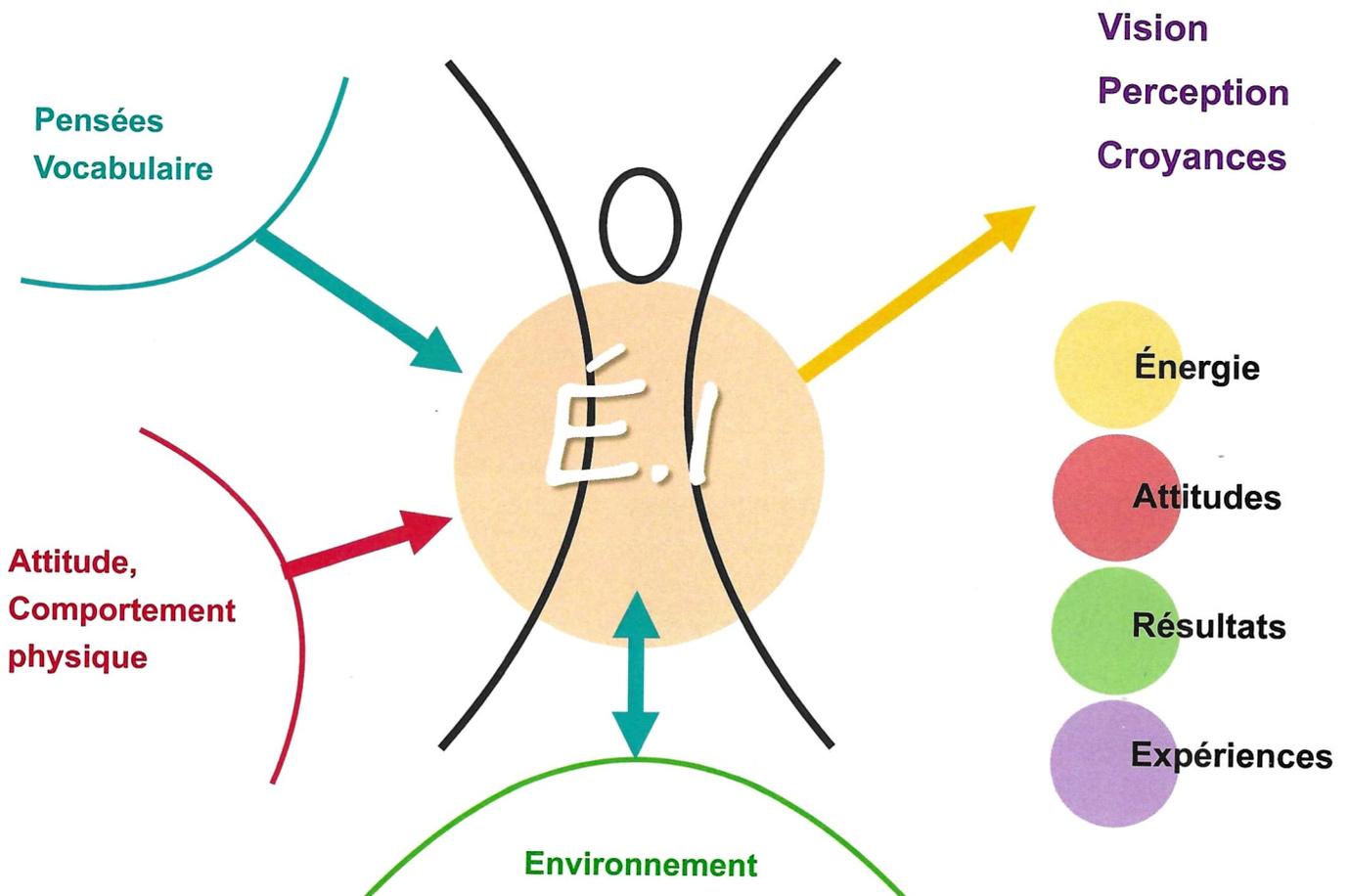
Donner / Partager un compliment

- le donner le plus rapidement possible
- renforcer tout résultat (positif / négatif)
- privilégier la qualité à la quantité

La gestion des états internes

États internes, émotionnels, physiques, énergétiques

Les états internes concernent tout ce qui a trait à l'énergie, l'état d'esprit, l'état émotionnel, l'état de conscience, l'humeur, ... C'est aussi reconnaître l'existence de l'autre !

