

Mémoire « Maître Praticien PNL »

Florence Schwarzbard

Danseuse et consultante RH

Vous présente

« Nos rêves sont-ils réalité ou utopie ? »

Sommaire

Introduction

Partie I : l'outil PNL au service de la transformation

Partie II : L'art, une métaphore de la Vie

Conclusion

Bibliographie

Remerciements

Sommaire

Introduction

Partie I : l'outil PNL au service de la transformation

1) Définition, origine, Présupposés

- Qu'est ce que la PNL ? Page 4
- Pourquoi ce nom ? Page 5
- Que disent les présupposés ? Page 7

2) Les outils d'accompagnement en communication

- Le questionnement en « *posture neutre* » Page 9
- La reformulation Page 12
- La valorisation Page 12
- L'inconscient et l'imaginaire : spirale évolutive Page 14

3) Les limites de l'outil

- La puissance de l'imaginaire néfaste Page 16
- La manipulation à défaut du rapport « gagnant/gagnant » Page 17

4) L'exigence de la PNL

- Nos croyances limitantes Page 19
- Nos croyances mobilisantes Page 20

Partie II : L'art, une métaphore de la Vie

1)Ma mission de vie	Page 22
- La délivrance	Page 23
- L'ouverture du champ des possibles	Page 26
2)L'art, une métaphore de la vie	
- Cycle émotionnel bafoué : programme involtif	Page 32
- Vivre une « <i>vague</i> » : programme évolutif	Page 34
- Que racontent nos parties du corps ?	Page 35
- La création scénique, la cerise sur le gâteau	Page 42
- Le jeu du miroir collectif en Communication Non Verbale	Page 43
- Notre sensorialité, un outil à notre service pour s'exprimer	Page 44
La danse de salon sensitive	Page 45
- L'improvisation révèle notre capacité à changer	Page 46
3)La communication managériale : vers la responsabilisation et la coopération	
- L'accompagnement individuel :	
L'estime de soi	Page 50
La désactivation d'ancre	Page 52
- L'accompagnement collectif en entreprise :	Page 54
Le nœud relationnel	Page 55
Le « <i>salut</i> », valorisation par excellence	Page 55
Conclusion	Page 58
Bibliographie	Page 60
Remerciements	Page 61

Introduction :

L'histoire commence il y a 30 ans lorsque mon père rencontre mon professeur de danse modern jazz de l'époque. « *Votre fille a du potentiel, elle pourrait suivre un cursus professionnel* ». Mon père ne répond rien. Nous rentrons à la maison quand bien même je suis toute excitée d'aborder le sujet avec lui. A défaut d'en parler ensemble, je me suis contentée de : « *La danse, ce n'est pas un métier...et puis tu sais, il y en a qu'un ou qu'une qui réussit dans ce milieu* ». Dans ma tête, ça résonne comme : « *De toute façon, tu n'en es pas capable !* ».

La suite de l'histoire, vous la découvrirez au travers de ce mémoire.

Que faut-il pour qu'un adolescent garde ses rêves, les vive et surtout qu'il ait confiance en lui ? En quoi est-ce important de se rapprocher de ses rêves ?

Au fil des années, mon cerveau, mon corps ont eu envie de comprendre ce qui m'empêchait de vivre ce rêve.

Partie I : L'outil PNL au service de la transformation

« *C'est un principe éducationnel pour apprendre aux gens à se servir de leur cerveau* ». R. Bandler, fondateur de la PNL

1) Définition, origine et présupposés

– Qu'est-ce que la PNL ?

« Le sigle PNL signifie PROGRAMMATION NEURO LINGUISTIQUE ;

Richard Bandler et John Grinder sont les deux co-fondateurs de la PNL

John Grinder est maître adjoint en linguistique à l'université de Californie à Santa Cruz lorsqu'il rencontre Richard Bandler alors étudiant en mathématiques et passionné par le travail de Fritz Perls dont il traduit les travaux.

Lorsque les deux hommes se rencontrent dans le milieu des années 70, ils décident de mettre en commun leurs connaissances, afin de s'atteler à un défi ambitieux. Ils pensent en effet que les personnes qui sont des as, des professionnels de la

communication utilisent des stratégies, ont des comportements similaires, même s'ils ne s'en rendent pas compte, même si ils font cela de manière inconsciente, instinctive, automatique.

Leur objectif n'est pas de développer une théorie, il en existe déjà de nombreuses, mais plutôt de créer un modèle efficace.

Ils ont donc commencé par observer, écouter et toucher du doigt les comportements, les stratégies, les procédés utilisés par ceux pour qui la communication est un phénomène facile à mettre en œuvre, de naturel, d'automatique. Ils se sont attachés davantage au « comment » plutôt qu' « à la théorie » de laquelle ils se réclament ou à tout ce qu'ils pouvaient dire.

C'est ainsi qu'ils sont allés observer des thérapeutes tels Virginia Satir (thérapies familiales), Fritz Perls (fondateur de la Gestal thérapie), Milton Erickson, thérapeute hors du commun, père des thérapies brèves, mort en 1980 et celui chez qui ils ont certainement le plus emprunté, et bien d'autres encore professionnels de la communication venant d'horizons tels que le management et la pédagogie.

Ils se sont finalement rendu compte, au bout de ces nombreuses observations, qu'ils avaient vu juste et que ces personnes, souvent à leur insu, utilisaient des stratégies, des comportements identiques et donc reproductibles à volonté. Observer d'abord, mettre à l'épreuve ensuite, puis seulement après, créer un modèle qui synthétise leurs observations, telle fut leur démarche. Elle donna naissance à de nombreux outils, techniques et procédures de travail pragmatiques et utilisables instantanément.

Ils publient leur premier ouvrage "*The structure of Magic*" Volumes I et II en 1975, 1976.

– Pourquoi ce nom : Programmation Neuro Linguistique ?

Programmation : parce que depuis notre plus tendre enfance, nous nous programmons, nous apprenons des choses, des manières de penser, de sentir, de ressentir et de nous comporter. Si nous faisons l'analogie avec l'informatique, nous possédons tous le même "*hardware*", matériel, notre cerveau. Ce qui change, c'est le

"*software*", les programmes qui animent et qui permettent à l'ordinateur d'obtenir les résultats.

Neuro : parce que cette capacité d'apprentissage, cette capacité à mettre en place des manières de penser, de ressentir et d'agir repose sur le fonctionnement de notre système nerveux. C'est lui en effet, qui grâce à nos cinq sens perçoit l'environnement, le monde dans lequel nous vivons, interprète, code et transmet les messages de tous ordres. les techniques de la PNL agissent directement sur cette organisation neurologique.

Linguistique : parce que c'est le langage qui structure et reflète la façon dont nous pensons. Il est le véhicule de nos expériences, de nos perceptions et de nos représentations du monde.

Si nous devons résumer en une phrase ce que représente la PNL, nous dirions que c'est une technologie de la communication et du changement.

Elle appréhende la communication au sens le plus large, elle s'y intéresse car elle permet de saisir et de modifier la manière dont les individus apprennent changent et se développent. C'est une démarche aux aspects multiples couvrant un champ tellement large qu'il est difficile de proposer une définition unique.

Un des aspects marquants de la PNL est l'art de la modélisation, c'est à dire, « *le décodage et la reproduction des processus d'excellence* ». ¹

J'ai donc commencé la formation PNL en 2008 avec Monsieur Daniel Morel qui a créée « *Résonance formation* », un centre de formation en PNL et accompagnements professionnels en entreprises. Lorsque vous commencez la formation, les présupposés de la PNL sont les premiers éléments présentés. Je peux témoigner qu'à partir de ce moment précis, vous ne voyez et ne verrez plus la vie de la même façon.

¹Source : http://www.inforpnl.com/origines_pnl.htm

– **Que disent les présupposés ? :**

–« *La carte n'est pas le territoire* » : Cela suppose que nous avons, chacun une représentation de la réalité mais finalement, que savons-nous de la réalité ? Nous nous sommes construits à partir d'une éducation, d'un système validé par nos ancêtres, d'expériences positives, négatives voir traumatisantes, etc... Ainsi, nous avons une certaine représentation de la réalité, la « *nôtre* ». La carte n'est pas le territoire signifie donc que la réalité peut être tout autre que celle que nous croyons.

Nous avons juste des perceptions construites à partir de notre histoire. Nous aborderons plus tard le terme de « *croyance* » issu de ces perceptions.

–« *On ne peut pas ne pas communiquer* » : Tout est communication. Qu'elle soit verbale (communication orale) ou non verbale (postures, intonations, gestuelles, voix), nous communiquons. Avons-nous conscience du message que nous émettons ? Quelque soit mon intention, je communique un message.

–« *Le sens de la communication est dans la réponse que j'obtiens de mon environnement* » : Nous émettons un message et nous recevons une réponse. Il y a un effet « appel/réponse » automatique entre le message que j'envoie et la réponse que j'obtiens. Si toutefois, la réponse ne nous convient pas, la PNL nous invite à changer le message plutôt que tenter de changer les personnes.

–« *Chacun dispose des ressources dont il a besoin pour atteindre ses objectifs* ». En fait, nos fondateurs de la PNL insistent que nous sommes totalement responsables de ce qui nous arrive et que nous avons le choix d'être « *acteur* » ou d'être « *victime* ». En clair, ils pensent que l'être humain peut adopter des stratégies d'évitement ou de fuite, par exemple. Rendre responsable l'environnement ou les autres de ce qui nous arrive est toujours une stratégie plus confortable plutôt que de nous remettre en question. Pourtant, nous sommes non seulement responsable de notre vie et avons, d'autre part, les ressources pour atteindre nos objectifs ; nous avons, de plus, de multiples options à notre disposition pour nous orienter.

La PNL fait un lien intrinsèquement avec l'estime de soi que je développerai plus tard. Ce présupposé fait appel à notre potentiel, à nos capacités, ce dont nous sommes capables.

–« ***Les échecs se transforment en apprentissage*** » : L'expérience, que m'apprend-elle ? Quel est le feed back ? Ce présupposé permet de changer la couleur des événements. Nous sommes et vivons en expériences. Nous ne pouvons pas changer les événements mais nous pouvons changer notre façon de les aborder. Chaque expérience nous permet d'apprendre des choses, d'en tirer des enseignements sans se rendre coupable de bons ou mauvais choix.

–« ***Chacun fait le choix le mieux adapté à ce qui est disponible*** ». Ce présupposé insuffle que le sentiment d'échec lié à un sentiment de mauvais choix n'existe pas. Nous faisons les choix les mieux adaptés au moment où nous les prenons dans le contexte qu'est le nôtre, en fonction de notre conscience du moment. C'est donc le choix le mieux adapté. En revanche, nous pouvons toujours aller plus loin dans notre démarche ; si les regrets persistent, nous pourrions nous référer au présupposé précédent qui nous invitera à en tirer des leçons pour le futur.

–« ***Nous avons des comportements, nous ne sommes pas nos comportements*** »

Nous développons des stratégies qui nous permettent de nous adapter à notre environnement. Nous ne sommes pas nos comportements. Les stratégies d'attaque ou de défense nous permettent le plus souvent de nous adapter au contexte que nous vivons.

–« ***Il y a toujours une intention positive dans tous les comportements, pensées, émotions*** ». Juger n'est pas comprendre. Comprendre, c'est entendre l'intention positive qui se cache derrière nos actes et/ou paroles.

- « ***Tout ce qui est souligné grandit*** ». Soulignez les défauts, ils vont grandir, soulignez les qualités, elles vont grandir. Choisissez en fonction de votre objectif !

Nous allons maintenant aborder comment intégrer ces présupposés dans un processus de changement tangible dans notre vie. Quels sont alors les outils PNL qui nous accompagnent le mieux ?

2) Les outils d'accompagnement PNL en communication

Dans un premier temps , nous allons nous intéresser aux relations humaines ; à notre façon de communiquer en respect de l'émetteur et du récepteur. Nous nous intéresserons également à la place de l'inconscient dans notre façon de communiquer.

- Le Questionnement en « *posture neutre* »

Qu'entend t-on par « *posture neutre* » ?

Le questionnement est l'outil de base en communication PNL qui permet de mieux cerner les intentions de son interlocuteur en vue d'élargir le champ des possibles. Nous avons nos propres perceptions. En ce sens, elles peuvent interférer avec celles de notre interlocuteur et falsifier notre compréhension respective.

Rencontrer le monde de l'autre, nécessite d'adopter ce que je nommerai une « *posture neutre* ».

La « *posture neutre* » consiste à laisser de côté son schéma de fonctionnement pour aborder votre interlocuteur sans jugements, sans a priori, sans interprétations ; dans un esprit d'ouverture et de curiosité.

L'alternance du questionnement, de la reformulation et de la valorisation sont nos meilleurs outils pour comprendre le monde de l'autre.

Avec le temps, et surtout dans le cadre de mes formations professionnelles, j'ai défini un cadre pour aborder cette technique.

La posture neutre à adopter dans une dynamique de communication :

Adoptez une posture neutre sans filtre plutôt que le jugement

Si vous souhaitez convaincre, n'argumentez pas

Plus vous argumentez, plus vous perdez la relation

Intéressez vous au « *Comment* » plutôt qu'au « *Pourquoi* »

Le « *comment* » oriente solution, alors que le « *pourquoi* » oriente problème

Ayez votre objectif à atteindre de façon claire dans chaque entretien.

Que voulez-vous ? Quel est l'enjeu dans la relation ?

Est-elle importante pour vous ou pas ?

Utilisez le questionnement ET la reformulation

C'est découvrir le monde de l'autre

Vous n'êtes pas celui qui trouve les solutions à la place de l'autre

Soyez sûr que vous obtiendrez de meilleurs résultats si c'est votre interlocuteur qui trouve les solutions

Votre communication non verbale est aussi importante que votre communication verbale. Votre corps délivre un message

Questionner de façon naturelle sans intrusion, c'est une démarche. Dans ce paragraphe, il est question de comprendre comment questionner et sur quelle base construire notre communication ? Deux éléments nous permettent d'approfondir cette démarche de questionnement et de mieux comprendre comment se sont construits nos cerveaux à partir de notre histoire.

