
FORMATION EN VISIO · 4 JOURS EN 2 × 2

LA PNL EN PRATIQUE

Comprendre l'autre. Se faire comprendre.
Avancer vers ce que l'on vise.

LES BASES ET TECHNICIEN PNL

Le guide de terrain de la formation
avec les outils à pratiquer entre les deux sessions.

PIERRE DECLERCQ

Hypno-analyste | Formateur PNL, CNV, EMDR/IMO

AVANT DE COMMENCER

Un guide qui sert à pratiquer

Il accompagne quatre journées de formation et les trois à quatre semaines qui les séparent. Il ne remplace ni les démonstrations, ni les exercices, ni vos cas réels. Il garde leur trace et vous aide à y revenir.

PENDANT LES SESSIONS

Lire dans l'ordre pendant la formation. Chaque outil arrive parce qu'il répond à un problème concret.

ENTRE LES SESSIONS

Écrire sur vos propres situations. Une technique reste théorique tant qu'elle ne touche pas votre terrain.

LE FIL ROUGE

Vous arrivez avec une intention parfois floue. Vous repartez avec un objectif que vous savez décrire, vérifier et mettre en mouvement.

La première version de votre détermination d'objectif n'a pas besoin d'être bonne. Elle sert de point de départ.

2 × 2 JOURS

Le parcours en quatre journées

Une progression qui part de votre situation, et non d'un catalogue de techniques.

1

JOUR 1

Voir plus juste

D.O. version 1, communication digitale et analogique, carte et territoire, filtres, VAKOG.

2

JOUR 2

Entrer en relation

Calibration, rapport, synchronisation, méta-modèle, reformulations verbales et analogiques.

3

JOUR 3

Rendre une ressource disponible

Croyances, valeurs, écologie, détermination d'objectif, ancrage et projection.

4

JOUR 4

Changer le cadre et agir

Recadrages, intention positive, ligne du temps, niveaux de changement et plan de transfert.

Entre les deux sessions, vous pratiquez sur votre terrain. Vous revenez avec vos situations, pas seulement avec des notes.

JOUR 1

Votre détermination d'objectif Version 1

Elle sera incomplète au départ. C'est normal. Nous allons la reprendre tout au long du parcours.

1. Que voulez-vous exactement ?

2. Comment saurez-vous que vous y êtes arrivé ?

3. Où, quand et avec qui ?

4. En quoi cela est-il important pour vous ?

5. Qu'est-ce qui dépend de vous ?

6. De quoi avez-vous besoin pour avancer ?

7. Pour quelle date ?

Question d'écologie : imaginez que vous avez atteint cet objectif. Qu'est-ce que cela change pour vous et pour les personnes concernées ?

OUTIL 01

Ce qui se dit et ce qui s'entend

Dans tout échange, le discours verbal ne voyage jamais seul. Il est porté, modifié ou parfois contredit par d'autres signaux.

VERBAL

Les mots choisis, les faits rapportés, les questions posées.

PARA-VERBAL

Le rythme, le volume, les silences, la respiration, l'accentuation.

NON-VERBAL

La posture, le regard, les gestes, la distance, les micro-mouvements.

NON-DIT

Ce que la personne retient, évite, laisse en suspens ou ne peut pas encore formuler.

LA DISCIPLINE DE BASE

D'abord, décrivez ce que vous voyez ou entendez. Ensuite seulement, formulez une hypothèse. Une hypothèse reste une hypothèse tant que la personne ne l'a pas confirmée.

En pratique : au lieu de « vous êtes fermé », essayez « depuis deux minutes, vous regardez le sol et vous répondez plus doucement ».

OUTIL 02

La carte du monde se construit

Nous ne réagissons pas seulement aux faits. Nous réagissons à la représentation que nous en fabriquons.

OMISSION

Une information utile disparaît.

Phrase : « Ça ne va pas. »

Question : Qu'est-ce qui ne va pas, précisément ?

GÉNÉRALISATION

Un épisode devient une loi.

Phrase : « Tu ne m'écoutes jamais. »

Question : Jamais ? À quel moment pensez-vous ?

DISTORSION

Une interprétation se présente comme un fait.

Phrase : « Il fait cela pour m'énervier. »

Question : Qu'est-ce qui vous le fait penser ?

Une question suffit. Après elle, le silence travaille.

JOUR 2

Observer. Rejoindre. Guider.

Le rapport ne consiste pas à devenir semblable à l'autre. Il consiste à rendre la relation assez sûre pour que chacun puisse entendre et répondre.

01

Calibration

Repérer l'état de départ et les variations visibles : voix, rythme, respiration, regard, gestes.

02

Synchronisation

S'ajuster discrètement au rythme, au niveau d'énergie et aux mots employés. Sans singer.

03

Conduite

Modifier légèrement votre propre rythme. Vérifier si la personne peut vous suivre sans effort.

VAKOG : écouter le canal employé à cet instant

VISUEL

« Je vois bien ce que vous voulez dire. » Réponse possible : Quel autre angle voyez-vous ?

KINESTHÉSIQUE

« Je le sens mal. » Réponse possible : Qu'est-ce qui vous met le plus mal à l'aise ?

Un canal n'est pas une étiquette de personnalité. Il varie selon le sujet et le moment.

FICHE PRATIQUE

Une situation à observer

Choisissez un échange réel, bref et banal. Votre objectif n'est pas de le résoudre tout de suite. Vous entraînez votre précision.

LA SITUATION

Que s'est-il passé, comme une caméra pourrait le raconter ?

