

SOMMAIRE

Avant-Propos 19

Introduction.....21

A - Apprendre pour faire.

1. Enseignant certifié en PNL.
2. Techniques/démonstrations très détaillées.
3. Questions des stagiaires.
4. Soyez votre propre coach.
5. Auto-programmation neuro linguistique.
6. PNL enrichie par les neurosciences.
7. La PNL pour tous.
8. La magie est en vous.

B - Vos ressources sont là... à votre portée.

C - Ce manuel, un manuel d'autoformation.

Première partie..... 25

Qu'est-ce que la programmation neuro-linguistique (PNL) ?

A - La programmation neuro-linguistique.....27

1. La communication, le changement, le développement de soi.
2. La relation humaine est au cœur de notre vie.
3. Le changement.
4. Le développement de soi.
5. Développement de comportements de réussite.

B - La PNL, une discipline humaniste 31

Deuxième partie	33
Brève histoire, caractéristiques et concepts de la PNL	
A - Brève histoire de la PNL.....	35
1. l'apport de l'école de Palo Alto.	
2. Le nom : PNL ou Programmation Neuro-linguistique.	
1) Programmation.	
2) Neuro.	
3) Linguistique.	
4) Questions des stagiaires.	
B - La PNL est un modèle.....	49
1. Des experts comme modèles.	
2. La modélisation.	
3. La PNL est un modèle et non une théorie.	
4. Lorsque les théories vacillent et que l'observation reste le maître mot.	
5. Modélisation intuitive.	
C - Les modèles de la PNL.....	53
1. Fritz Perls.	
2. Milton Erickson.	
3. Virginia Satir.	
D - Les influences.....	55
1. La programmation neurolinguistique est un modèle.	
2. La PNL : interventions orientées solutions.	
3. Les postulats de la PNL.	
- Postulats de base de la PNL.	
- Postulats concernant l'être humain.	
- Postulats de la relation.	
E - La PNL : interventions orientées solutions (IOS).....	57
1. Le pourquoi et le comment.	
2. Exercices.	

F - Postulats ou présupposés de la PNL.....	59
1. Les présupposés de base de la PNL.	
2. Les présupposés concernant l'être humain.	
3. Les présupposés et la relation.	
G - Système de perception et de représentation	71
1. Le système de perception.	
1) Nos cinq sens.	
2) Notre perception du monde est limitée.	
3) Notre perception est orientée.	
4) Notre perception est subjective.	
2. Le système de représentation.	
3. Représentation mentale et neurosciences.	
4. Conclusion.	
H - La carte du monde ou modèle du monde	75
1. Généralité sur la carte du monde	75
1) Qu'est-ce que la carte du monde ?	
2) La carte n'est pas le territoire.	
3) Les faiblesses de notre système de perception.	
4) Notre système de représentation est limité.	
5) La carte du monde, concept central de la PNL.	
6) Notre système de référence.	
2. Intérêt du concept de carte du monde	78
3. Notions importantes sur la carte du monde ?.....	80
4. Comment construisons-nous notre carte du monde ?	83
1) Les filtres	83
a) les filtres neurologiques.	
b) Les filtres culturels.	
c) Les filtres sociaux.	
d) Les filtres familiaux.	
e) Les filtres individuels.	
2) Les mécanismes	91
a) Généralisation.	
b) Sélection.	
c) Distorsion.	

- 3) Anomalie de la carte du monde.
- 4) Questions des stagiaires.

I - Index de computation (Les trois pôles du fonctionnement humain).....	99
1. Le corps, l'esprit et les émotions dans l'histoire	
2. Processus cognitifs, états internes, comportements externes.	
1) Les processus cognitifs.	
2) Les états internes.	
3) Les comportements externes.	
4) Les trois pôles du fonctionnement humain s'influencent.	
J - La PNL : modèle, science ou théorie.....	107
1. La PNL est un modèle.	
2. La PNL est-elle une science ?	
3. La PNL est-elle une théorie ?	
K - Déontologie de la PNL	111
Troisième partie - Au cœur de la relation humaine	113
A - Les clés d'une bonne communication	115
B- Les principes de la communication	123
C- L'écoute	127
1. Le regard.	
2. Les micromouvements.	
3. La posture.	
4. Les mots courts.	
5. Les reformulations.	
6. Les questions d'intérêt et de relance.	
7. Centré sur l'autre.	
8. Un silence de présence.	
9. Conclusion de l'écoute.	