La recherche de l'information manquante et l'aide au changement de point de vue complètent cette analyse.

La recherche de l'information manquante

- Manque d'index de référence : nous n'avons pas tous les mêmes références :

« *je vous appelle très vite* » == > c'est quand : très vite !

« *on m'a dit que ...* » c'est qui « *on ?* »

- Le comparatif non référencé : c'est mieux : c'est bon ; c'est pas chez ? ==> par rapport à quoi ?

- Les verbes non spécifiques :

« *il faut que je prenne soin de moi* » ==> comment vas-tu prendre soin de toi ?

« *tu peux compter sur moi* » ==> Comment puis-je compter sur toi ?

- Les mots conceptuels :

la liberté l'argent ; le bonheur, l'égalité, être en bonne santé ==> c'est quoi, pour toi, la liberté ? Avoir de l'argent ?

L'aide à changer de point de vue

- Généralisation :

« *Toutes les femmes ne savent pas conduire* » ==> vraiment toutes ?

Si la réponse est « *oui* », le rapport de confiance n'est pas installé

- Mono cause effet :

« *il est malheureux, car il n'a pas d'argent* » ==> y aurait-il d'autres raisons ? Si la réponse est sur les autres, revenir à : qu'est ce qui dépend de lui ?

- L'empêchement :

« *J'aimerais, je souhaiterais mais* »

Qu'est-ce qui t'en empêche ?

- Les devoirs

je dois, il faut ==> que se passe-t-il sinon ?

- La lecture de pensées :

« *Mon collègue ne m'aime pas* » ==> comment l'as tu vérifié ?

Le questionnement a pour but de découvrir le monde de l'autre, la reformulation vise la compréhension.

- La Reformulation

La technique de reformulation est très précise et implique une grande vigilance.

La reformulation consiste une fois les réponses données de notre interlocuteur de reformuler stricto sensu les propos. Lorsqu'il s'exprime, il est important de reprendre les termes précis qu'il a lui même exprimé pour éviter tout dérapage. L'outil PNL a ce double avantage de proposer une méthode mais aussi de respecter ce qu'elle présuppose.

L'intérêt de la reformulation est donc multiple : elle permet tout d'abord de respecter le présupposé, « *la carte n'est pas le territoire* ». Nous avons nos filtres, nos perceptions et lorsque nous écoutons quelqu'un, quand bien même notre intention est bienveillante, il n'empêche que nous pouvons avoir de mauvais réflexes notamment de faire des projections et/ou d'interprétations. La recherche de l'information manquante nous aide à éviter cet aléas.

Le deuxième intérêt, est qu'il permet à notre interlocuteur d'approfondir ses propos, d'aller plus loin dans son raisonnement et de développer. Il se croit compris or l'est-il vraiment ? Cet outil de reformulation permet de bien comprendre le sens du message que notre interlocuteur veut nous signifier et de développer le contexte dans lequel il se trouve. Il se peut que celui-ci nous dévoile des éléments cachés, non pas intentionnellement, mais pensant lui-même était entendu ou compris. Je vous le rappelle ; l'être humain peut avoir tendance à croire que tout le monde fonctionne pareil. C'est faux et illusoire. C'est le passage de l'enfant à l'adulte.

La Valorisation

Chaque être humain a besoin de reconnaissance (notamment d'être entendu) ET de valorisation. Abraham Harold Maslow est un célèbre psychologue américain, considéré comme le père de l' « *Approche Humaniste* ».

Maslow distingue cinq grandes catégories de besoins. Il considère que l'être humain passe à un besoin d'ordre supérieur quand le besoin de niveau immédiatement inférieur est satisfait.

Les besoins humains selon Maslow sont hiérarchisés de la façon suivante :

Les besoins physiologiques sont directement liés à la survie des individus ou de l'espèce. Ce sont typiquement des besoins concrets (faim, soif, sommeil, sexualité,...).

Le besoin de sécurité consiste à se protéger contre les différents dangers qui nous menacent. Il s'agit donc d'un besoin de conservation d'un existant, d'un acquis. Il s'inscrit dans une dimension temporelle.

Le besoin d'appartenance révèle la dimension sociale de l'individu qui a besoin de se sentir accepté par les groupes dans lesquels il vit (famille, travail, association, ...). L'individu se définissant par rapport à ses relations, ce besoin appartient au pôle « *relationnel* » de l'axe ontologique.

Le besoin d'estime prolonge le besoin d'appartenance. L'individu souhaite être reconnu en tant qu'entité propre au sein des groupes auxquels il appartient.

Le besoin de s'accomplir est selon Maslow le sommet des aspirations humaines. Il vise à sortir d'une condition purement matérielle pour atteindre l'épanouissement. Nous le considérons donc comme antagoniste aux besoins physiologiques.

Notre modélisation révèle un sixième besoin :

Le besoin d'éternité, d'immortalité ou tout simplement de temps, n'est pas décrit par Maslow. C'est pourtant un besoin de plus en plus exprimé dans notre société. Commercialement, il se traduit par l'attirance envers les produits promettant le rajeunissement ou de gagner du temps.

On constate bien souvent que cette sixième dimension est occultée. Nous y voyons trois raisons principales : elle n'a pas encore d'existence ; elle nous projette dans l'incertain puisque de multiples futurs sont possibles ; elle nous conduit à considérer notre propre fin. ²

Pour conclure, si vous souhaitez un intérêt d'écoute de votre interlocuteur, alors il vous faut adopter ce dont nous avons tous besoin, la valorisation, l'encouragement. « *Tout ce qui est souligné grandit* ». Soulignez les problèmes, ils grandiront, soulignez les progrès et vous verrez une démarche positive se déclencher.

² La pyramide de Maslow – la sémioscope - http://semioscope.free.fr/article.php3?id_article=8

La communication orale et non verbale sont-elles les seuls outils à notre disposition pour mieux nous connaître ?

- **L'inconscient et imaginaire : spirale évolutive**

L'être humain rencontre naturellement et je dirai inévitablement des difficultés dans sa vie qui le font plus ou moins souffrir. Ces souffrances se matérialisent souvent par de l'isolement, un sentiment d'exclusion, parfois une aliénation et de la peur. Nos souffrances se matérialisent par des émotions. Si nos émotions sont refoulées, elles peuvent agir ou resurgir à notre insu qui plus est, au moment le moins opportun. Quand je parle de « *refoulement* », ce peut être tout simplement faire fi d'une émotion qui nous habite. La pression temporelle de notre civilisation actuelle, notre organisation personnelle ne nous permettent pas toujours d'écouter ce qui est présent dans notre corps. Le problème est, qu'à force, ces émotions non écoutées et donc refoulées s'engramment dans notre corps, peut-être dans notre inconscient. Un jour, elles demandent à exister ! Comme le dit un dicton : « *les émotions, c'est comme les fruits de mer, ça se mange frais* ».

Il est donc primordial d'apprendre à communiquer nos émotions sans pour autant les déverser mais trouver une juste mesure de leur expression pour se faire comprendre.

La PNL est un outil qui permet de rendre conscient l'inconscient.

On peut distinguer 3 catégories de personnes :

Les personnes **inconscientes qu'elles sont inconscientes**

Je dirai que ce fut, pour part, une révélation au démarrage de ma formation

Les personnes **conscientes qu'elles sont inconscientes**

Les pré-supposés y aident ; le processus démarre

Les personnes **conscientes**

Sommes-nous un jour totalement conscient ? La réponse est « *non* » mais on peut y tendre. C'est un travail sur soi permanent afin de vivre le mieux possible. Telle est l'intention de la PNL : ne plus nous polluer de stratégies limitantes et/ou enfermantes construites sur des expériences dotées d'émotions difficiles. La PNL nous permet au contraire de nous doter d'outils qui nous permettent de nous adapter au mieux, de nous rapprocher de nous même et de nous positionner dans une spirale évolutive et non régressive. C'est un choix de vie ; c'est un engagement ; c'est une discipline... En tous les cas, c'est comme ça que je le vis. Comment mon cerveau a-t-il traité l'information ? Le traumatisme ? L'expérience difficile que je viens de vivre ? S'y intéresser, nous permet de modifier notre perception dans le bon sens et d'appriivoiser nos émotions pour en faire un levier de communication.

L'inconscient est distinct du conscient. Il possède ses propres modes de fonctionnement. Cette partie de nous-même pense, ressent, perçoit et réagit au monde de façon autonome. Elle perçoit des choses que la partie consciente ignore et pense à des choses ignorées ou méconnues par celle-ci. Elle se souvient d'expériences oubliées depuis longtemps par le conscient. Pour cette partie de nous le temps n'existe pas.

L'inconscient peut prendre en charge de façon automatique des tâches aussi complexes et variées que marcher, lire, conduire une voiture ou faciliter des processus de changement ou de guérison. Il influence souvent le conscient en faisant émerger dans celui-ci des intuitions, des rêves ou des réactions émotionnelles, ou en fournissant les réponses à des problèmes. Tout en possédant des traits de fonctionnement qui caractérisent les enfants (processus primaires), il possède aussi une qualité de justesse de perception et de sagesse plus développée que n'en possède la partie consciente (processus tertiaire). Plus une personne s'identifie à sa partie consciente, plus il est probable qu'un certain nombre des capacités propres à son autre niveau de fonctionnement resteront potentielles et inutilisées.³

3 livret Maître praticien PAUL PYRONNET INSTITUT - 76 rue Masséna - 69006 LYON

Outre l'hypnose Ericksonienne, il existe d'autres méthodes de rendre conscient l'inconscient, c'est de faire appel à l'imaginaire de manière consciente.

« *L'une des meilleures façons d'engager le processus de création, l'inconscient et l'imaginaire est de pratiquer un art* »⁴ De multiples outils permettent de travailler sur l'imaginaire comme le dessin, la peinture, le modelage, etc.. ; Je vais bien sûr m'attarder dans ce mémoire à vous parler de la danse, comme outil de transformation.

« *L'intention de la thérapie par le mouvement qui s'appuie donc sur l'expression artistique est d'aider les gens à développer leur prise de conscience* »⁵.

Nous verrons plus tard, lorsque j'aborderai ma pratique de danseuse, que l'expérimentation, l'exploration et le jeu sont les outils pédagogiques qui ouvrent des conclusions tangibles en matière d'imaginaire et d'expression des émotions. Ce que j'ai appris avec le temps, est que la danse modifie le danseur.

3) Les limites de l'outil

- La puissance de l'imaginaire néfaste

Que ce soit un hypnotiseur Ericksonien, un coach, un thérapeute, ou un danseur, il est souhaitable d'être accompagné pour visiter l'imaginaire dans un cadre défini et structuré.

Être seul avec son imaginaire, c'est différent. C'est ce qui se passe notamment lorsque nous sommes contrariés suite à un événement et que nous imaginons des choses qui ne sont peut être pas réels. Imaginer différents scénari possibles, peut être dangereux. Pourquoi ? Parce qu'encore une fois, nous projetons des idées en fonction de notre propre modèle. Si peu que nous soyons fatigués ou fragilisés par une situation et le résultat peut être catastrophique. Prenons un exemple. Comme on le sait, « *on ne peut pas ne pas communiquer* ». Si une personne, que vous avez l'habitude d'avoir au téléphone tous les jours, s'arrête subitement de le faire sans avertissement préalable ;

4 Daria Halprin, « la force expressive du corps ; éditions le souffle d'or page 127

5 Op.cit Page 144

on peut faire l'hypothèse, comme pourrait le faire le commun des mortels, qu'il y a un problème. Jusqu'où ira cette hypothèse ? Les hypothèses imaginées sont-elles justes ? On ne le sait pas tant qu'on ne le vérifie pas. C'est à ce niveau là que je parle de la puissance de l'imaginaire néfaste car, seul face à un événement qui nous perturbe, l'imaginaire de l'humain peut fonctionner sans limites. Suis-je dans la juste quand je pense tel ou tel scénario ? Suis-je dans la vérité ou dans une vérité ? Qu'est-ce qui me permet de vérifier les éléments que mon imaginaire fournit ?

Il est donc préférable d'être, d'une part, conscient que notre imaginaire n'est pas exclusivement constructif et positif et d'autre part, il est souhaitable d'être accompagné, si toutefois nous entreprenons une démarche de changement avec l'imaginaire. Dans ce cas, cela peut être totalement bénéfique, car encadré et structuré avec un objectif préalablement défini.

- La manipulation à défaut du rapport gagnant / gagnant

J'ai souvent eu comme réaction première dans mes interventions : « *c'est de la manipulation !* » « *Vous prenez soin de vos besoins, avant ceux des autres* ».

« *Non* », l'esprit PNL souhaite avant tout un rapport gagnant / gagnant.

La manipulation existe-t-elle dans l'utilisation de l'outil ? A partir de quel moment peut-on parler de manipulation ?

Lorsque l'outil de questionnement n'est pas respecté dans son protocole et que le questionnant influe son interlocuteur de ses propres schémas, projections notamment par une reformulation déviée et dirigée ; on peut alors parler de « Transfert ».

Le transfert est ce qui se passe lorsque nous projetons chez l'autre notre propre histoire ou notre propre schéma de fonctionnement, voir de résultats attendus.

La reformulation mal utilisée peut avoir cet effet, notamment en apportant nos solutions, celles qui nous paraît les plus appropriées.

Lorsque le questionnant apporte des solutions, à la place de l'autre est source de manipulation ; lorsqu'il attend quelque chose de son interlocuteur et ne respecte plus l'un des pré supposés de la PNL : « *Nous avons tous les ressources pour atteindre notre objectif* ».