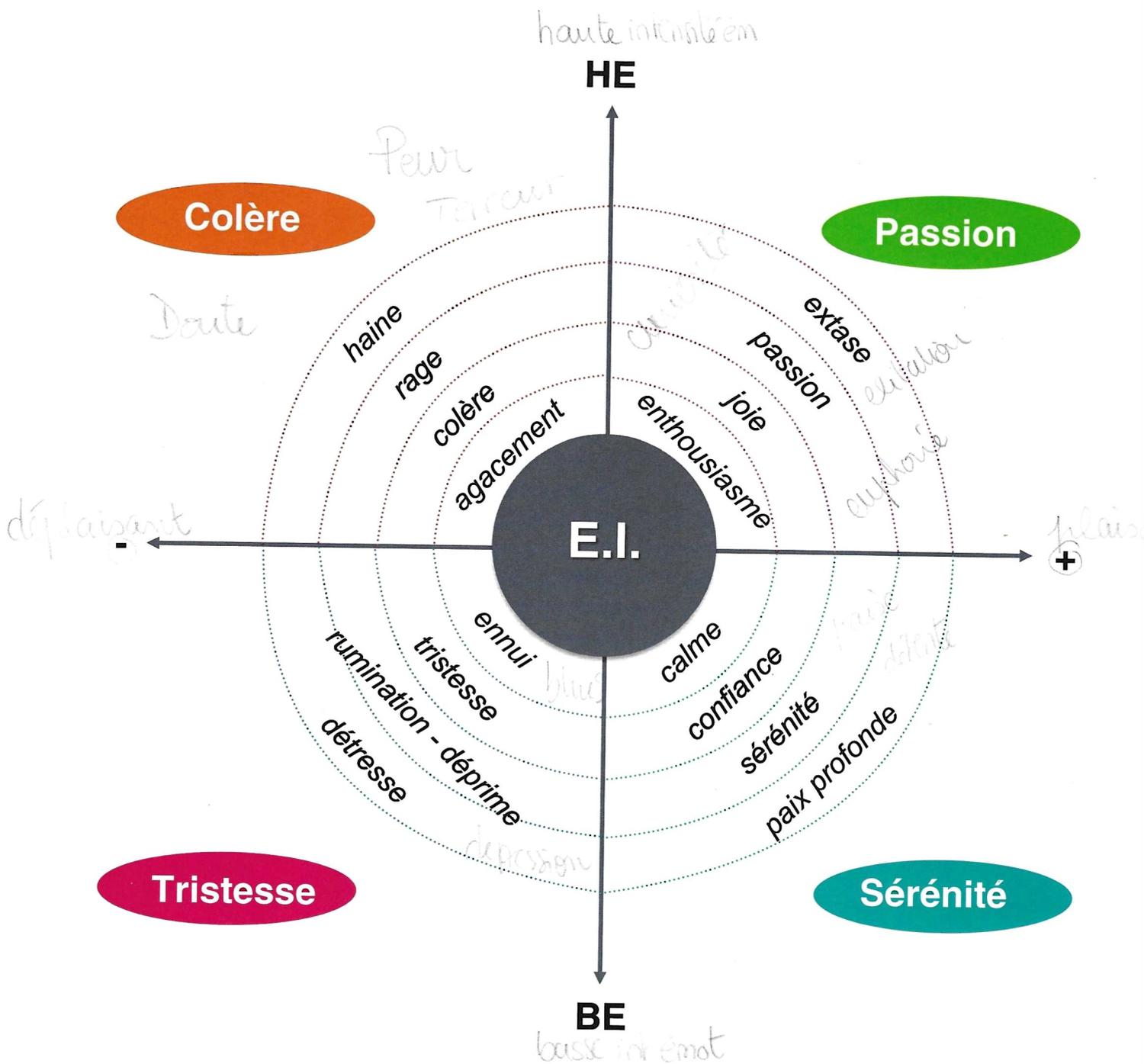


POUR ALLER PLUS LOIN

Face à cela, des idées pour mieux vivre et mieux communiquer dans votre quotidien

- Donner la priorité à la joie de vivre, en toutes circonstances.
- Être en état émotionnel haut ou bas fait partie de la nature humaine : c'est "ok" pour moi et "ok" pour les autres.
- Privilégier la prise de décision en état émotionnel positif.
- Développer des moyens pratiques pour amorcer mes états positifs et stopper mes états négatifs.
- Accompagner mes interlocuteurs vers des états plus positifs.
- Quand quelque chose ne marche pas, faire quelque chose de différent.
- Être créatif, (ré)inventer d'autres choses, etc.

