

PNL et élixirs floraux

Qu'est-ce-que la PNL ?

La PNL, NLP en anglais se traduit par : programmation neuro-linguistique. Derrière ce terme un peu obscur, se cache un recueil d'outils de communication issus de la modélisation du savoir-faire de personnes qui possèdent un talent particulier. La modélisation consiste à copier dans les gestes, les pensées, les ressentis, la personne identifiée comme experte.

La PNL a été créée dans les années 70 par deux chercheurs américains, Richard Bandler et John Grinder. Ils ont compilé ces outils dans l'objectif de reproduire et enseigner l'efficacité. Les outils PNL sont orientés solutions. Ils sont souvent utilisés, dans la vente et le marketing, pour manipuler, engendrer des sentiments.

Leur utilisation peut permettre de libérer ou d'asservir, seule l'éthique de celui qui s'en sert garanti des actes responsables.

La PNL est basée sur des postulats, des croyances ouvrantes qui permettent de répondre à un certain nombre de questions de base par rapport à notre relation aux autres. Ces croyances de base forment la structure sur laquelle repose la PNL. Celles-ci me parlent beaucoup et je m'en sers souvent:

- La carte n'est pas le territoire càd ce que je vois des choses n'en est que ma propre interprétation, que je fais au travers de mes filtres, et non LA réalité (si elle existe...)
- Derrière chaque action, il y a une intention positive càd que quoi que les gens fassent, ils sont conduits à le faire par une intention positive et non dans le but de faire du mal. Cela permet à chacun de prendre sa juste responsabilité dans la relation, et d'arrêter de se sentir victime de tout et de tous.
- Les ressources sont toutes en nous, présupposé que partagent PNL et thérapie florale : tout est en nous, il suffit de pouvoir y accéder !
- Le résultat de chaque action est lié au contexte càd qu'une action peut être très appropriée dans un contexte et pas du tout dans un autre. (on ne rit pas à un enterrement, on ne pleure pas à un mariage !)
- Il n'y a pas d'échec, il n'y a que du feed back, et en fonction de la façon que j'ai d'accepter ce feed back, je pourrai progresser plus ou moins vite ! Chaque expérience peut donc me permettre de progresser, si je suis capable de sortir de l'émotion engendrée par la non atteinte de mon objectif, et d'apprendre la leçon qui m'est donnée.
- Le corps et l'esprit font partie d'un même système et s'influencent mutuellement. Corps et esprit ne sont pas séparés, mais s'influencent l'un l'autre, croyance partagée par la thérapie florale.

Quels sont les outils ?

Les outils sont nombreux, ils permettent de mieux utiliser :

Le langage verbal : le méta modèle (structure de questionnement), le milton modèle (langage flou ouvrant à l'imaginaire), le recadrage (donner du sens selon le contexte), les métaphores (imager les exemples), le langage d'induction (créer un état de conscience modifié), le découpage (vers le bas pour l'information, vers le haut pour le consensus)

Le langage non verbal : la synchronisation (créer un rapport par la gestuelle), le VAKOG (canaux de perception, les 5 sens, canaux de mémorisation,...), les sous modalités (intensifier les ressentis), les mouvements oculaires (ce qui est dit correspond avec la réalité ou l'imaginaire ?)

Nos modes d'action : les stratégies (comment je m'y prends), les ancrages (comment j'accède à mes ressources), la définition de l'objectif (ce que je veux atteindre), les croyances (ce qui me limite ou me permet d'avancer), les valeurs (ce qui est important pour moi), la structure du temps (comment j'appréhende le temps), les positions perceptuelles (où je me situe pour voir les choses), la fusée Gordon (outil d'analyse).

Comment PNL et élixirs floraux cohabitent?

L'utilisation d'outils PNL en consultation favorise une communication simple et éclaircie par l'interrogation systématique des toutes les tournures linguistiques complexes utilisées de façon récurrente dans le langage d'aujourd'hui. L'utilisation de la symbolique

L'entrée en matière de l'entretien permet de mettre la personne à l'aise, de créer un rapport de confiance entre elle et moi, je synchronise ma position, mon timbre de voix, mon débit, ma respiration sur les siens.

J'écoute la personne dans son histoire, reprenant ses propres termes pour reformuler et vérifier ma compréhension de son histoire. Je la guide vers la description de ce qu'elle vit actuellement, de ce qu'elle souhaite pour le futur, au travers de questions sur ce qu'elle ressent, ce qu'elle fait, ce qu'elle croit, ce qui est important pour elle, ce qui la motive à agir. Nous définissons ensuite ensemble un objectif à atteindre, avec ses évidences, ses limites, ses obstacles, son contexte.

Les croyances ouvrantes qui sous tendent la PNL permettent de sortir de schémas répétitifs de culpabilité (chacun fait au mieux dans les circonstances qu'il rencontre, guidé par son intention positive), de jugement sur ce qui est bien ou mal (approprié ou inapproprié, et cela dépend du contexte), de libérer la parole sur les faits. Ainsi, davantage d'informations sont libérées, qui souvent ne peuvent franchir les lèvres. Des élixirs de la culpabilité comme pin sylvestre ou hyssope, de la libération de la parole comme cosmos ou gueule de loup soutiennent ce travail.

Les outils que j'utilise ensuite diffèrent selon ce qui vient d'être défini avec le client. Ici mon objectif est de lui faire prendre conscience qu'il existe d'autres possibilités, d'autres solutions, d'autres opportunités qu'il n'a pas vues, ou qu'il se cache.

Chaque personne utilise un vocabulaire bien particulier pour exprimer son ressenti. Les termes employés me donnent beaucoup d'informations sur la personnalité de mon interlocuteur et sa façon de voir la vie. La charge symbolique de certains mots me donne également des clés florales, pour le choix d'élixirs.

Je vais donc utiliser certaines techniques PNL, auxquelles j'ajouterai des élixirs, pour libérer de nouvelles options, ouvrir des portes, faciliter des actions.

Je peux ainsi ramollir des croyances limitantes, recadrer des interprétations, démonter et remonter des stratégies, ouvrir grâce à des métaphores, faire lâcher grâce à des négociations entre parties, des visites dans le passé sur la ligne de temps.

Ce que j'y vois comme avantages :

Ces techniques me permettent de mettre en lumière, de conscientiser des croyances, des comportements, des stratégies limitants. En faisant cela, je permets de déculpabiliser, d'accepter le passé et ce qu'il porte, de transférer des compétences d'un contexte à un autre, de créer de nouveaux schémas de pensée, d'ouvrir de nouvelles possibilités.

Les mots ne suffisent pas toujours, même s'ils en disent beaucoup. La calibration fine des mouvements du corps, du visage, des yeux me permettent de saisir les incongruences* derrière lesquelles certaines personnes se cachent encore.

En les accompagnant avec les élixirs floraux appropriés, je leur permet de lâcher leurs vieux schémas de protection qui bien souvent encombrent la relation et les empêchent d'être réellement eux-mêmes.

Ils deviennent alors capables de se confronter à leurs choix et leurs responsabilités ce qui est mon objectif dans tout travail d'accompagnement que j'entreprends.

Soutenu entre deux séances par les élixirs, les clients traversent plus confortablement les périodes de doute et de remise en question. Le travail est grandement facilité, et les élixirs y apportent confiance et fluidité, souplesse et compassion.

* incongruence : idées en opposition, qui ne peuvent aller ensemble de soi.