Qu'est-ce qui nous invite à projeter chez l'autre notre perception ?

L'ego du pouvoir : lorsqu'il y a un enjeu commercial ou relationnel, il faut être attentif au relation de pouvoir qui s'installent de façon intentionnelle ou non intentionnelle.

Les techniques de l'analyse transactionnelle expliquent parfaitement les relations que nous pouvons avoir entre humains que nous sommes : le dépendant ; le contre dépendant ; l'indépendant ; l'inter dépendant. De nombreuses DRH, notamment dans l'émission sur « *le bonheur au travail* » diffusée sur Arte en février 2015 abordait ce sujet et regrettait que la majorité de nos organisations actuelles sont encore sous l'emprise de cette notion de « *pouvoir* » comme une quête de sécurité pour l'humain.

Par ailleurs, l'ego peut se manifester sous un autre jour. On peut avoir la sensation de connaître « *la* » solution pour l'autre, comme seule justification, notre expérience !

Cela reste illusoire. Chaque personne a besoin de trouver ses propres solutions et n'apprécie pas que l'on le fasse à sa place ; cela se vérifie d'autant si nos intentions ne sont pas dans cette démarche de « *gagnant/ gagnant* ».

Enfin, vous pouvez évaluer la qualité de votre relation si la personne que l'on questionne ne se dévoile pas ; fuit ou détourne le questionnement ; nous dévions la communication en retrouvant nos vieux réflexes. Dans ce cas, le problème se situe à un autre niveau, celui du rapport de confiance bafoué. Si le rapport de confiance n'est pas installé dans la relation, la personne accompagnée ne se sent pas en sécurité ; d'autant, si le questionnant essaie de lui faire prendre un chemin qui n'est pas le sien.

Le danger de la manipulation dans ce contexte est donc multiple ; d'abord, on ne mesure pas les effets néfastes sur la personne. Elle peut, au mieux, avoir compris, mais le message ne sera pas intégré ni validé puisque les solutions ne viennent pas d'elle même. Elle pourra, au pire, perdre confiance dans son interlocuteur, sans compter que l'outil sera accusé à tort de manipulation. Ce n'est donc pas l'outil qui est à remettre en cause mais celui qui l'utilise. La notion de détachement d'un résultat est importante et touche la notion de respect et du rythme. Peut-être faut-il du temps pour installer un rapport de confiance ?

Dans l'hypothèse PNL, la démarche est correcte et respectueuse. Dans la démarche « *manipulation* », les effets sont dommageables et sans issue de collaboration.

La communication a donc l'exigence de développer une écoute active, centrée sur l'autre avec cette démarche de gagnant- gagnant, sinon nous restons dans des relations dominant/dominé, nous privant ainsi d'une démarche élargie vers l'inconnu d'un côté et d'une autonomie de l'autre côté.

4) L'exigence de la PNL

- Nos croyances limitantes

Nous allons aborder la démarche du changement que propose notamment la PNL. L'objectif étant de changer ce qui ne fonctionne pas ou plus. Comme je l'ai dit plus haut, nous avons vécu des expériences différentes dans notre vie.

Certaines sont positives et moteur ; d'autres sont plus difficiles, allant d'une simple phrase à un vrai traumatisme, comme un viol, la perte d'un être cher, une catastrophe naturelle, etc...Chacun de ces événements sont marqués par une approche sensorielle, c'est à dire que chaque d'eux sont portés d'une ou plusieurs odeurs, de sons, d'un champ visuel particulier et peut-être même d'un contact physique. Chaque événement se transforme en expérience kinesthésique et/ou olfactive et/ou auditive et/ou visuelle et/ou gustative qui génèrent des réactions positives ou négatives. De là, naît nos croyances. *Une croyance, c'est avoir le sentiment d'une certitude quant à la signification des choses.* Une croyance est ce que j'utilise pour expliquer et interpréter la réalité, les événements de la vie, le comportement des autres. Or, si l'expérience est mal vécue ou de façon difficile, on peut faire l'hypothèse que la croyance issue de l'événement ne sera pas porteur pour la personne. Nous aurons l'occasion d'illustrer cette thématique avec une page de mon histoire personnelle.

-Nos croyances mobilisantes

La PNL propose donc des outils pour mettre en conscience nos croyances limitantes mais également des outils pour les transformer. L'étape suivante consiste donc à remplacer la croyance limitante par une croyance mobilisante. Une croyance mobilisante, c'est une croyance qui nous porte, nous motive, nous met en mouvement. La prise de conscience ne suffit pas. Il faut, au même titre, que l'événement qui a fait naître la croyance limitante, mobiliser notre esprit et notre corps d'un point de vue sensoriel positif pour qu'un ancrage fort s'opère. Ainsi, s'installe de façon perenne la nouvelle croyance. Le «*carré magique*» est un exercice qui a pour vocation de renforcer e/ou changer une croyance.

Cet exercice croise deux notions :

-La ligne de temps : Passé, Présent et Avenir

-La notion de position : avec les différents points de vue : Le mien ; ceux des personnes qui ont compté pour moi (ne sont plus de ce monde). On les appelle les anges gardiens. Ceux qui me connaissent bien et me veulent du bien (amis/famille/mentor).

Le processus du carré magique implique un accompagnement à lâcher prise pour vivre une expérience temporelle et dans l'espace assez insolite. Il présente l'avantage de faire vivre une expérience décalée par rapport au quotidien de la personne. Ainsi, outre le contenu, il impacte la personne d'une expérience positive. Au même titre que certains événements, de notre vie, sont ancrés de façon négative, la PNL propose des outils qui font vivre des expériences à ancrage positif en sollicitant le mécanisme sensoriel de la même façon. Cet exercice demande la présentation d'un cadre précis afin de permettre à la personne de vivre le carré magique dans toute sa composante.

Dans les formations que j'anime, j'ai mis un certain à comprendre ce qu'il fallait pour obtenir l'adhésion optimum de mon public afin de gagner en efficacité dans les objectifs fixés par mes commanditaires.

Certes les pré-supposés interpellent mais ce n'est pas suffisant pour que la dynamique de changement s'installe. Pour que la capacité d'observation de soi opère sans affect

dans l'exercice proposé, il est, à mon sens, essentiel qu'il y ait un fort décalage entre la réalité que vive les personnes et les exercices. Plus c'est décalé, plus ils vivent les choses sans interférence, plus ils intègrent un processus de changement.

Plus on parle de leurs problèmes, plus on focalise dessus et moins on trouve de solutions. En revanche, en sollicitant la sensorialité de notre interlocuteur sur une expérience décalée, il expérimente un fort ancrage positif.

L'exigence de la PNL suggère donc une remise en question soulignée par une capacité d'observation de soi ; un investissement total et authentique pour nous libérer de nos schémas. L'outil d'évaluation par excellence consiste à observer que nos comportements, ceux qui étaient inadaptés, ne sont plus les mêmes.

Partie II : L'art, une métaphore de la vie

1) Ma mission de vie

Je prends quelques lignes pour vous parler de mon parcours notamment en lien avec la PNL. J'ai 47 ans, je suis aujourd'hui danseuse, artiste et consultante en Relations Humaines intervenant dans les entreprises et institutions. J'ai créé ma structure « Sixième Sens » ou l'art du mouvement en janvier 2009. Comme vous pouvez l'imaginer, il y a eu quelques transitions depuis l'introduction. Que s'est-il passé après cette phrase de mon père ? J'ai obéi à une fidélité familiale ! J'ai fait de « *vrais études* » en marketing et me suis retrouvée commerciale puis manager d'équipe dans un grand groupe d'assurance, un parcours classique. Je ne le remets pas en cause d'autant que j'ai beaucoup de reconnaissance pour tout ce que j'ai vécu et appris durant toutes ces années. Il n'y a pas de hasard. J'ai eu besoin de passer par ces étapes avant de comprendre l'intérêt de me libérer de schémas anciens. Le mien, je le sentais depuis longtemps mais je ne savais pas l'exprimer, tout simplement parce que je n'en avais pas conscience. J'étais sur « *pilotage automatique* » avec des repères donnés par mon environnement. Je travaille donc dans une compagnie d'assurance, je suis manager d'équipe, mariée, j'ai deux enfants. Passionnée par le développement du potentiel humain, je me suis enrichie en 2003 d'un master en Gestion des Ressources Humaines réalisé à l'IGR de Rennes tout en continuant à travailler avec deux enfants en bas âge. Je reprends également la danse, seulement à cette époque (vous comprendrez plus tard) ; et me retrouve très vite investie dans la compétition en danse sportive. Je finis avec le titre de vice championne de France en 2008 au Trophée de France. Je savoure tous ces moments de danse. J'ai une vie confortable en apparence : un bon travail, une maison, pourtant, le malaise prend de plus en plus de place.

Au travail, mes supérieurs m'incitent à postuler à un grade supérieur. Quelques temps plus tard, mon directeur m'annonce : « *Florence, vous n'avez pas été choisie; nous trouverons ensemble un nouveau challenge* ». Très honnêtement, je n'y croyais pas.

Par contre, le nouveau challenge : Quel challenge ? De quoi me parle-t-il ? Ce simple mot m'a fait vivre une expérience démesurée. Bizarrement, je ne peux pas entendre ce mot « *challenge* » !

Le lendemain, j'emène mon fils à l'école, je vais au travail et arrivée devant la porte principale de ma « *boîte* », je ne la pousse pas ; je ne peux pas. Je m'arrête quelques secondes et fais demi-tour. Je rentre chez moi. Je croise mes collègues, ils me demandent où vais-je ? Je ne réponds rien. Pour moi, c'est « *STOP* » ! une pause s'impose. Nous sommes en janvier 2005 et le diagnostic est posé : c'est un « *burn out* » vécu comme une rupture annoncée. Je refuse de prendre des anti-dépresseurs.

En PNL, On appelle ça une « *rupture de pattern* ». Un jour où tout semble fonctionner , où rien ne prédisposait que je « *pète un plomb* ». Pourtant une simple phrase sur le « *nouveau challenge* » m'a fait basculer. Je ne trouve plus le sens de ma vie. Qui suis-je ? Pourquoi est-ce que je me sens si mal, alors que j'ai « *tout* » pour être heureuse... d'après mes proches ? En réalité, depuis mon enfance, j'ai cumulé des faits marquants, le plus significatif étant un drame à l'âge de 21 ans. Seize ans plus tard soit en 2005, mon corps dit « *stop* » en réponse à un quotidien, somme toute, banal.

En 2006, je décide de suivre la formation PNL ; par hasard, à la suite d'une recherche sur internet. Je suis un peu « *zombie* » ; en recherche de solutions pour aller mieux. Je ne sais pas vraiment ce qui ne va pas. Je me sens très mal; je ne m'autorise pas à en parler car comme je le dis plus haut : « *j'ai tout pour être heureuse.* »

-La délivrance

Petit retour en arrière : le 24 juillet 1989, à l'âge de 21 ans, j'ai eu un grave accident de la route en moto avec mon premier amour. Je suis passée sur cet événement des années durant parce que j'étais vivante alors que lui était mort dans les minutes qui ont suivi l'accident. Certes, je suis vivante mais mon cerveau, mon cœur, mon corps n'ont rien compris à ce qui s'était passé.

Je suis partie en vacances en Espagne dans un lieu paradisiaque dans une villa avec piscine en compagnie d'un autre couple d'amis. Je vis avec Roland depuis déjà 2 ans ;

nous sommes ensemble depuis 3 ans. Toutes les premières fois, c'est avec lui.

Ce jour là, rien de spécial ; juste un bonheur évident, tellement évident que l'on approuve son évidence lorsqu'on le perd : soleil, piscine, barbecue, balades, farniente. 22H30, on décide d'aller boire en verre en ville. Nous partons en moto, jambes nues sans casque ; la liberté infantile. 1H00 du matin, nous sortons du bar, je monte sur la moto derrière Roland et puis trou noir. Un dernier ressenti : je suis assise par terre, je crie, mon sang coule à grands flots.

Je me réveillerai 3 semaines plus tard à Nantes dans une chambre d'hôpital avec des branchements partout ; je ne peux pas bouger, ni parler. Les parents de Roland sont là, les miens également, certains de nos amis sont autour de moi à me veiller depuis quelques jours. Ils sont quasiment tous en larmes. Après 3 semaines de coma, les médecins peuvent m'opérer ; 12 heures d'opération pour mon visage : traumatisme crânien, disjonction crano-faciale, maxillaires fracturées, mâchoires fracturées, plaie frontale gauche ouverte, orbites gauche et droite fracturés, nez cassé. A mon réveil, mon visage est « *broché* » ; On ne pourra pas me donner de calmants pendant 24H00. Le reflexe de serrer les dents quand on a mal est impossible ; je ne peux pas crier.

JUSTE NE PAS BOUGER. Mon frère tentera de dévier mon attention de la douleur en me lisant « le nom de la rose » d'Umberto Ecco et en me tenant la main sans aucune interruption. Bizarrement, je me souviens de cette lecture !

Je ne pourrai ni parler ni manger normalement pendant plus de 8 semaines. Je me reverrai dans une glace que deux mois après l'accident. Quant au bassin lui aussi, fracturé, je me retrouve dans une coquille sans bouger. On ne m'annonce pas tout de suite que Roland est mort même si je le sais. Mes phases de réveil sont de courtes durées alternées par des moments d'absence. Fin août, je peux être hospitalisée à domicile grâce à la location d'un lit orthopédique. Ce sont les parents de Roland qui proposent de me prendre en charge. Il faut me laver tous les jours et me préparer une alimentation liquide. J'ai évidemment des soins infirmiers tous les jours. Pendant ce temps, dans une intention bienveillante, mon environnement déménage notre maison pour la remettre en location. Je ne rentrerai jamais chez moi, chez nous. Durant un an, je vivrai par alternance des visites à l'hôpital ou en centre de ré-éducation.