Le spectre émotionnel

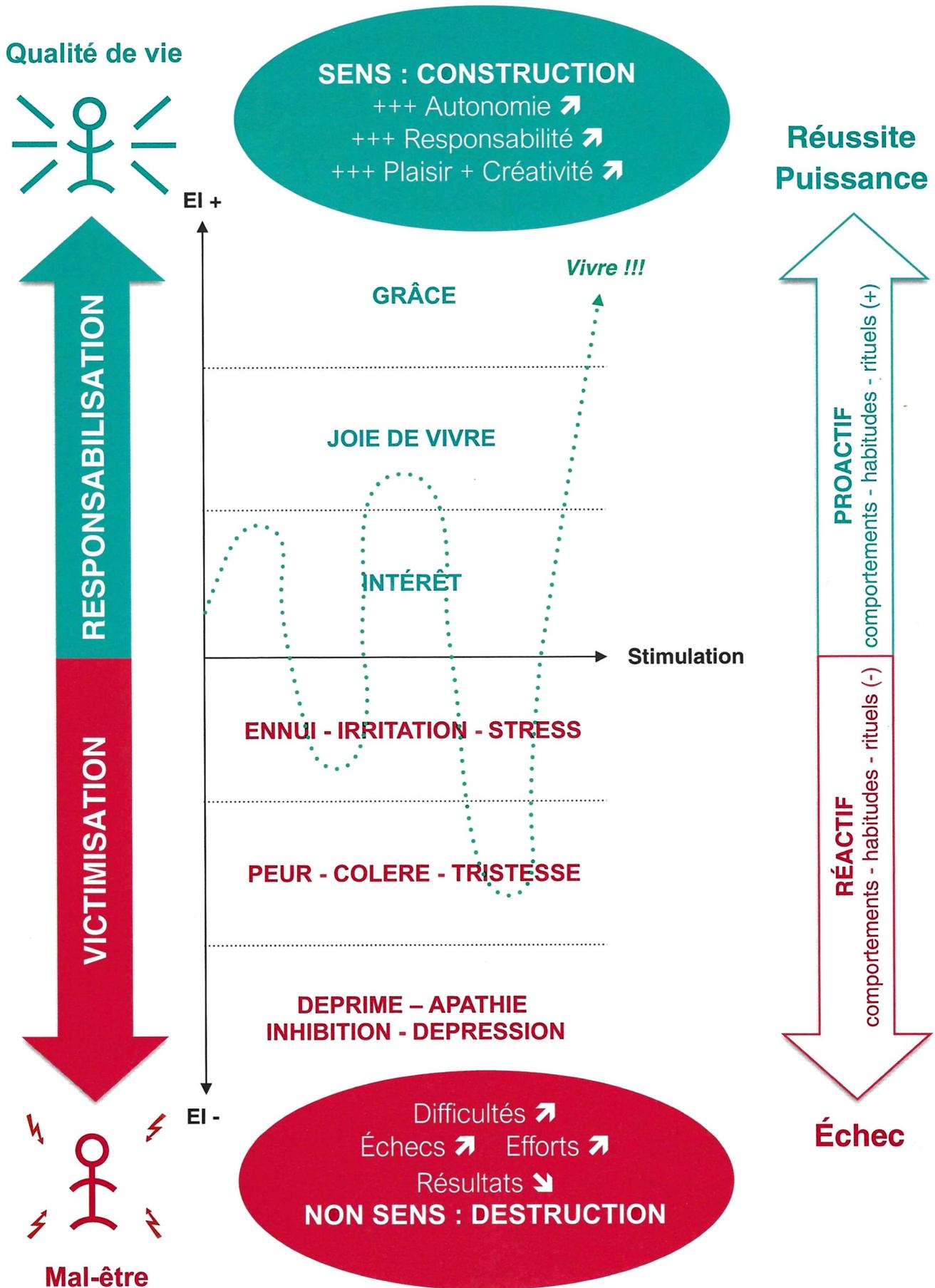


voies neuronales en fonction des habitudes de pensées - autorité

alerte rouge = votre important n'est pas respecté

La fluctuation émotionnelle

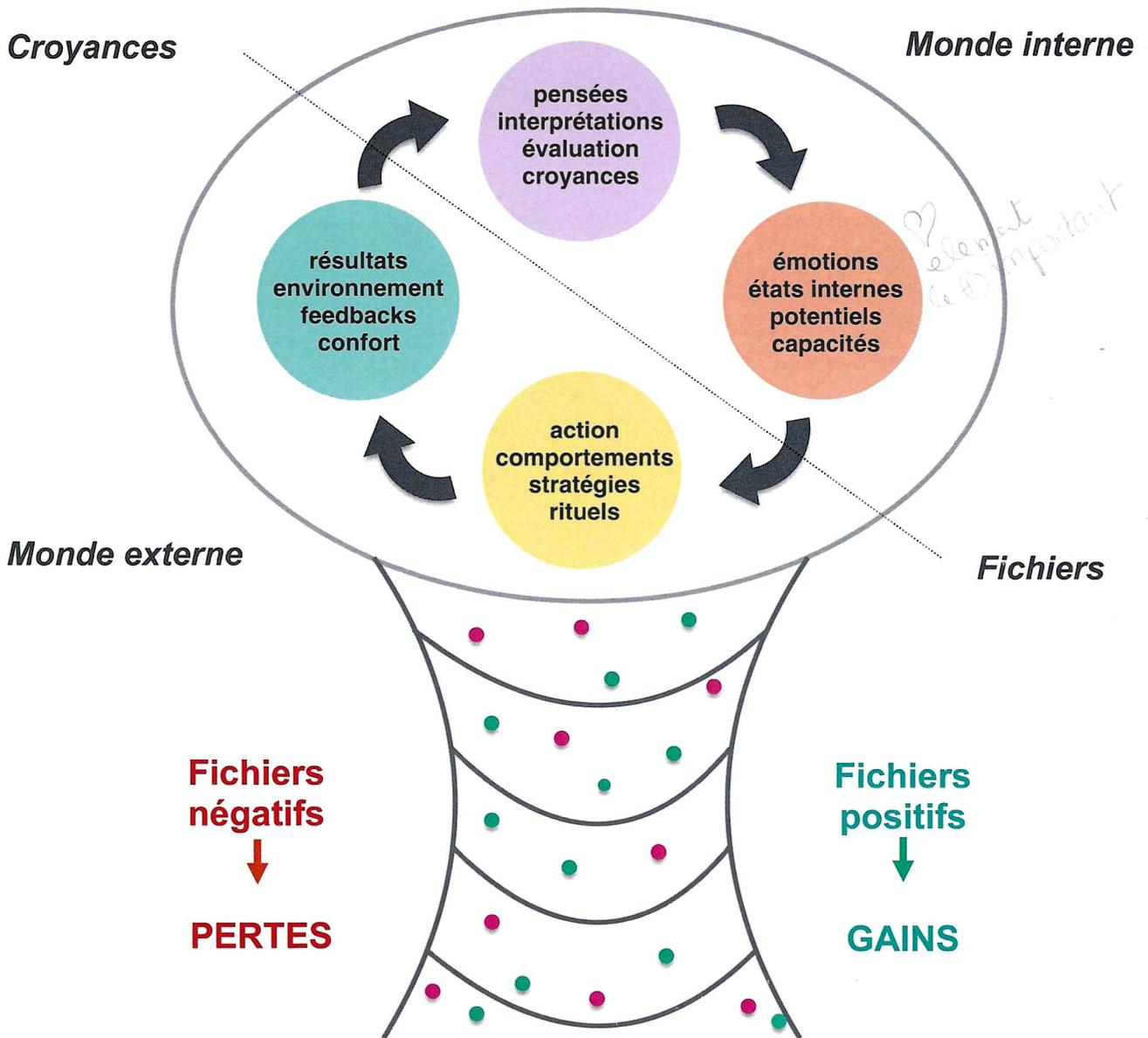
Émotions et comportements



Le socle des croyances

Émotions et système personnel de croyances

Notre vie est en parfaite adéquation avec notre système de croyances (valeurs et règles)



*"Nous sommes ce que nous pensons.
Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées.
Avec nos pensées nous bâtissons notre monde."*

- Bouddha -

L'ancrage

Association entre un stimuli externe et une réaction interne

L'ancrage est une association neurologique entre un **élément externe X**, appelé **stimuli** (VAKOG : personne, lieu, évènement, ...) et un **élément interne Y**, qui est la **réponse émotionnelle** (ressenti expérientiel). Autrement dit l'ancrage est le processus cognitif du réflexe conditionné. Il est naturel et se produit en permanence dans notre vie.