CE QUE J'AI OBSERVÉ

Mots, rythme, posture, regard, silences. Pas d'interprétation.

MON HYPOTHÈSE

Que puis-je supposer ? Comment vais-je la vérifier ?

MA QUESTION

Une seule question précise, ouverte, que je peux réellement poser.

L'autre n'a pas besoin que vous ayez raison sur lui. Il a besoin que vous l'interrogiez assez bien pour qu'il puisse préciser sa propre expérience.

À RETENIR

JOUR 3

Un objectif viable et une ressource disponible

Le technicien ne commence pas par une technique. Il vérifie ce que la personne veut réellement obtenir, ce qui l'en empêche et ce que son objectif vient déranger.

CE QUI ORGANISE**Valeur**

Ce qui compte vraiment. Elle donne la direction et explique les réactions fortes.

Croyance

Ce que je tiens pour vrai sur moi, les autres ou le monde.

CE QUI VÉRIFIE**Écologie**

Si cela réussit, qu'est-ce qui change autour de moi ? Quel prix est-ce que je refuse de payer ?

Critère

À quoi verrai-je concrètement que c'est atteint ?

LA RESSOURCE AVANT L'ANCRAGE

L'ancrage n'invente pas un état. Il facilite le retour à une expérience que vous avez déjà vécue : calme, assurance, détermination, présence. Nous allons d'abord choisir cette expérience avec précision.

La qualité de l'ancrage dépend de la précision avec laquelle vous retrouvez l'état initial.

OUTIL 03

Ancrer une ressource

Un ancrage associe volontairement un stimulus discret à un état interne précis, afin de pouvoir le réactiver quand la situation le demande.

1

Choisir l'état

Un état utile, personnel, déjà vécu : calme, sécurité, assurance, détermination.

2

Retrouver l'expérience

Revenir à un souvenir précis. Voir, entendre et ressentir depuis l'intérieur de la scène.

3

Poser l'ancre

Au moment où l'état est le plus présent, associer un geste discret, bref et reproductible.

4

Rompre puis tester

Sortir de l'état. Refaire le geste. Vérifier ce qui revient réellement, sans se raconter d'histoire.

POINT DE RIGUEUR

Un ancrage n'est ni une baguette magique ni une manière de contrôler quelqu'un. Il sert à rendre disponible votre propre état de ressource, puis à agir dans la situation.

FICHE PRATIQUE

Installer, tester, ajuster

Votre geste d'ancrage doit être simple, discret et toujours identique. Sa valeur ne se décrète pas : elle se vérifie.

L'ÉTAT QUE JE VEUX RENDRE DISPONIBLE

Exemple : calme avant une réunion, détermination avant une conversation difficile.

LE SOUVENIR PRÉCIS AUQUEL JE REVIENS

Un moment situé : où étais-je ? Que voyais-je ? Qu'entendais-je ? Que ressentais-je ?

MON GESTE D'ANCRAGE

Un contact bref et discret : deux doigts, une pression, un mot intérieur, un mouvement simple.

APRÈS RUPTURE : QU'EST-CE QUI REVIENT LORSQUE JE TESTE ?

Décrivez les effets observables et ajustez si nécessaire.

PROJECTION

Imaginez une prochaine situation réelle. Activez l'ancre, entrez dans la scène et vérifiez : qu'est-ce qui devient plus facile ? Une parole ? Une posture ? Une décision ?

JOUR 4

Changer le cadre pour retrouver du choix

Un recadrage ne gomme pas le fait. Il modifie la manière de le comprendre pour rendre possible une autre réponse.

SENS

« Je suis trop exigeant. »

Votre exigence protège peut-être une valeur de qualité ou de fiabilité.

CONTEXTE

« Je suis trop méfiant. »

Dans quel contexte cette prudence vous a-t-elle déjà rendu service ?

ENVIRONNEMENT

« Je ne peux pas parler ici. »

Dans quel lieu, avec quelles personnes et dans quelles conditions pourriez-vous le faire ?

Chercher l'intention positive : qu'est-ce que ce comportement tente de protéger, d'éviter ou d'obtenir ?

3 À 4 SEMAINES

Vous ne repartez pas avec des notes. Vous revenez avec vos cas.

L'intersession n'est pas une pause. Elle donne aux outils leur terrain réel : une réunion, un désaccord, une demande difficile, une conversation que vous avez évitée.

UNE SITUATION

Le moment précis que je veux apporter à la deuxième session.

CE QUE J'AI ESSAYÉ

Un outil, une phrase, une question ou une posture expérimentée.

CE QUI S'EST PASSÉ

Les effets observables. Pas l'explication : les faits.

CE QUE JE VEUX TRAVAILLER

Le point précis que je souhaite reprendre pendant la session suivante.

La deuxième session ne sert pas à ajouter des concepts. Elle sert à travailler mieux ce qui vous est réellement arrivé.

FIN DE PARCOURS

Votre détermination d'objectif

Version 2

Reprenez votre première version. Vous ne cherchez pas à la rendre parfaite. Vous vérifiez qu'elle est devenue plus précise, plus personnelle et plus praticable.

MON OBJECTIF, FORMULÉ POSITIVEMENT ET DANS UN CONTEXTE PRÉCIS

CE QUE JE VERRAI OU ENTENDRAI QUAND IL SERA ATTEINT

LA RESSOURCE QUE JE VEUX RENDRE DISPONIBLE

LE PREMIER GESTE OBSERVABLE QUE JE FAIS CETTE SEMAINE