Je pèse 35 kgs. Les séquelles sont présentes et ne seront pas sans conséquence dans ma vie puisque j'ai une amnésie de mon passé depuis mon enfance (elle restera); l'on m'annonce que je ne pourrai pas avoir d'enfants, et qu'il fallait oublier la danse ; je porterai à vie des bas de contention. Roland, lui, fut enterré dès notre rapatriement sanitaire en France. Je ne pourrai évidemment pas y assister. Ses parents sont anéantis ; tous nos amis sont en deuil d'un être cher, très apprécié. Il faudra beaucoup de temps à tout le monde pour cicatriser cet événement et notamment ceux qui sont arrivés sur les lieux de l'accident sans avoir vu ce qui s'est passé pour nous retrouver , lui et moi à terre. Roland étant mort dans les bras de l'un d'entre-deux.

Je suis vivante ... je survivrai ! A 21 ans, on a de l'énergie.

A ce moment là, j'ai commencé tous les parcours de médecine alternative pour me guérir et faire en sorte que ces diagnostics posés soient revus. J'ai « *survécu* », (je crois que le terme est juste) jusqu'à ma rencontre avec la PNL en 2007. J'ai enfin pu comprendre mon malaise. Je découvre comment mon corps, mon cerveau ont pu faire face à un tel événement traumatique. Premièrement, je n'ai pas fait le deuil de Roland car les phases de deuil n'ont pas été faites ; Deuxièmement, je suis empreinte d'une croyance qui joue considérablement sur ma vie à mon insu : « *Lorsque je suis heureuse, attention, ça ne va pas durer et tout peut basculer en enfer* ». Cette croyance s'est renforcée en octobre 1989 après une visite de routine chez une phlébologue ayant été alitée pendant des semaines. Chaque jour, chaque minute qui passaient était pour moi un « *challenge* » de repousser mes limites pour me sentir en sécurité. Quand j'évoque des repères de « *sécurité* », je veux parler de pouvoir oser quitter ma chambre ; oser sortir dehors, regarder autour de moi, conduire un peu plus tard. J'arrive chez le phlébologue. Il m'ausculte, ne me dit pas un mot quand bien même je le vois transpirer. Il se précipite vers le téléphone et appelle le SAMU. Je fais une phlébite très grave : « *Surtout, ne bougez pas, vous avez un caillot situé dans l'aîne ; s'il monte au cœur, au poumon ou au cerveau, c'est fini . C'est un miracle si vous êtes encore vivante !!* ». Je tombe en arrière. Le SAMU arrive, tout le monde se précipite autour de moi ; je suis branchée de partout et direction l'hôpital. Cette fois, je suis consciente que je peux mourir. Trou noir...

Cet épisode a son importance car, à quelques mois d'intervalle, je vis deux événements traumatiques forts et évidemment inattendus. Résultat, dans ma vie, à chaque fois que je suis heureuse, je pars, je quitte la situation par peur qu'il arrive quelque chose de grave. Dès que je vis un peu de bonheur, un peu de sérénité, je n'arrive pas à le vivre. Il faut que je parte ou que je refuse. On appelle ça du sabotage inconscient. Je ne le maîtrise pas. Je ne peux pas faire autrement. A chaque fois, cela finit naturellement par des malentendus, des colères de mon environnement qui ne comprend pas. Je ne peux encore moins l'expliquer. Je n'en avais pas conscience ! C'est au travers des exercices PNL qui permettent de déceler les croyances limitantes que je le découvre. J'ai vécu une expérience sensorielle tellement puissante à ce moment là que mon cerveau a mis en place une stratégie d'adaptation pour le futur. Évidemment, cet exercice ne suffit pas. J'ai besoin d'un accompagnement pour m'aider à déprogrammer. Ainsi, j'ai pu réorienter ma vie dans un axe positif. Nous avons, avec mon thérapeute, remplacé ma croyance limitante par une nouvelle croyance et surtout nous avons fait en sorte que ce soit « ancré » dans mon corps : « *J'accepte d'être heureuse ; je reconnais les moments de bonheur et les accueille avec sérénité* ». Derrière ma stratégie d'adaptation, se cachait un sentiment de culpabilité inconscient, celui du survivant ! Je peux témoigner de moments très inconfortables à ce moment là dans ma vie, mais quelle délivrance ! Cette délivrance m'ouvre enfin un accès à une vision du « *possible* » avec des perspectives constructives et surtout positives. Je souhaite souligner que l'hypnose Eriksonienne est également un bel outil pour ce type d'événement. Pour ma part, je reviendrai sur l'ancrage positif dans la seconde partie en lien avec la danse.

–L'ouverture du champ des possibles

Je suis donc toujours la formation PNL au rythme que je peux en fonction de mes contraintes personnelles à savoir ma vie privée, mon travail, mes enfants.

2010, j'étais en troisième cycle Maître Praticien et nous abordions un des nombreux autres outils, à savoir la définition de notre mission de vie.

L'exercice proposé consistait à un questionnement sur la mission de vie.

Qu'est-ce qui nous anime au plus profondément de nous ? Ce pourquoi on est fait ? Ce qui nous fait rêver ? Vibrer ? Une personne devait nous écouter parler et rédiger pour nous ce qui était relaté. Pour des raisons de fidélité, je n'ai pas modifié ce qui suit.

Une première partie de l'exercice consistait à faire abstraction des contraintes d'argent, de temps pour se laisser rêver la vie qu'on aimerait vivre.

Je vous laisse lire ce que j'ai dit à ce moment là ; le formateur avait donné une feuille avec tous les débuts de phrase ; il nous fallait continuer la suite :

► Ce pourquoi J'existe

Finalement pour moi, le plus important, est :

« Je veux être ... une exploratrice en conscience corporelle et mouvements dans le plaisir ;

« Je veux devenir une chorégraphe de la Vie et consultante en formations ;

Je veux réaliserdes chorégraphies dansées et les mettre en scène ;

je veux faire des formations ; Je veux contribuerà générer de la joie, à fédérer la foi sur nos capacités de transformation en cohérence avec nous même »

A cette époque, j'étais donc sans emploi et je dansais peu car peu de moyens. Une fois posée, on se dit « OK, je rêve ; ça fait du bien ! ». J'ai tout inventé, donc rêvé ...et rien d'autre !

La suite de l'exercice consistait à expliquer l'ambition qu'allait prendre ma Mission.

Il nous fallait aborder trois visions en terme de développement.

La question était :

« *Comment conçois-tu ton développement dans les temps à venir ?* » ; « *Comment vais-je m'y prendre pour y arriver ?* »

AVEC UNE VISION CREATRICE (C'est la vision imaginaire, la plus créatrice)

Je suis la formation d' Hanna Halprin, je continue la danse de salon. J'ai un lieu pour danser avec un beau parquet, des baies vitrées. J'anime des cours, des ateliers, des

stages en expression corporelle créative et j'anime également des formations sur le thème de la communication. J'ai tellement de monde en danse que je constitue un groupe qui accepte de s'engager dans un projet chorégraphique scénique avec moi. Je mets, donc, ce projet sur scène d'ici deux ans et je rencontre les personnes qui me soutiennent et croient en moi. On vient me chercher, je n'ai pas besoin d'aller chercher. Parallèlement, je développe des formations sur la communication en lien avec le corps que je propose aux entreprises et institutions. Ce sont des formations innovantes puisqu'elles intègrent le mouvement, le corps dans l'espace. Je suis certaine que le corps est un outil qui favorise l'intégration des apprentissages. Il est notre véhicule de compréhension.

Je fais donc découvrir aux gens, le langage corporel et son développement possible. J'écris un livre; je rencontre des personnalités du milieu artistique ; je me vois avec une belle qualité de vie, présente à moi même. Je suis très créative. Je m'adapte en permanence et les choses sont fluides ; justes parce que je suis en lien avec qui je suis profondément : Une artiste de la Vie ; mon corps a subi de nombreux traumatismes ; la danse m'a révélé et élevé. Je suis faite pour une multi activité complémentaire et nourrissante. Je sais que j'ai ce côté artiste qui demande à s'exprimer ; j'ai un goût prononcé pour la liberté d'expression ; ce que je ne trouve pas dans les mots ; je le trouve dans la danse et je veux le partager. Je veux libérer la parole, les corps par le jeu.

Très bien, mais que disent les parties de moi qui n'y croient pas ?

AVEC UNE VISION CRITIQUE

« Je ne suis pas compétente ; je vais trop loin ; mon père m'a toujours dit que la danse n'était pas un métier ; je suis trop vieille pour commencer une nouvelle vie comme ça ; je manque de finances ; l'argent que j'ai, ne suffit pas pour me laisser le temps de développer ; le corps a un côté « *sale* » ; c'est ce que j'ai entendu quand j'étais enfant. Je ne suis pas assez forte pour gérer ça toute seule. Je n'ai pas les diplômes pour être reconnue et légitime ». Bref, je suis une utopiste !

« Très bien, maintenant, quel lien fais-tu entre ces deux visions, que gardes-tu de ces deux visions ? »

AVEC UNE VISION OBJECTIVE

J'accueille l'imperfection et j'en fais un levier de créativité. J'incarne la croyance que je peux vivre de ce métier. Ce travail a une valeur et il est reconnu parce que je suis compétente. J'enseigne ce que je suis et ça marche. J'ai la certitude d'avoir ce don pour transformer les réticences et les résistances notamment corporelles ; je veille à ne pas forcer. Je reste à ma place et je fais avec qui je suis. J'ai comme acquis mon expérience, des diplômes et m'adapte parfaitement à mon environnement. Je sais juste que c'est essentiel pour moi d'écouter cet élan de vie ; cet élan de créativité qui ont besoin de s'exprimer. Je souhaite créer un métier en lien avec le corps et l'art.

Une fois cet exercice réalisé, je suis rentrée chez moi sans trop de convictions, je dois l'avouer mais avec un élan que je ne maîtrisais pas. Je continuai toutes mes démarches pour entreprendre car je savais que je souhaitais être indépendante.

A ce moment là, une amie qui a suivi l'un de mes stages en danse, me suggère de rencontrer un comédien et metteur en scène en théâtre car elle me dit que nous avons des points communs sur la pédagogie.

Je prends alors contact avec cette personne et prévoyons d'encadrer un stage danse et théâtre. A l'époque, je me cachais bien de mon petit réseau constitué depuis que je me suis mise à mon compte. Je gagnais peu, travaillais beaucoup et continuais ma formation PNL. Évidemment, l'espoir est là et j'ai toujours continué ma démarche.

Nous avons donc encadré ce premier stage ensemble et je dois dire que pour la première fois, nous avons non seulement plus de monde que d'habitude et ce fût un vrai succès. Nous avons, en effet, une approche similaire qui amène les personnes à se libérer de leurs chaînes pour goûter au plaisir du jeu théâtral ou dansé.

J'en étais ravie et me disais que je me rapprochais sans doute de mes rêves, de ma

mission de vie d'autant que les participants nous ont demandé de faire une suite.

Philippe Fagnot, fervent créateur d'énergie et de talents était évidemment partant pour cette aventure et me propose très vite une suite à Saint Malo avec une prestation scénique en fin de stage, sur les remparts pour le 14 juillet. Tout le monde répond « *présent* » à l'exception de quelques uns. Ce fut pour tous un vrai moment de bonheur et de création artistique. Ce n'est pas fini. La cerise sur le gâteau arrive !

Alors que j'étais en formation PNL et que notre formateur Daniel Morel nous invitait à nous exprimer sur la dernière session et notamment sur la mission de vie, je n'avais pas grand chose à rajouter à l'exception de ce stage magique « *danse et théâtre* »

Onze heures du matin : coup de fil ; je sors de la pièce et reviens béate.

Philippe Fagnot, le metteur en scène avec lequel j'avais encadré un stage me téléphone et me dit : « *j'ai trouvé ta prestation très professionnelle lors du stage ; là je suis à l'INSA avec la directrice du service Art études du cursus ingénieur et nous recherchons une danseuse qui pourrait encadrer les jeunes pour un spectacle qui aura lieu en juin prochain dans la grande salle du Diapason à Rennes* » J'en perds mes lunettes du nez !

Je lui réponds que je ne suis pas danseuse professionnelle ; que je n'ai jamais fait ça.

Il me répond : « *J'ai tout de suite penser à toi et j'ai totalement confiance en toi. Acceptes-tu ?* ».... WAHOU ...WAHOU ...WAHOU ...qu'est-ce qui m'arrive ?

Que dire de plus ? C'est un plateau de bonheur. Certes, il y a aussi une certaine pression avec le système contrôle qui me rappelle : « *mais en es-tu capable ?* »

Depuis cette date, nous avons créé ensemble trois spectacles « *danse et théâtre* » au cours de trois années successives, tous plus prometteurs les uns que les autres et accueillis avec succès par le public. Cela s'appelait « *l'arbre des possibles* ». J'ai intégré ensuite le cursus des élèves ingénieur sur le thème de la communication orale et non verbale ; Je suis intervenante en danse sensitive au Pôle Culturel de Cesson Sévigné, réputé pour une grande école de danse ; j'y suis également coordinatrice du projet chorégraphique de l'école avec pas moins de 450 élèves à gérer et une équipe de quatre professeurs ; Je donne des cours dans des salles de danse sur parquet avec

baies vitrées !

J'interviens également depuis cette date dans différentes structures entreprise et institutions. Enfin, j'ai créé mon premier spectacle scénique « *Troubles* » sur une scène régionale importante : la Carré Sévigné à Cesson Sévigné.

Demain, j'envisage de faire une suite de cette première production scénique « *Troubles* » avec Gilles Schamber un grand danseur chorégraphe. Toujours soutenu par Philippe Fagnot, devenu maintenant mon compagnon de vie.