Cela crée une relation de cause à effet qui influence notre façon d'appréhender les événements, les gens et tout ce que nous vivons. Il constitue la base de tous nos apprentissages et conditionne toutes nos attitudes.

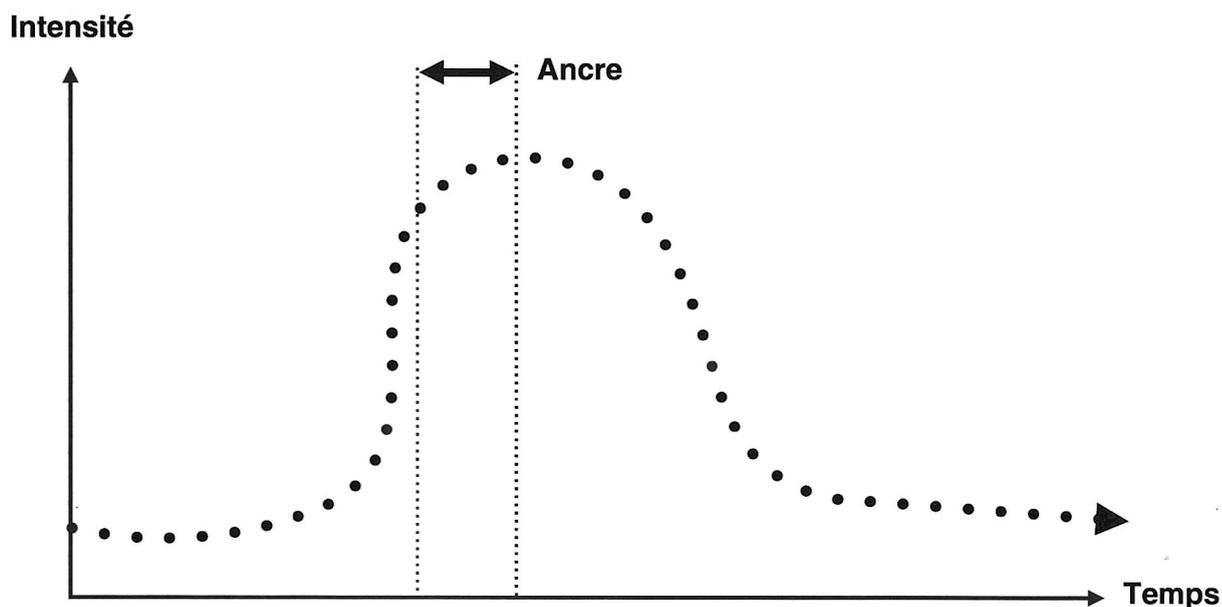


Ancrer, c'est utiliser un déclencheur kinesthésique, c'est-à-dire physique, sensoriel, qui vous permettra d'avoir accès à l'état ressource, aussi souvent que vous le souhaitez).

- Comment utiliser ce processus pour améliorer notre quotidien et bien plus encore... ?

L'ANCRAGE SIMPLE

Retrouver ou renforcer un état positif : l'activation d'une ressource



Une ancre bien posée nous connectera immédiatement à un état interne, un sentiment, comportement ou état d'humeur associé. Le stimulus peut être V, A, K, O, G (une odeur, un goût, un geste, une pression), en fait tous nos sens sont potentiellement des déclencheurs.

Il va donc s'agir de se donner ou d'activer des déclencheurs pour provoquer les états désirés. Il existe des ancres positives et des ancres négatives. Bien entendu ce sont les ancres positives qui nous intéressent, celles qui suscitent les états internes d'attention, d'assurance, de confiance, de calme ou d'énergie...

Objectif	Activer instantanément un état émotionnel positif
Moyen	Évocation multisensorielle et physiologique par un "ancrage" kinesthésique
Dispositif	<ol style="list-style-type: none">1. Choisir un état "ressource"2. Entrer dans l'état "ressource"3. Ancrer l'état (dans la montée de l'expérience)4. Faire un blanc (distraction)5. Tester l'ancre

Exercice : EXPÉRIMENTER L'ANCRAGE

1. Retrouver une situation souvenir positif

2. Poser un ancrage sur l'épaule de la personne

en l'invitant à une évocation multisensorielle (VAK) afin d'identifier l'intensité de l'expérience sur le plan émotionnel en association avec le contact physique

3. Inviter la personne à rouvrir les yeux et à sortir de l'expérience

en faisant quelques pas pour la dissocier de l'expérience

4. L'inviter à se rasseoir, à fermer les yeux

Restimuler l'ancrage kinesthésique et demander à la personne si elle retrouve bien la sensation

*Cet exercice pédagogique a pour but
de vous faire expérimenter un ancrage kinesthésique*

Exercice : JE NOTE LES PHRASES CLÉS À UTILISER POUR UN AUTO-ANCRAGE

1. Choisir un état émotionnel positif (ressource) à renforcer

Exemple : confiance, enthousiasme, motivation, concentration, sérénité, etc.

inspire, soumit, redresse les épaules FERMER les yeux
RESSENTIR

2. Entrer dans l'état « ressource » et ressentir

Choisir un souvenir précis où j'ai ressenti, expérimenté cet état émotionnel positif

3. Retrouver une expérience souvenir en lien avec l'état

Évocation multisensorielle du souvenir

al, qd, + VAKOG

4. Créer un « auto-ancrage »

Se dissocier en faisant un pas en arrière

yeux ouvert

5. Tester l'ancrage

Stimuler l'ancrage en revenant dessus

associer geste + respiration

yeux fermés inspiration anti geste, pas en arrière

x7 à 12 fois répéter la séquence

LA PRÉPARATION MENTALE

Ancrer un état ressource pour un contexte choisi dans le temps et dans l'espace

C'est se préparer à être au meilleur de soi-même (en termes d'énergie) dans un contexte spécifique que vous avez choisi (temps, espace).

Objectif	Ancrer un état ressource selon un contexte choisi
Moyen	Évocation multi sensorielle et physiologique avec "ancrage V ou A ou K"
Dispositif	<ol style="list-style-type: none">1. Choisir une situation future (contexte précis) Où ? Quand ? / Comment, si au top ? (V.A.K.)2. Se visualiser dans cette situation au meilleur de soi-même, puis entrer dedans (s'associer)3. Ressentir l'expérience réussie (ou le bénéfice juste après)4. Retrouver une expérience souvenir en lien avec l'état (Évocation multisensorielle)5. Associer expérience passée et future jusqu'à ressentir la même émotion pour les deux expériences6. Valider la différence Repenser à la situation future et évaluer la différence de ressenti

NOTES

" Votre avenir est conditionné par la manière dont vous le percevez. "

Exercice : JE NOTE LES PHRASES CLÉS POUR UNE PRÉPARATION MENTALE

1. Choisir une situation future (contexte précis)

Où ? Quand ? Comment, si au top ? (V.A.K.)

2. Se visualiser dans cette situation au meilleur de soi-même

Puis entrer dedans (s'associer)

3. Ressentir l'expérience réussie (ou le bénéfice juste après)

4. Retrouver une expérience souvenir en lien avec l'état

(Évocation multisensorielle)

5. Associer expérience passée et future

Jusqu'à ressentir la même émotion pour les deux expériences

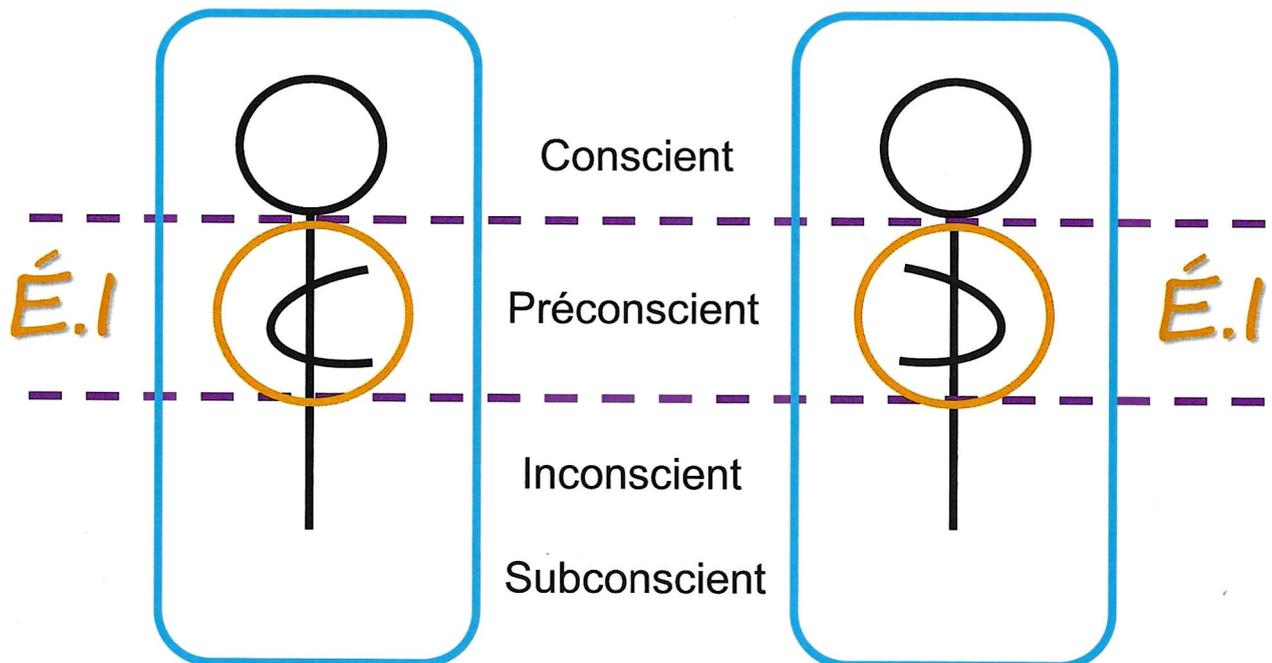
bascule léger un pied avant/arrière

6. Valider la différence

Repenser à la situation future et évaluer la différence de ressenti

La communication, réalité et perception

Les modalités de comportement



La réalité

La réalité perçue n'est pas la même pour chaque individu. Nous traitons l'information aux travers de nos cinq sens, de processus et de filtres. À partir de cette perception, nous élaborons une représentation : notre carte. Elle est nécessairement moins riche en détails que l'originale, ce qui fait dire que « la carte n'est pas le territoire ».

Entre...

Ce que vous pensez...

Ce que vous voulez dire...

Ce que vous croyez dire...

Ce que vous dites...

Ce que l'autre veut entendre...

Ce qu'il croit comprendre...

Ce qu'il veut comprendre...