En résumé, j'ai créé ce que je voulais vivre ; c'était maintenant possible. Délivrée du mal qui me rongait, je sortais enfin du « pilotage automatique » pour créer MA vie. J'avais maintenant la disponibilité d'accéder à autre chose. Mon cerveau m'a aidé à poser les intentions qu'il fallait et depuis, je suis le courant ! Je suis moi-même encore bluffée et émue. J'ai une infinie gratitude pour tous ceux que j'ai rencontré à ce moment là et qui m'ont soutenu. J'ai une infinie gratitude pour ces outils PNL. Je pense véritablement que nous sommes CORPS/COEUR/ESPRIT et que nous devons apprendre à les relier ensemble. Nous les nourrissons d'informations que nous lui adressons. Soyons attentifs de quoi nous les nourrissons ! Nous pouvons choisir de subir les influences ou nous pouvons croire que nous sommes acteur et créateur de notre vie. Nous pouvons choisir de voir « *noir* » ; nous pouvons choisir de voir en « *couleurs* » ! Tout est mouvement. La vie a cette exigence. Par moment, les doutes subsistent. Il me suffit de le reconnaître, d'accepter et de me relier au chemin qui permet de transformer.

Quelle place LA DANSE joue-t-elle dans ce processus de transformation ?

2) L'art, une métaphore de la vie

Quelque soit les tendances ou influences que j'ai pu avoir durant mon expérience de danseuse, je me suis enrichie lorsque j'ai suivi les enseignements de danse thérapeutes à partir de 2006. Fini le temps de martyriser son corps pour être « *bon* » danseur. Leur recherche porte davantage sur la conscience corporelle, la libération des tensions du corps. Naturellement, la souplesse se développe et nous apprend à

relier nos différentes parties du corps, qui plus est dans une chorégraphie collective ; encore une cerise. Ce que l'on apprenait autrefois dans la douleur, ce courant de danse le permet en respect de son schéma corporel et va plus loin puisqu'il permet d'aboutir à un processus métaphorique. Notre corps parle de lui même de nos schémas, de notre vision du monde, de notre fonctionnement. Il a cette faculté de nous bousculer mais également de nous livrer les messages dont on a besoin pour avancer. Je n'ai pas beaucoup de certitude mais celle-ci je l'ai expérimenté. Lorsque je mets mon corps en mouvement, que je lui laisse la place de « *dire* » ; d' « *exprimer* » mon état alors viennent naturellement des ouvertures du possible ; des pensées ; des actes que je n'ai pas l'habitude de faire. C'est comme si taire mon corps c'est le polluer de quelque chose qui prend de la place et qui ne laisse pas la place au possible. Le libérer, le mettre en mouvement, c'est me permettre d'être disponible à autre chose.

-Cycle émotionnel bafoué : Programme involutif

Gabrielle Roth, danseuse, chorégraphe américaine, créatrice de la danse des cinq rythmes a écrit sur le cycle émotionnel. Elle a relié chaque émotion à des parties du corps. Pour elle, le sentiment de peur est relié à nos pieds. Nos pieds hésitants, notre ancrage perturbé sont signes d'une peur. Lorsque l'on transforme cette émotion de peur, cela donne à nos pieds une clarté d'intention. Une notion chère à tous les danseurs.

Le sentiment de colère est relié au bassin qui se traduit généralement par un bassin verrouillé. Déverrouiller son bassin permet de transformer la colère et d'être davantage déterminé.

La tristesse est reliée à la tête. La tristesse, émotion essentielle qui permet l'accès au cycle de joie et notamment pour retrouver la motivation, le moteur dans nos actions.

Gabrielle Roth et Déborah Bacon Dilts, également danseuse chorégraphe et femme de Robert Dilts (né en 1955, un auteur, formateur et consultant américain travaillant dans le domaine de la [Programmation Neuro-Linguistique](#) depuis sa création en 1975 par [John Grinder](#) et [Richard Bandler](#)) propose des cycles de « hearts beat » un cycle sur les émotions.

Ces émotions ont un cycle bien précis et ce, quelque soit le degré d'intensité et le temps nécessaire à son passage, chaque événement n'ayant pas le même degré d'intensité. Par exemple, le deuil d'une personne chère ne génère pas le même cycle émotionnel qu'une difficulté banale du quotidien qui nous contrarie. Pourtant le même cycle émotionnel va opérer, mais dans un espace temporel différent et surtout suivant un degré d'intensité différent. Il faudra raisonnablement davantage de temps pour faire le deuil d'une personne disparue qu'une émotion liée à une difficulté du quotidien.. Mais pas autant de temps lorsque c'est écouté à temps et respecté dans son cycle !

Le cycle émotionnel commence donc généralement par la peur ; se transforme en colère ; puis la tristesse avant que soit possible de retrouver la joie et la quiétude. Ce cycle se termine naturellement par une forme de compassion qui permet une intégration ou un apprentissage suite à une expérience (pour reprendre les termes que l'on utilise en PNL). On parle alors d'une forme d'observation de soi qui génère une transformation du regard porté sur l'événement. Nous ne pouvons pas changer les événements mais nous pouvons changer notre perception de celui-ci. Nous pouvons croire qu'un deuil est fait lorsque les émotions liées à cet événement ont disparu.

Lorsque l'on refoule un cycle émotionnel ou même ses émotions, quelque soit son degré d'intensité, ces émotions s'engramment dans notre corps et se stigmatisent. C'est la théorie que développe ces danses thérapeutes.

Les corps se verrouillent, sont moins flexibles, se tendent, se figent, se raidissent, etc... Les corps se transforment au fil de nos expériences allant du corps figé, raide, mou, en surcharge, crispé, nerveux, tendu.

Au delà de ces émotions refoulées, de nos corps verrouillés, les conséquences ne sont pas non plus sans impact sur nous mêmes ni sur nos relations puisque notre mental peut nous nourrir de croyances souvent inadaptées comme nous l'avons vu en première partie. C'est ce que je nommerai le « programme involutif ».

Vivre « *une vague* » : programme évolutif

Qu'est-ce qu'une vague ?

C'est Gabrielle Roth qui a créé ce concept dans le danse.

L'expérience de la vague montre qu'elle est vécue comme un cycle « *nettoyant* » ou libérateur. Les personnes qui pratiquent « *la vague* » expriment retrouver une énergie. Ils arrivent souvent fatigués et repartent avec de l'énergie.

Voici ces cinq rythmes reliés chacun à une émotion, elle-même reliée à une partie du corps.

Le fluide – peur - pieds

le staccato – colère - bassin

le chaos – tristesse - tête

le lyrique - reliance des parties

le lent – compassion et intégration de l'expérience en apprentissage

Je dois dire que cette pratique suivi de cycles « *heart beat* » (cycle émotionnel) avec Déborah Bacon Dilts, danseuse chorégraphe et femme de Robert Dilts, précurseur en PNL, m'ont permis de confirmer la libération de ce traumatisme vécu à l'âge de 21 ans et d'ancrer ma nouvelle croyance mobilisante.

Tout est d'abord vécu dans le corps et se transforme dans le corps !

C'est aussi simple que ça.

Le niveau d'attention utilisé en danse thérapie porte sur :

Que se passe-t-il dans notre corps ?

Que se passe-t-il dans notre corps émotionnel ?

Que se passe-t-il dans notre corps mental ?

Vous constaterez que le point de départ est le corps, pas l'esprit !

Je compléterai mon parcours thérapeutique en ayant vécu moi même une « *désactivation d'ancre* » que vous pourrez lire un peu plus bas...

-Que racontent nos parties du corps ?

Nous sommes tous danseurs. Depuis l'origine des temps, l'homme s'exprime au travers du mouvement. Depuis l'origine des temps, la danse a toujours existé.

L'homme a bien sûr évolué, traversé les guerres, reconstruit et développé des technologies nouvelles qui aboutissent finalement à nous couper de nous même. De nos jours, on privilégie la réflexion, l'inertie, la recherche technologique au détriment du mouvement. Or, un corps qui ne bouge pas ou plus, qui ne se déverrouille pas est un corps en souffrance, en appel sans réponse. Comment l'humanité peut elle s'adapter à cette évolution ?

Il me suffit d'observer la mobilité et le degré de souplesse de certains corps durant mes cours pour comprendre comment la personne a trouvé des stratégies pour s'adapter notamment en se rigidifiant, en retenant les tensions à l'intérieur du corps. J'ai le sentiment, par l'observation, que le corps n'est plus éponge mais un matériau rigide dénué de sensations.

Quand je demande aux personnes de se relier à leur colonne, pieds, bassin, je vois des regards perdus, vides en interrogation !

Comme on l'a vu précédemment, l'impact majeur, est que le corps risque, dans ce cas, de développer des symptômes divers, peut-être même des maladies.

C'est comme une respiration. Il y a un vase communiquant entre les informations descendantes de notre cerveau nourrit d'expériences plus ou moins bénéfiques et les informations ascendantes d'un corps meurtri, blessé vers le cerveau.

N'oublions pas les trois niveaux d'attention portés dans un sens précis : le corps, l'émotion, le mental.

Il est donc suggéré dans cette démarche de nourrir le corps ; de ce dont il a besoin et notamment par le mouvement libérateur pour que, de facto, notre mental se nourrisse également de croyances positives.

Ce processus se déroule de la façon suivante :

Je bouge, je libère les tensions, je dépasse mes limites dans le mouvement

Je dis souvent dans mes cours : « *l'énergie du corps est renouvelable* »

Soyez attentif à vérifier que ce n'est pas le capitaine contrôle qui vous dit

« *oh la la ! je suis fatiguée* »

Je me pose

J'écoute ; j'observe ; je modifie

Pour illustrer mes propos, je choisis de vous faire part de quelques observations à partir de mes cours. J'ai choisi de parler des pieds, du bassin et de la tête.

Les pieds, l'expression d'une peur archaïque

L'expression « *avoir les pieds sur terre* » porte tout son sens dans mon explication.

Le pied hésitant, le pied qui n'absorbe pas le sol, le pied qui dévie, le pied qui repousse le sol, etc... Pour trouver une clarté d'intention dans nos pieds, il faut déjà apprendre à relier nos pieds au sol de la plante au talon et de respirer. La marche lente est tout simplement la base de notre ancrage. Plus nous sommes conscients de nos pieds, plus nous savons où nous allons. Observez bien les gens dans la rue : ils regardent leurs pieds en marchant ! Pourquoi ? Je ne le sais pas. En tous les cas, ce n'est pas en regardant nos pieds que nous saurons mieux où aller. C'est le contraire. Marchez, choisissez votre orientation par le regard et vous verrez que vos pieds seront solides et suivront votre direction choisie.

C'est en ayant conscience de nos pieds soutenus par le regard horizontal que je prends une direction claire et nette sans ambiguïté.

Le bassin, un lieu de stigmatisation des traumas :

Qu'est-ce qu'un bassin verrouillé ?

Pour vérifier la mobilité de votre bassin, il vous suffit de vous allonger au sol ; de prendre conscience des zones de contact avec le sol de votre colonne à la tête. Un bassin verrouillé est un bassin qui, à l'inspire et à l'expire, ne modifie pas l'alternance de zones pleines et de zones partielles en contact avec le sol.

Je propose dans un premier temps de poser ses pieds au sol, genoux pliés, dans l'axe de son bassin puis d'imaginer que leur bassin est une coupelle remplie d'eau. A l'inspire, on verse l'eau sur les pieds ; sur l'expire, on verse l'eau sur la tête. Ainsi, on peut modifier les zones de contact du dos avec le sol. Il s'agit d'une ante version / rétroversion du bassin. C'est Soto Offman, bras droit d'Anna Halprin qui m'a appris cette technique.

Souvent, les personnes ne perçoivent aucun mouvement du bassin sur l'inspire et l'expire, ce qui est symptomatique d'un blocage. Blocage aggravé par une respiration en apnée, ce qui augmente les résistances.

Après ce genre d'exercice, j'ai souvent vu des femmes pleurer sans comprendre ce qui leur arrivait. Le bassin est un lieu de stigmatisation des traumatismes sexuels notamment. Une femme qui a subi des attouchements sexuels ou même un viol peut se voir complètement fixé au niveau de son bassin.

On peut proposer également qu'une personne pose deux doigts sur l'occiput (situé en haut du crane) et deux doigts au niveau du sacrum (situé à l'arrière en bas de notre colonne et au début de notre bassin) pour ensuite lui demander de relier ses deux parties. C'est étonnant ce que l'on découvre. La personne cherche naturellement à s'étirer vers le haut, à onduler, à se rapprocher du sol uniquement par le sacrum et non par les cuisses. La tête est voyageuse et donc totalement relâchée. Ces deux exercices favorisent le déverrouillage du bassin.

Le bassin

ou **pelvis**,
ou **ceinture pelvienne**

est un ensemble d'os
situé
à la base du tronc
et au sommet
des membres inférieurs

Les quatre os
composant le bassin
sont :
le **sacrum**,
le **coccyx**
et les deux **os iliaques**.

Ils s'articulent entre eux
et avec les os voisins :

Le sacrum
s'articule
avec L5
par

l'intermédiaire
du 5^e disque
intervertébral

par l'articulation
sacro-
iliaque.

Chaque os iliaque
est réuni au sacrum

Vue
de face
(légèrement
tourné
vers la
droite)

Le sacrum
avec
le
coccyx

Chaque os iliaque
s'articule avec
une tête de fémur :
c'est l'articulation
de la hanche
(coxo-fém)

Les
deux os iliaques
sont reliés en avant
par une articulation appelée
symphise pubienne

Vue
postéro-
externes

Vue
postérieure

La colonne, notre axe lié à notre capacité d'adaptation

Autour de la colonne s'organise l'ensemble du corps. Il s'agit d'un trait d'union entre le haut et le bas du corps. La colonne est formée de vingt quatre vertèbres mobiles, de cinq vertèbres fixes qui se soudent au sacrum et trois ou quatre autres qui forment le coccyx – l'occiput pourrait être considéré comme une vertèbre géante. A ces vertèbres se rattachent trois anneaux ceintures que sont le crâne ; la cage thoracique et sa ceinture scapulaire, le bassin et sa ceinture pelvienne. A partir de ces anneaux, pendent la mâchoire inférieure qui joue un rôle de balancier et les bras et les jambes.