Et ce qu'il comprend...

➤ **Il y a au moins 8 possibilités de ne pas vous comprendre.**

Composants du message			Niveau de conscience		
Contenu	Manière	Attitude	Conscient	Préconscient	Inconscient
7 % Ce que je dis	38 % Comment je le dis (le ton employé)	55 % Ce que je montre physiquement	Je m'en souviens, conscient de ce qui se passe	Impressions extrapolations présuppositions	Culture éducation psychologique

L'écoute active

L'art de communication = l'art de la considération

1. Écoute « silencieuse » *montrer que...*

- Je vous suis
- Je ne vous suis plus

2. Relance *obtenir plus de précision*

- Reprise de fin de phrase + *forme interrogative*
- Cliquer sur un mot *'quand tu dis ...' + d'info*

plus recherche info émotionnelle → qu'est-ce que tu ressens qd ... → facteur de considération

3. Résumé *stopper et valider la bonne réception*

- Info + Ressenti présent
- Ce que tu me dis / affirmes / veux / défends... c'est : « ... »
- Obtenir une réponse du type « OUI » physiologique (Oui, c'est ça !)

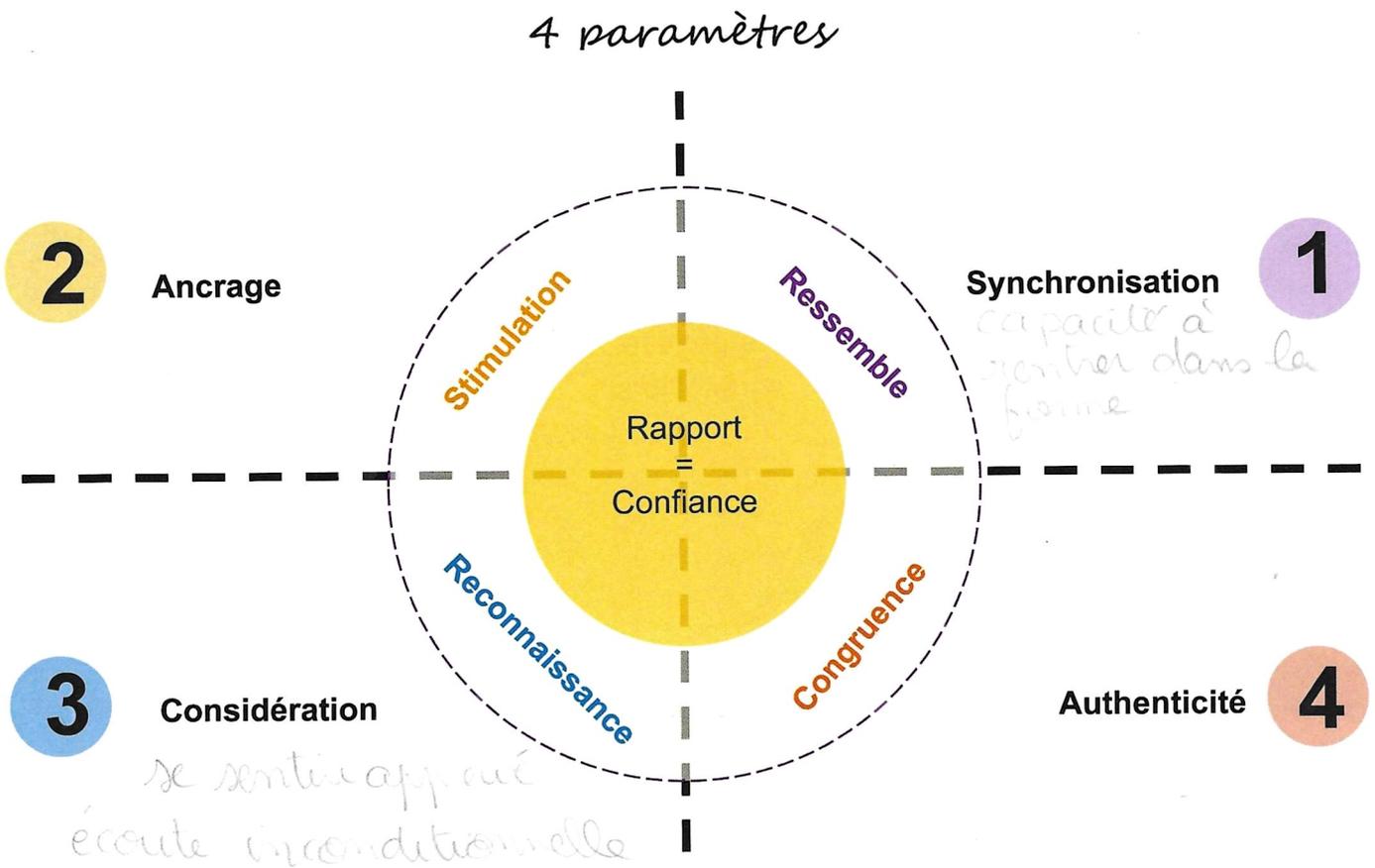
exactement

Principe de base

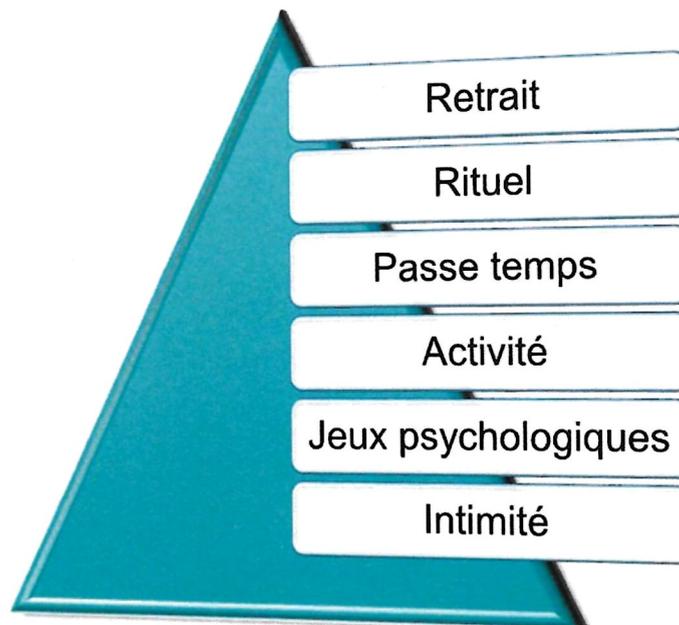
« Face à la divergence de point de vue, ne présenter son point de vue qu'après avoir reformulé celui de l'autre avec succès (obtenir un OUI physiologique). »

Piloter ses relations

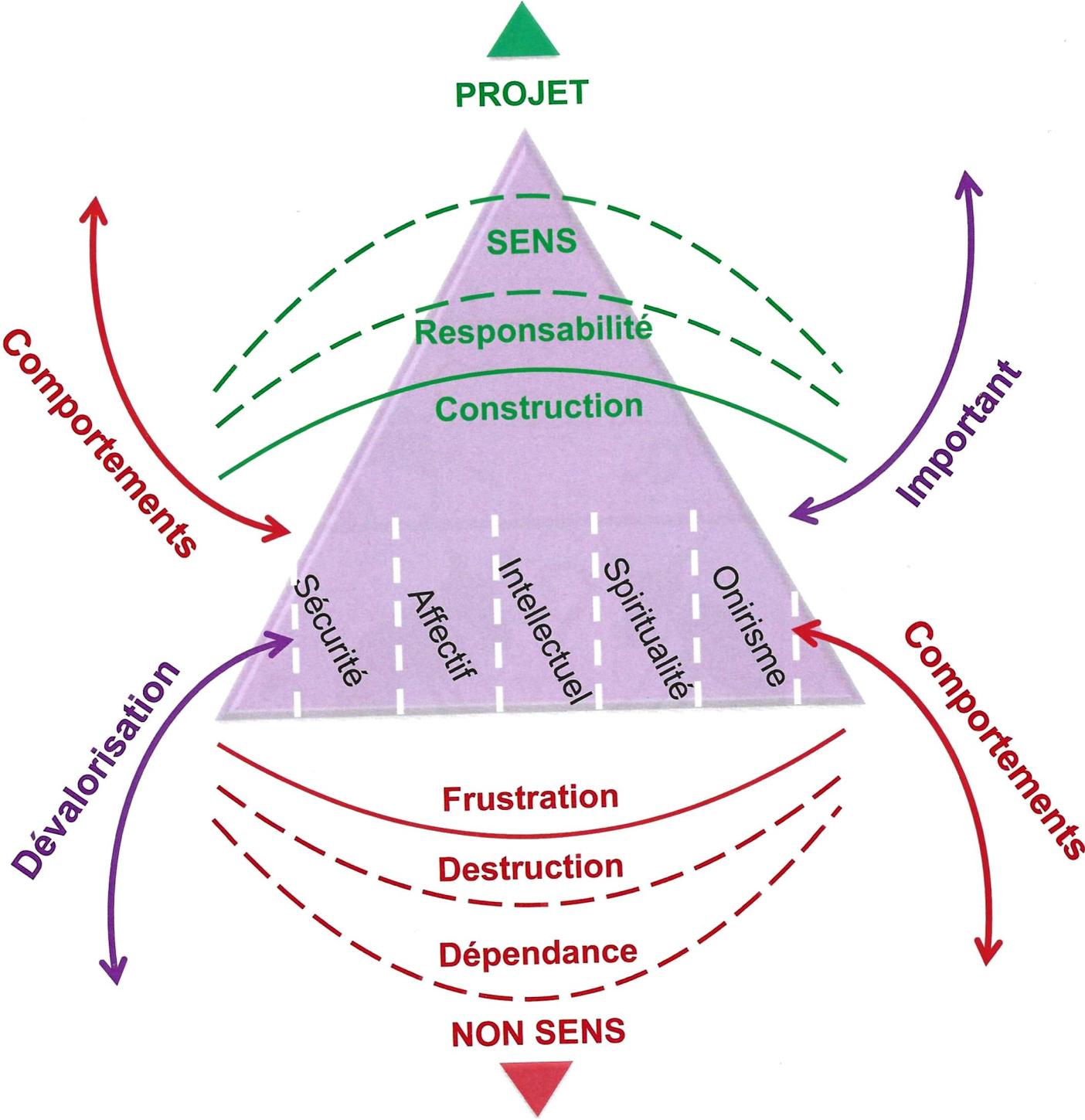
Gérer des paramètres neurosensoriels pour améliorer son rapport à l'environnement



Modes et niveaux de relations



La dynamique de progrès



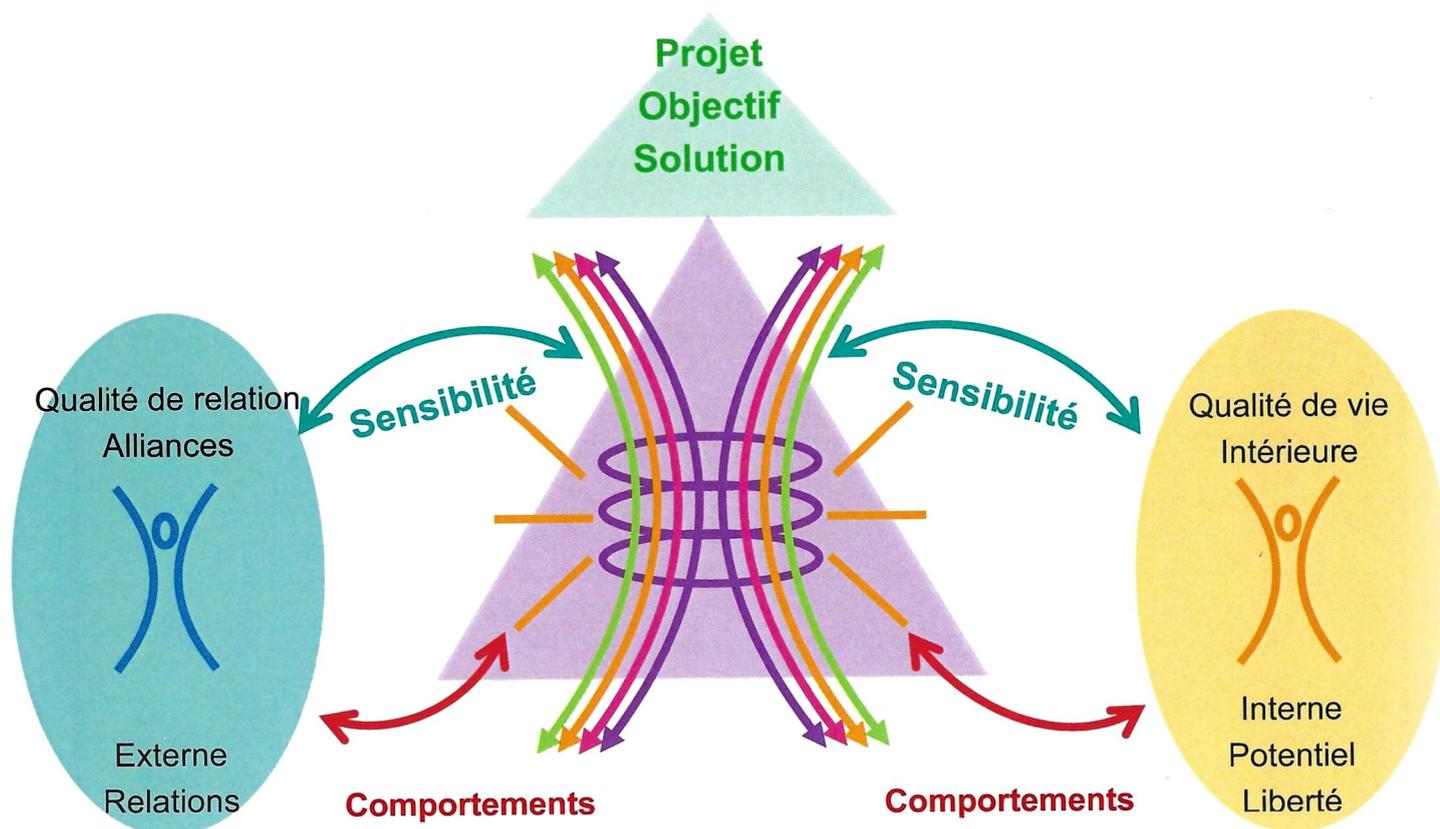
L'identification des rêves

Matériel	Trois feuilles de papier et notez : "5 ans", "-2 ans soit 3 ans", "-2 ans soit 1 an"
Protocole	<ol style="list-style-type: none">1. Mise en place : imaginer une ligne de temps sur le sol et disposer les papiers les uns après les autres2. Projeter mon avenir (dissocier) :<ul style="list-style-type: none">○ Se positionner à côté de cette ligne de temps et observer la zone "5 ans"○ Imaginer être un enfant dans un gigantesque magasin de jouets avec un budget illimité. Utiliser toute votre créativité pour imaginer votre avenir idéal dans 5 ans. (Il n'y a aucune limite et aucun engagement)○ Contextualiser et faire une évocation multi sensorielle (VAKOG)3. Intégrer cette vision idéale (associer) :<ul style="list-style-type: none">○ Se placer sur le papier "5 ans"○ Fermer les yeux et connecter à la vision idéale○ Contextualiser et faire une évocation multi sensorielle (VAKOG et questionnement de l'objectif en 5 points)4. À partir de cette vision, revenir vers le présent :<ul style="list-style-type: none">○ Debout sur "5 ans", faire un demi-tour sur soi-même et observer le papier "-2 ans" (dissocier)○ Décrire ce que je faisais il y a deux ans pour arriver là où je suis aujourd'hui (5 ans). Lieux, comportements, attitudes, actions, etc.○ Se placer sur le papier "-2 ans" (associer)○ Fermer les yeux et connecter à l'expérience○ Contextualiser et faire une évocation multi sensorielle (VAK + vérification de l'écologie)○ Répéter le protocole "à partir de cette vision, revenir vers le présent" pour le papier suivant "-2ans" et finalement "aujourd'hui"

NOTES

L'identification de mes plus grandes aspirations

La tête dans les étoiles



Les deux pieds sur terre

Exercice des anges gardiens

Contexte :

Je suis au paradis entouré(e) de quelques anges gardiens, je me vois vivre selon mes rêves

Protocole :

1. Identifier la 1ère aspiration au travers de vos rêves (important : laisser son inspiration nous guider)
2. Une fois la réponse donnée, la reformuler à son interlocuteur et vérifier avec lui l'authenticité de cette réponse
3. Reprendre ce même protocole pour identifier une 2ème aspiration, jusqu'à une 5ème.
4. Voir avec votre animateur pour une exploitation possible de ces grandes aspirations.