La colonne, un mat souple qui tire sa force d'éléments en tension jouant les uns sur les autres. Tout incident sur le chemin d'une chaîne se répercute à un autre endroit .

Pendant la vie utérine, la colonne est formée d'anneaux cartilagineux, les somites aussi souples que l'arrête centrale des poissons... la colonne baignant dans le milieu aquatique du liquide amniotique.

Petit à petit les vertèbres s'ossifient ; la solidité des os permet de résister à la pesanteur. Imaginez si nous étions un tas d'organes sans la protection et la solidité des os, la masque flasque que nous serions !

La colonne peut devenir un arc extrêmement puissant si on sait le mettre efficacement en tension. Mais la colonne, c'est aussi un dos souple. Pour cela, la colonne doit savoir s'adapter au changement ! Chaque partie du corps influe sur la colonne et doit s'adapter à la situation. Un mouvement n'est jamais isolé. Un mouvement se définit par son origine et sa direction. D'où part-il, où va-t-il ?

Travailler sur la colonne implique de travailler sur :

–l'horizontalité : se laisser grandir, pousser vers le haut en éloignant l'occiput du coccyx ou donner du poids dans son bassin et se laisser descendre au sol sans s'écraser de tout son poids.

–La verticalité : Ouvrir les portes du haut en retrouvant la coordination de la tête et des deux mains autour du centre contenu dans la cage thoracique ; ouvrir les portes du bas en retrouvant la coordination du sacrum et des pieds en relation avec le centre du bassin.⁶

⁶ Extrait du livre « La tête aux pieds » d'Odile Rouquet – Esquisses 89.90 danseuse Chorégraphe Kinésiologue

L'inflexibilité de la tête, notre mental focalisé

Comme on l'a vu ci-dessus, ce n'est pas si simple de lâcher sa tête.

Il suffit de demander aux personnes de faire de sa tête, un électron voyageur, de laisser son regard suivre son mouvement. La plupart du temps, les têtes restent en tension, ne se lâchent pas. Les têtes restent figées alors que les bras bougent dans tous les sens ; la colonne s'adapte comme elle peut. Ils « *tiennent* » en quelque sorte leur tête en tension. Les participants expriment une peur de lâcher la tête et se plaignent de nausée lorsqu'ils y arrivent. Ce symptôme révèle une mauvaise respiration voir même une personne qui ne se rend pas compte qu'elle est le plus souvent en apnée plutôt que dans un cycle respiratoire naturel.

La respiration, une fonction vivante

Respirer, une fonction vivante, vitale pour permettre de laisser circuler le flux d'énergie et non figer, non stigmatiser.

Vous serez sûrement d'accord avec moi que lorsqu'une personne subit une information qui le dérange, perturbe, voir même le traumatise, naturellement il bloque sa respiration.

Quel est alors le lien entre la focalisation et la respiration ?

Le première étape consiste à apprendre aux participants à respirer.

Tout mouvement rythmique repose sur l'alternance entre contraction et relâchement de groupe de muscle agissant sur les os en lien avec notre inspiration et notre expiration.

A l'inspire, prendre un plein volume d'air dans ses poumons profondément et sans effort. Laissez la cage thoracique se dilater et s'assouplir. Soyez détendu et flexible. A l'expire, l'air sort des poumons jusqu'à ce qu'il soit vide et la cage thoracique s'abaisse. Entre l'inspire et l'expire, il y a un temps d'immobilité.

Prolongez cet instant, attendez que l'air revienne sur de lui-même. Glissez les mains sur l'abdomen et posez sur le bas ventre, juste au dessus de l'os du pubis. Laissez votre ventre se gonfler à l'inspire, expirez et laissez le bas du dos arrivé au sol puis

laissez glisser les bras sur le côté, restez immobile et calme un moment. Contactez vos abdominaux, aidez-vous de l'équilibre de vos bras dans l'air pour vous redresser et vous retrouver en position assise. Prenez un temps pour respirez profondément, arrondir le dos, puis étirer votre colonne jusqu'à vous retrouvez bien droite. Étirez votre colonne, gardez les bras pendants le long du buste et restez en lien avec votre respiration de façon à inspirer à l'étirement et expire à la relâche.⁷

Cet exercice respiratoire permet souvent aux personnes de se rendre compte de leur tensions, voir blocages respiratoires

La deuxième étape, c'est apprendre à dé-focaliser.

Il suffit d'allonger sa respiration, le couple respiratoire.

Allonger sa respiration permet d'allonger le mouvement, d'amplifier sa mobilité.

La respiration, outil de base pour dé-focaliser, sortir de la fixation, de l'inertie. Plus la personne bouge dans son corps, plus elle bouge dans sa tête. Un dicton dit : « *la souplesse de l'esprit, c'est d'abord une souplesse du corps !* »

Lorsqu'une personne bloque sa respiration, vous pourrez observer que son regard reste fixe. Son champ visuel est donc limité.

Afin d'accompagner les personnes à dé-focaliser leur attention,

L'exercice consiste à proposer un mouvement sur l'expire, de s'arrêter au bout de l'expire ; inspirer profondément sans bouger et reprendre la suite du mouvement sur la prochaine expire. Plus l'expire est longue, plus le mouvement est long, ample. Les personnes qui ont essayé témoignent non seulement d'une réelle souplesse acquise notamment grâce à l'amplitude de sa respiration mais surtout de perspectives plus amples également. L'ouverture des possibles. Le regard s'amplifie, s'allonge, ...

Au delà de l'expérience corporelle, nombreuses sont les personnes qui sont venues me revoir après pour témoigner : « *je vais beaucoup mieux, j'ai pris confiance en moi depuis que je danse* ».

Voilà en quoi la danse est une métaphore de notre vie ; le chemin de libération passe par le corps. Je suis moi-même passée par là !

⁷ extrait du livre d'Anna Halprin, « le souffle de la danse »

-La création scénique, la cerise sur le gâteau

Lorsque je mène un groupe de danseurs et si l'objectif est une création collective à vocation scénique, il est évident que j'ai besoin d'une pédagogie qui propose les éléments pour favoriser le rapport de confiance entre les corps. Ils doivent entendre et se faire entendre sur les rythmes, les places dans l'espace et la synchronicité des mouvements.

La PNL adepte des outils pour favoriser un rapport de confiance entre les individus, notamment par la technique de synchronisation mimétique se transpose pour la création scénique.

Comment puis-je établir un rapport de confiance dans un ensemble d'enchaînements chorégraphiques ? ; comment vont-ils savoir qu'ils sont au même tempo, qu'ils offrent les mêmes mouvements au même moment sans être obligés de se regarder ? ; comment peuvent-ils compter sur l'autre, dans un enchaînement différent que le mien ?

La réponse est dans les pieds, la puissance de l'ancrage et dans le regard passif.

Je demande aux personnes de marcher dans l'espace. La plupart ont tendance à marcher vite sans conscience de leurs pieds au sol, les yeux rivés au sol. Je leur demande alors de ralentir et de sentir leurs pieds en le déroulant du talon à la pointe puis de ressentir cette notion de repousser le sol pour trouver l'impulsion dans une marche lente et claire.

Je leur demande ensuite de suivre le pas de quelqu'un même et de se mettre au même rythme, même cadence que le partenaire.

Naturellement, les personnes ressentent le besoin de se regarder pour marcher ensemble. Une deuxième difficulté apparaît alors lorsque je demande de changer les directions et de suivre quelqu'un d'autre. On constate alors une perte de repères qui se matérialise par une confusion dans l'espace.

On peut ressentir de l'hésitation dans les pas, et donc par ricochet, une hésitation de l'autre.

Que faut-il faire pour que cela marche ? Que faut-il faire pour faire ressentir à l'autre une clarté d'intention ?

Afin de pouvoir être ensemble, même pas, même cadence, il y a d'abord un besoin de ressentir sa propre marche ; le déroulement de ses pieds au sol. Plus vous êtes connectés à vos pieds, plus vous développez naturellement une écoute fine d'abord de nous même et ensuite possible à l'autre. La deuxième étape, pour être avec l'autre, consiste à ralentir pour marcher et pour se donner le temps de nourrir l'écoute.

Mettez vous côte à côte, déroulez les pieds dans une marche lente du talon à la pointe et observez comment c'est possible d'être ensemble, même pas, même cadence.

Ensuite, pour changer les directions et rester ensemble, je rajoute la consigne de poser son regard dans la direction choisie avant d'orienter ses pieds dans la direction et de facto, tout le reste du corps. La notion d'écoute de l'autre est tout de suite plus facile.

Quand une personne choisit sa direction par le regard avant d'engager son corps, l'autre perçoit mieux la direction à suivre. Cette consigne met naturellement les personnes en confiance et en coordination. En effet, afin de rester ensemble en changeant les directions, il est nécessaire d'engager tout son corps dans la direction pas uniquement ses pieds mais aussi le buste et le regard. En danse, on nomme cela « *le pivot* ». Le regard est lui, un précieux allié. Si je tourne mes yeux avant d'orienter mon corps dans la direction choisie par mon regard, l'autre sait où je me dirige et peux me suivre en toute confiance.

Un autre exercice permet de dégager les mêmes effets :

–Le « *jeu du miroir collectif* » en communication non verbale

Une personne se place devant son public ; il doit faire des gestes simples, clairs, précis que tout le monde reprendra. Il devra ajuster en fonction de ce qu'il voit. Est ce que tout le monde suit ? Est-il compris ?

Les personnes actrices se rendent compte qu'ils doivent ralentir pour que les autres le suivent ; qu'ils doivent faire des gestes très nets, clairs, simples pour que les autres les réalisent avec leur propre corps et en même temps, synchrone.

Lorsque cela se passe, les retours sont étonnants : nous nous sentons apaisés ; en

confiance ; transportés ; observateurs. Le mimétisme suggère un sentiment de sécurité, d'appartenance au groupe.

Vous constaterez qu'il y a des codes corporels qui permettent d'établir simplement un rapport de confiance. Celui-ci naît d'une synchronicité dans nos postures réciproques. En préparation d'une chorégraphie scénique, nous travaillons beaucoup sur Être ensemble sans se regarder ; être ensemble en confiance par une écoute corporelle de soi et des autres codifiée. Le rapport de confiance ne naît pas d'éléments aléatoires, il naît de codes précis liés à la synchronicité mimétique de codes définis ensemble.

J'imagine que vous vous demandez comment est-ce possible de rester ensemble sans être obligé de ralentir ? Oui, c'est juste. Toutes les chorégraphies ne sont pas en rythme lent uniquement pour permettre aux danseurs de rester ensemble.

En fait, il s'agit de répéter pour développer l'écoute fine, et de se donner le temps d'établir la confiance. Prendre le temps de l'expérience par nos corps en mouvement. Ils se parlent entre eux et naturellement, la répétition approfondit le rapport de confiance. Comme quoi, tout est discipline. Alors prenons soin de mesurer l'enjeu de nos relations.

Le précepte PNL « *On ne peut pas ne pas communiquer* » et « *Le sens de la communication est dans la réponse que j'obtiens de mon interlocuteur* » trouvent ici leur résonance.

–Notre sensorialité, un outil à notre service pour s'exprimer

Il existe une autre technique qui s'ajoute et favorise ce rapport de confiance. C'est travailler sur la différence entre voir et regarder ; de même qu'il y a une différence entre entendre et écouter ; toucher et être touché.

Le regard passif correspond à « *je vois* » ; le regard actif implique beaucoup plus la personne dans son état émotionnel.

Comme je l'ai dit plus haut, en tant que spectacle, si les danseurs se regardent pour vérifier qu'ils sont ensemble dans leurs enchaînements chorégraphiques, cela donne un sentiment d'hésitation, de flou, d'incertitude.

Pour aborder la création scénique d'un groupe avec cette notion de confiance renforcée, j'invite les danseurs à se placer à différents endroits dans un espace limité, à utiliser le regard passif soit fixer un point dans l'espace ; à porter toute leur attention sur ce point puis ensuite, laissez voir tout le champ visuel autour ; et délimiter le champ visuel avec leurs mains. Cet exercice permet d'entrer en contact avec un champ visuel où les yeux reçoivent les couleurs, les formes, les corps en présence sans aucune interprétation, jugement. « je vois » sans impact.

Celui qui opte pour « Voir » choisi d'être d'abord centré, connecté à ses pieds et réceptif à son environnement. Celui qui « regarde » fait le choix de se laisser impacter par un jugement qu'il pense recevoir. La dissociation entre voir et regarder est essentielle. Le danseur va plus loin et ensemble dans le mouvement. De toute évidence, celui qui se trompe ne perturbe pas les autres à condition qu'ils sont en mode « voir ». Le risque de contamination est moindre. C'est pareil dans nos relations quotidiennes.

Toutes ces démarches, études, pratiques m'ont conduit également à créer **la danse de salon sensitive**. La danse de salon est une pratique très exigeante par la maîtrise de techniques. Ancienne compétitrice, j'ai souhaité enrichir cette pratique d'une notion de « relation dansée ». Pour moi, il n'est pas nécessaire de réaliser parfaitement des enchaînements chorégraphiques pour être bon danseur. Dans cette pratique, c'est l'homme qui mène ; la femme suit les intentions du danseur. Il suffit que chacun d'eux définissent des codes communs qui leur permettent de se faire entendre sur le message corporel adéquat à la figure choisie pour que la maîtrise de la technique laisse la place à la création singulière du couple. Ainsi, la notion d'ancrage, de contact avec le bassin, des regards, des contacts avec la main et toutes les techniques de transferts de poids auront leur importance dans cette nouvelle approche. L'utilisation de notre sensorialité est une première étape, la seconde permettra de créer l'expression du couple. Je ne la développerai pas ici. Je souhaite juste témoigner qu'en utilisant notre sensorialité, nous appréhendons mieux notre environnement. Le mieux, c'est de le tester par une expérience corporelle. Elle vous parlera mieux que les mots.

La danse nous conduit donc à un processus métaphorique transposable dans nos vies et relations ; La danse facilite une réelle transformation de nos comportements et habitudes par le mouvement.

–L'improvisation révèle notre capacité à changer

Comme le dit Einstein, « *l'imbécile, c'est celui qui fait toujours la même chose en espérant des résultats différents* ».

Après toutes ces étapes de conscience corporelle, d'énergies émotionnelles, mentales ; il est possible de noter des capacités à agir différemment. L'improvisation va encore plus loin ; il permet de laisser tomber les vieilles habitudes pour laisser place au nouveau. L'improvisation excite notre curiosité. Elle révèle l'instantanée, du spontané, de la réaction positive !

Il existe en danse, différents types d'improvisation. L'improvisation à partition fermée et celle à partition ouverte.

La première consiste à donner une trame et des séquences aux participants en leur demandant de laisser leur imaginaire fonctionner.

La deuxième est beaucoup plus professionnelle car, concerne les danseurs qui ont atteint un tel niveau de confiance envers le groupe qu'ils ne connaissent rien à l'avance de la partition qu'ils vont danser. Ils ont juste danser suffisamment ensemble pour se connaître, s'entendre, avoir confiance les uns envers les autres. Ils ont des codes bien précis. Ils connaissent le morceau de musique, se sont entraînés à danser ensemble et font confiance à ce qui sera présent collectivement à l'instant T de la scène. C'est un moment magique que j'ai pu vivre une fois dans ma vie au bout d'un an de travail avec un groupe de danseurs dirigé par Amélie Schweiger, danseuse chorégraphe des 5 rythmes à Paris.

L'improvisation qu'elle soit dansée, théâtrale, ou dans le jeu interactif que je propose dans mes formations, permet des éléments observables sur le comportement des personnes. J'ai souvent pensé que ces techniques pouvaient être utilisées dans le cadre du recrutement. Les personnes ne peuvent pas surjouer longtemps et je crois que ce n'est pas à leur avantage. J'ai accompagné les élèves ingénieurs de l'INSA sur la

préparation de leur projet professionnel personnalisé. Je fus stupéfaite comment, malgré leur tête bien faite, un niveau d'études supérieures souvent obtenu plus jeune que la moyenne, sont des personnes en recherche d'identité. C'est difficile pour eux de se projeter dans l'avenir. Je leur ai souvent dit que c'était important d'écouter ce que les recruteurs demandent ; de vérifier sous quelle culture l'entreprise gouverne-t-elle car une fois embauché, c'est préférable que le scénario soit gagnant/gagnant pour les deux parties.

Voici quelques exemples d'éléments observables dans l'improvisation ?

- L'engagement de la personne, son positionnement,
- sa faculté d'oser prendre des risques
- Son degré d'interprétation objectif d'une situation
- L'ouverture aux possibles
- De quelle façon s'y prend-t-elle pour donner des consignes ? Sont-elles claires ?
- Sur quoi se focalise l'attention ? L'attention est-elle portée sur des détails pertinents ou non ?
- Quelle est la capacité à développer tout ce qui émerge de façon à permettre une expression maximale ?
- La personne accepte-t-elle les règles de répétition jusqu'à ce que les choses se clarifient ?
- Comment passe-t-elle d'une chose à une autre ? A-t-elle une capacité de créer des transitions ? Comment s'y prend-t-elle ?
- Quelle est sa capacité à laisser ce qui ne fonctionne pas et laisser la place pour du nouveau ?
- Comment tire-t-elle profit de toutes les ressources disponibles

Pour conclure, la notion de « danser » a évolué avec le temps. La danse d'autrefois était basée sur la maîtrise de techniques au détriment du respect du corps. Aujourd'hui, je dirai que c'est une technique au service de notre évolution. C'est un moyen d'expression qui permet de mieux nous connaître. La danse libère les tensions, les émotions. Elle nous permet un chemin de découverte inconnu et singulier : le nôtre. Elle est thérapeutique dans le sens où elle nous permet de développer la confiance en nous même, détaché du regard des autres. Avec elle, nous prenons notre place avec l'expression de toute notre richesse. Cette richesse peut ainsi s'exprimer dans notre vie quotidienne. Alors,

« Dansons, dansons, sinon nous sommes perdus ». Pina Bausch

3)La communication managériale : vers la responsabilisation et la coopération des organisations

Issue du monde de l'entreprise, j'ai une expérience du management d'équipe pratiquée pendant plus d'une quinzaine d'année avant le grand saut pour la création d'entreprise. Avec le temps, j'ai eu besoin de mettre du lien entre mon passé, mon présent et mon futur en tenant compte de mes expériences et compétences.

J'ai donc créer « *Scène & Management* » en 2013 où je propose des modules en entreprise sur les thèmes de la cohésion d'équipe ; la gestion du stress, la médiation de conflit, la communication orale et non verbale.

Que signifie « communication managériale » ?

C'est apprendre à communiquer pour révéler le potentiel individuel et le mettre en lien avec celui des autres.

Communiquer avec l'objectif d'un rapport gagnant/ gagnant.

L'entreprise a besoin de faire du chiffre d'affaires ; l'individu a besoin de s'épanouir.

C'est une réalité. La performance d'une équipe est optimum lorsque le cadre de communication et les techniques d'animation impliquent les personnes pour favoriser la coopération.

Aujourd'hui, pour tendre vers ce succès collectif, les organisations arbitrent entre les directives de leur hiérarchie et le contexte réel de leurs équipes. Elles s'appuient alors

sur leurs qualités personnelles : être juste, cohérent et en phase avec eux-même.

Est-ce suffisant pour accroître la performance de l'entreprise ? Non, pas exclusivement.

La mise en scène de soi et des autres par le jeu, le corps en mouvement, l'interaction humaine aident les individus à les transposer dans des situations vécues dans l'entreprise. Chaque personne est directement interpellée par l'interdépendance de ses collaborateurs, leurs compétences, leur place et rôle dans l'organisation.

C'est également l'occasion de prendre conscience des solutions à portée de mains pour mieux coopérer. On expérimente en temps réel les outils efficaces du management coopératif.

La scène dans la notion de management permet de :

- Vivre les choses en étant moins impacté : prise de recul, détachement
- Expérimenter : se rendre compte par soi même
- Gérer son équilibre émotionnel
- Développer une perception élargie, un autre regard
- Rayonner son potentiel et percevoir ses qualités
- Créer du lien entre les personnes
- Dépasser ses limites

Qu'ils soient managers, salariés, employés, je propose un accompagnement hors de leur contexte hors professionnel de façon à quitter leurs repères quotidiens.

C'est, en effet, important de couper les rituels, les habitudes par quelque chose de nouveau, d'innovant, d'inhabituel pour vivre une expérience qui laissera des traces.

-L'accompagnement individuel

Le niveau d'attention utilisé dans mes séances individuelles porte sur :

Quel serait l'idéal souhaité ?

Qu'est-ce que cela génère émotionnellement ?

Qu'est-ce que cela modifie dans mon quotidien ?

Bien souvent, l'idéal passe par une bonne estime de soi !

L'estime de soi

Prenons quelques minutes pour aborder la notion d'estime de soi, la base de la confiance en soi.

Comment ne pas parler de cet allié précieux qui nous permet d'agir ? L'estime de soi, touche « l'être » ; la confiance en soi concerne « l'action ». Quand nous sommes inertes, souvent, c'est parce qu'on a perdu confiance.

Je vais clairement m'appuyer sur le livre de Christophe André, médecin psychiatre.

Pour lui, bâtir une bonne estime de soi, c'est être plus serein et paisible ou plus stable face à l'adversité

C'est normal d'avoir des hauts et des bas. Le problème se pose lorsque les manifestations deviennent fréquentes, constantes, intenses et disproportionnés par rapport à ce qui les a déclenchées. Elles témoignent d'un échec de mécanisme de régulation de l'estime de soi.

L'estime de soi est un chantier psychologique que personne d'autre que nous, peut faire.

C'est une route qui permet de devenir un peu plus serein, un peu plus confiant, un peu plus audacieux, un peu plus indifférent aux regards et aux jugements. Car, c'est bien cela le problème : le regard des autres et nos projections sur ce regard posé. L'estime de soi commence donc par l'acceptation de soi. On est capable de tolérer et accepter nos imperfections.

C'est une invitation à rester en « *posture neutre* » dans nos situations quotidiennes, avec une certaine naïveté et curiosité.

En effet, juger, c'est ne pas comprendre. Et puis, c'est aussi sûrement laisser de côté notre ego car : « sommes-nous estimable uniquement lorsqu'on est admirable » ?

Non, évidemment et heureusement !

L'outil le plus favorable pour améliorer notre estime de nous même, c'est avant tout prendre soin de son état. Plus nous serons fatigués, plus les vieux réflexes essaieront de revenir. Christophe André nous invite à élargir le regard sur soi ; Se voir comme une personne globale ; ne pas se réduire à ses faiblesses, ses limites, ses défauts et ne pas se cacher tout entier pour dissimuler seulement un petit morceau de soi même « *Être humain c'est se sentir inférieur* » d'après Alfred Adler, contemporain de Freud. Le problème ne vient pas de nos faiblesses mais de notre incapacité à les assumer ; sans doute parce que nous croyons ou craignons qu'elles entraîneraient un rejet irrémédiable. Plus une personne a une bonne estime de soi, plus elle est libérée du besoin de performance. Plus tard, Christophe André aborde le besoin d'appartenance, un des besoins les plus fondamentaux chez l'être humain et invite à nous méfier des comparaisons. Les notions de bien ; de mal, de vrai, de faux existent-elles ? Sous quels critères ? Il est donc souhaitable de nous détacher de cette culture qui nous invite sans cesse à nous comparaître. Nous sommes des êtres humains qui devront apprendre à cohabiter, coopérer, échanger ensemble.

Et puis, il finit par aborder quelque chose de fondamental. Pour avoir confiance envers les autres, il faut d'abord avoir confiance en soi ; Il nous rappelle très justement qu'il y a un risque à faire confiance mais, qu'il y en a autant, à ne pas faire confiance ! Oui, les dangers de la méfiance sont réels, c'est consacrer beaucoup d'énergie à se méfier, observer, surveiller, vérifier, temporiser. C'est vivre dans une tension physique et une vision du monde qui s'avère épuisante et toxique. Au lieu de ça, le bénéfice directe de la confiance, c'est une qualité de vie.

Alors comment faire pour développer l'estime de nous-même ?

–être gentil, certes mais aussi oser dire « *non* »

–Admirer, ce n'est pas renoncer à agir, écraser par la perfection de la personne qu'on admire mais agir pour s'en rapprocher si on le souhaite. L'admiration ne doit pas être une soumission mais une inspiration. J'ai souvent remarqué que les personnes qui en admirent d'autres possèdent les qualités de la personne admirée. Celles-ci sont juste endormies ou pas encore éveillées.

- Percevoir son identité comme étant définie par le lien modifié en profondeur le rapport à soi même
- Ne pas se chercher soi, mais trouver sa place c'est à dire le lieu, les activités, les liens qui nous donnent le mieux le sentiment d'exister
- Ne plus chercher son identité mais des interactions avec son environnement matériel et humain
- Lorsqu'on se sent à sa place, on est plus facilement en harmonie avec soi. Nos angoisses s'apaisent et on est imprégné d'un sentiment d'évidence : « *je suis là, où je dois être* »
- Se bouger pour s'estimer. On ne se change que dans l'action
- Se Confronter à la réalité qui nourrit et façonne notre estime de nous même
- D'ailleurs, Ce que nous avons tendance à regretter à long terme, ce sont plutôt les choses que nous n'avons pas faites, nos inactions, nos intentions d'action non concrétisées ; l'évitement est souvent une philosophie de vie hors pour restaurer l'estime, dans le doute, agissez !!
- Lutter contre le mythe du bon choix. Le mieux et le plus efficace est d'augmenter sa tolérance à l'échec et surtout d'apprendre à en tirer les enseignements.
- L'entraînement à la méditation facilite les capacités d'auto régulation psychologique et améliore l'équilibre de la balance émotionnelle positive, phénomène favorable à l'estime de soi
- Ne plus se soucier de l'effet que l'on fait ⁸

La désactivation d'ancre

Consiste à opposer deux expériences incompatibles, généralement un état positif et un état négatif de façon à neutraliser l'expérience négative. Lorsque deux ensembles d'informations empruntent en même temps les mêmes voies nerveuses, elles sont immédiatement réorganisées en une troisième, différente des deux autres. La désactivation d'ancre permet donc une transformation immédiate des composantes

⁸ Extraits de « le petit de l'estime de soi » inspiré par Christophe André Médecin Psychiatre à Paris Auteur de « imparfaits, libres et heureux »

sensorielles de l'expérience négative.

Pour obtenir une meilleure intégration de l'expérience, le mouvement est un bel outil.

Comme je vous l'ai dit plus haut, j'ai moi-même vécu cette expérience avant de l'utiliser pour d'autres. Ils m'ont été enseigné par un cursus de formation Anna Halprin, danseuse américaine auprès de Didier Rouchon, danseur formé intégralement par Anna Halprin. Je vais faire abstraction des éléments préparatoires nécessaires notamment sur les principes de sécurité pour la personne accompagnée.

Comme vous l'aurez compris, un échange verbal permet d'identifier une expérience négative souvent douloureuse qui bloque la personne dans son évolution.

Sans trop s'attarder dans l'expression verbale de cette expérience négative, je propose à la personne de faire un dessin ou un symbole représentant cet état.

Son dessin doit symboliser toute la noirceur de l'expérience négative.

Je lui demande ensuite de me raconter une expérience positive qui a suscité un sentiment d'allégresse, de joie aussi puissant que l'expérience négative a suscité un sentiment de colère ou de tristesse. Lorsqu'elle a trouvé, je lui demande de la même manière de dessiner cet état, soit par un dessin soit par un symbole. Je veille à ce que les couleurs soient bien distinctes dans les deux dessins. Je propose ensuite de disposer ces deux dessins à deux coins de la salle.

Nous allons maintenant rentrer dans le mouvement.

Les consignes seront les suivantes.

–venir exprimer devant ces deux dessins par alternance de l'un à l'autre ;

–« *Quand tu regardes le dessin, je te propose trois niveaux pour aborder cette expérience : Que se passe-t-il dans ton corps ? Danse le / Que se passe-t-il émotionnellement ? Danse le / Que se passe-t-il dans ta tête ? Danse le »*

–Je l'invite ensuite à laisser le corps exprimer ces trois niveaux de conscience, de laisser ressentir, laisser exprimer tout ce qu'elle veut au travers de ces deux dessins même si ce n'est pas confortable pour elle qui se laisse vibrer, toucher par ses deux dessins.

Je laisse la personne alterner sa venue devant les deux dessins jusqu'à ce qu'elle ressente une transformation. Le mouvement est souvent chaotique, colérique devant

le dessin symbolisant une souffrance ; elle est plus fluide, légère devant le dessin symbolisant l'expérience positive.

Cette expérience est étonnante car souvent la personne passe par un état de transe pour libérer ; sa danse se modifie au fur et à mesure des allers et venues. Bientôt, la personne dissocie totalement les deux expériences et ne fait plus de différence entre les deux ; la danse est reliée, la même d'un dessin à l'autre.

A la fin de l'expérience, je ne fais aucun débriefing ; je propose à la personne que l'on se voit d'ici une quinzaine de jours.

Lorsque le temps du débriefing arrive, la personne exprime très clairement qu'elle n'a plus le même ressenti face à l'expérience négative. Elle a le sentiment d'avoir laissé partir cette expérience, qu'elle n'y pense plus de la même façon ; que l'émotion s'est modifiée. Elle rajoute qu'en plus, elle se voit faire des choses qu'elle n'a pas d'habitude de faire. Son regard sur l'évènement s'est modifié. Elle est apaisée, elle a maintenant de l'espace disponible pour autre chose.

Je confirme ; il faut le vivre pour le croire !

-L'accompagnement collectif en entreprise

Toute la première partie a mis en exergue quelques exercices sur l'individu. Voyons maintenant comment nous pouvons partager ensuite collectivement. Cette partie va explorer comment l'être humain se reconnaît dans un groupe, comment il nourrit son besoin d'appartenance, comment il se reconnaît dans la tribu. Nous sommes des animaux sociaux, ne l'oublions pas.

Dans les exercices collectifs, je travaille également par l'expérience corporelle avant de proposer un échange verbal sur lesquels les participants vont exprimer leur retours, leur analyse.

- Cette expérience, que vous apprend-elle ?

-Quelle est la meilleure attitude pour atteindre votre objectif ?

-Comment allez-vous vous y prendre ?

Ces questions sont celles que l'outil PNL propose.

Evidemment, j'ai choisi quelques exercices révélateurs pour aborder ma thématique. J'en propose d'autres en cours de formation.

Le nœud relationnel

Dans cette partie sur la transformation par le mouvement, on a mis l'accent sur : « *Comment dénouer nos nœuds intérieurs ?* ». Celle qui suit, aborde quelques exemples métaphoriques pour dénouer les nœuds relationnels au sein d'un groupe.

Toutes les personnes du groupe sont en cercle et se tiennent la main. Je leur demande de s'emmêler en faisant un méli mélo vers le centre sans jamais se lâcher. On doit rester en liens ; les mains ne doivent surtout pas se lâcher. Dans cette contrainte, on doit également rester attentif, à ne pas blesser celui qui est à ma gauche et celui qui est à ma droite. Arrive le moment où les personnes tirent, poussent. Des tensions arrivent nécessairement par ce méli mélo qui ressemble de plus en plus à un nœud. Une fois bien tous emmêlés, je leur demande de retrouver le cercle initial avec la même consigne.

Les personnes se rendent compte que c'est aussi facile de s'emmêler que se démêler à condition de rester en lien et que, de cette façon, on trouve les solutions ensemble.

Il a fallu que l'on s'arrête par moment ; il a fallu que l'on trouve un signe commun pour exprimer une souffrance et qu'elle soit entendue comme un code.

Il nous montre que nous sommes tous interdépendants qu'on le veuille ou non, comment il est plus facile de trouver des solutions ensemble plutôt que de choisir l'isolement, source de souffrance.

Le salut, la valorisation par excellence

Lorsque vous proposez à un groupe de circuler dans un espace et que vous leur demandez de saluer les personnes qu'ils croisent, vous seriez surpris de voir comment les regards sont fuyants, les saluts furtifs et non soutenus. Au delà même de ces effets, on peut y ajouter une certaine neutralité dans l'expression du visage, une certaine absence, du vide. Les personnes ne sont pas ou peu présentes dans le salut.

Pour les inviter à progresser dans la démarche de reconnaissance et valorisation de

soi et de l'autre, je leur propose l'exercice suivant que j'ai pratiqué notamment avec Philippe Fagnot, comédien metteur en scène avec qui je poursuis la démarche en entreprise.

Les consignes sont les suivantes ; elles sont volontairement progressives pour que nos interlocuteurs voient d'où l'on part et où l'on arrive.

- 1) Je marche dans l'espace et je salue sans regarder les personnes que je croise
- 2) Je salue avec le regard franc, accompagné d'un petit mouvement de tête ou de la main
- 3) Je salue en marquant un temps d'arrêt face à la personne et je la regarde droit dans les yeux.
- 4) Je salue en marquant un temps d'arrêt face à la personne, je la regarde droit dans les yeux et je lui serre la main.
- 5) Je salue en marquant un temps d'arrêt face à la personne, je la regarde droit dans les yeux et je lui serre la main et je fais un mouvement clair, simple, précis.

Au fil des consignes, la distance relationnelle fond comme neige au soleil pour arriver à une vraie convivialité, une considération, des sourires, et finalement l'expression d'un sentiment d'appartenance.

Aussi simple que cet exercice puisse paraître, son évolution souligne l'importance d'être regardé, touché, entendu. Encore une fois, notre sensorialité est au service de notre « *humanité* » !

A la fin de l'exercice, on peut entendre en guise de retours : « *heu, ça fait du bien, on est ensemble, on se sent moins seul, moins ignoré, etc...* »

Il existe de nombreux exercices impliquant le corps, la mise en scène, l'expression corporelle, le jeu théâtral qui favorisent l'apprentissage de nouveaux codes pour mieux communiquer et de facto mieux fonctionner ensemble.

L'être humain a ce besoin de se relier à l'autre. Nous sommes tous interdépendants. Nous avons tous la liberté de penser, d'agir et de prendre notre « *place* » dans ce monde avec qui nous sommes.

Ne pas le faire, c'est un manque d'humilité m'avait dit un jour un professeur de danse. Nous avons tous le droit d'exister dans nos différences, c'est créateur de richesses. Il ne reste qu'à trouver des codes qui nous permettent de fonctionner ensemble et de mobiliser nos savoirs faire respectifs. Finit le temps du pouvoir. Nous sommes, je le crois, dans une ère en mutation sollicitée par le besoin le plus fondamental de l'humanité : le coopératif.

« Merci à vous, cher lecteur, pour votre attention »

CONCLUSION

**« Plus nous rêvons, plus nous sommes en mode actif
dans nos vies »**

« Le futur appartient à ceux qui croient à la beauté de leurs rêves »

Eleanor Roosevelt

La PNL nous aide à transformer ce qui ne fonctionne pas ou plus.

L'art permet de nous incarner.

La persévérance et le courage, je l'ai trouvé grâce à un art, la danse.

Mon rêve, je l'ai créé parce qu'il était comme une évidence dans mon histoire.

Mon inconscient m'a révélé : « Mets ta souffrance au service de quelque chose qui t'élève plutôt qu'au service de quelque chose qui te mortifère ».

Finalement, cet accident m'a conduit à ce que je suis aujourd'hui, ce que j'exerce comme métier.

Je crois que ma fragilité est ma force ; je peux l'assumer maintenant.

Avant je luttais contre elle ; la reniais pour faire face ou me laisser croire que je faisais face. A l'inverse, j'engrammais ! Je grossissais de problèmes. Je m'alourdissais.

Aujourd'hui, je sais que je ne peux pas changer les événements mais je peux changer mon regard posé sur ces événements. Certes, la fatigue, le doute m'accompagnent encore et me fragilisent par moment. Je reconnais mon état à cet instant ; je sais que je peux retrouver le chemin pour modifier ma perception ; de là, découlera forcément une orientation de vie différente.

Merci à la PNL qui a été un guide salvateur dans ma vie au même titre que la danse. Combattre ses souffrances, c'est sûrement un leurre, faire avec, c'est une force de Vie insoupçonnable qui nous rend encore plus vivant et authentique. Les fuir, c'est se priver d'un champ des possibles inestimables. Avant, je me disais, « *tu vas remonter* » sans véritablement savoir comment. J'ai nourri ma vie d'une suractivité pour lutter contre ce mal qui me rongait et qui m'a conduit au « burn out » .

Aujourd'hui, j'apprends encore chaque jour à reconnaître le cycle émotionnel dans lequel je suis et j'avise en fonction. Je ne me dis plus « *vas-y fonce* » ; j'écoute ce qu'il a à écouter.

A partir de ce moment, le possible se présente naturellement avec la découverte d'un champ que je n'imaginai même pas. Notre « *peur* » de l'inconnu est beaucoup plus forte que l'inconnu lui-même. L'inconnu nous permet de « *voir* » au sens large. C'est ça, la cerise sur le gâteau ! Je fortifie ma confiance en moi tous les jours ; j'ai confiance en l'autre que je croise sur mon chemin jusqu'à preuve du contraire !

Je mets mon énergie là où ça fait du bien.

Dans nos organisations économiques, je pense que les relations de type patriarcales issues des trente glorieuses ne sont plus d'actualité. Nos organisations sont perçues comme archaïques et étouffantes ; l'être humain ne s'y épanouit pas. Est-ce possible de continuer ainsi ? Je n'ai pas la réponse. J'ai la seule conviction que si nos dirigeants actuels restent dans leur démarche patriarcale, nous abîmerons l'être humain qui, lui, abîmera la planète. Le cercle vicieux qui nous enferme dans une spirale involutive. Le cercle vertueux propose de nous rapprocher de nous-même ; des autres dans une interdépendance virtuose.

Je crois qu'il existe en chacun de nous des talents mystérieux.

Et, je pense qu'il peut y avoir plus de cerises sur le gâteau que nous pouvons l'imaginer !

BIBLIOGRAPHIE

Les origines de la PNL

http://www.inforpnl.com/origines_pnl.htm

La pyramide de Maslow – la sémioscope

http://semioscope.free.fr/article.php3?id_article=8

L'inconscient

Livret Maître praticien PAUL PYRONNET INSTITUT - 76 rue Masséna -
69006 LYON

Le corps et le mouvement

Daria Halprin, « la force expressive du corps ; éditions le souffle d'or

Odile Rouquet, Extrait du livre « La tête aux pieds » - Esquisses 89.90

Anna Halprin, « le souffle de la danse » édition le souffle d'or

L'estime de soi

Extraits de « le petit de l'estime de soi » inspiré par Christophe André

Médecin Psychiatre à Paris Auteur de « imparfaits, libres et heureux »

REMERCIEMENTS

En guise de remerciement, je vais rendre hommage à Roland Le Brizaut,

décédé le 24 juillet 1989 à l'âge de 31 ans

C'était un homme d'exception que j'ai eu la chance de rencontrer.

Merci de m'avoir laissé en héritage l'amour de la VIE

Hommage également rendu au milieu hospitalier pour leur dévouement hors norme et sans limites

Et puis :

Tout naturellement, je remercie Monsieur Daniel Morel, formateur en PNL pour son talent de communicant et créateur de liens.

Philippe Fagnot, mon compagnon de vie et de travail pour lequel j'ai une infini gratitude pour la confiance qu'il a fait grandir en moi, en nous. Nos recherches se tournent aujourd'hui vers la mise en scène des personnes que ce soit à titre privé et/ou d'organisations professionnelles. Nous y abordons les thèmes de cohésion d'équipe, la gestion de conflit et tout ce qui touche à la communication orale et non verbale.

Je remercie tous les enseignants en Danse que j'ai eu la chance de rencontrer : Gabrielle Roth, Déborah Bacon Dilts, Soto Hoffman, Didier Rouchon, Joerg Hasman, Amélie Schweiger, Marylise Maisoneuve, ...

J'ai également une pensée particulière pour toutes ces personnes qui ont leur importance dans ma vie :

- Une fidèle amie Sandrine depuis 35 ans
- Mes enfants Marius et Oscar
- Mes parents
- Julien Borghelot, Ingénieur équin et superviseur de mon activité professionnelle
- Alexia Vetu, amie et responsable RH Orange
- Véronique Le Berre, DRH groupe CAM ; une femme d'exception qui m'apporte toujours beaucoup dans sa vision avant tout humaniste
- Carole Lardoux, Directrice du Pôle culturel de Cesson Sévigné
- Tous mes participants à mes cours et formations – Ils ont tous contribué à mon évolution