D - La calibration	135
1. Qu'est-ce que la calibration ?	
2. Calibration mécanisme inné et inconscient.	
3. Au niveau visuel.	
4. Au niveau auditif.	
5. Au niveau olfactif.	
6. Conclusion de la calibration.	
E - La congruence	145
1. Qu'est-ce que la congruence ?	
2. Exemples.	
3. Congruence : convictions et conventions.	
4. Que doit-on observer ?	
5. Exercice de synthèse.	
6. Questions des stagiaires.	
7. Conclusion.	
F - La synchronisation	153
1. La synchronisation : mécanisme inné.	
2. Mécanisme involontaire.	
3. Origine de la synchronisation.	
4. La synchronisation involontaire.	
5. Comment et sur quoi se synchroniser ?	
6. Exercices.	
7. Questions des stagiaires.	
8. Conclusion de la synchronisation.	
G - Le Rapport	169
1. Qu'est-ce que le rapport.	
2. Que disent les neurosciences.	
3. La confidentialité donne de la confiance.	
4. Mise en place du rapport : un préalable.	
5. Comment créer le rapport.	

H - De la réalité au langage	183
1. Différences entre le langage et la réalité.	
2. structure de référence, structure profonde, structure de surface.	
I - Le Métamodèle	187
1. Généralités.	
2. Les généralisations.	
3. Les omissions.	
4. La distorsion sémantique.	
J- Le Milton modèle	197
1. Généralités.	
2. Les généralisations.	
3. Les omissions.	
4. Les distorsions.	
K - Le modèle perceptuel	205
L - Le feed-back	219
Quatrième partie : Le changement	231
A - On ne peut pas ne pas changer	233
B - Changements de type I et de type II	235
1. Changement de type I	
2. Changement de type 2	
C - Le changement est le résultat d'un jeu de force	237
1. Qu'est-ce qui pousse à quitter l'EP.	
2. Qu'est-ce qui pousse à rester dans l'état présent.	
3. Le jeu de forces.	
D - Le cadrage	241

E - La détermination d'objectif	243
1. Généralités.	
2. Les questions de la détermination d'objectif.	
3. Les questions post-détermination d'objectif.	
4. Différences entre inconvénients et obstacles.	
F - L'écologie	253
G - Le SCORE.....	259
1. Généralité.	
2. Les différentes positions du SCORE.	
3. Description de la technique.	
H - Les Niveaux logiques de l'adaptation et du changement	267
1. Exploration des différents niveaux.	
2. Technique/démonstration.	
3. Différentes utilisations des niveaux logiques.	
4. Êtes-vous aligné ?	
I - Changez votre angle de vision	283
J - Procédure de changement	289
Cinquième partie Les émotions	299
A - Les états internes (EI) : Émotion et sensations.....	301
1. Une variété quasi infinie.	
2. Classification des émotions.	
3. Intérêt de la connaissance des EI.	
4. Comment naissent les états internes.	
5. Un état interne peut être aidant ou limitant.	
6. Gestion des états internes.	
7. Exercice sur les émotions.	

B - Comment installer un EI aidant ou désactiver un EI gênant	309
1. Quel est le contexte.	
2. Choix de l'état interne le plus efficace.	
3. Comment susciter cet EI.	
4. Comment stabiliser cet EI aidant.	
C - Comment se libérer d'un EI interne gênant.....	313
1. Associé dissocié.....	313
2. Ancrage et ancrés.....	316
3. Ancrage de ressources.....	310
4. Auto-ancrage de ressources. Ancre portative.....	327
5. Désactivation ou neutralisation d'une ancre négative	331
6. Simple dissociation.....	343

Sixième partie : Les processus cognitifs 353

A - Les métaprogrammes	355
1. Métaprogramme : la complémentarité.	
2. Nous disposons de tous les métaprogrammes.	
3. Rien n'est figé.	
4. Métaprogramme, un choix non binaire.	
5. Quelques métaprogrammes.	
1) Descriptif/normatif.	
2) Métaprogrammes de sélection de l'information.	
3) Métaprogrammes d'organisation de l'information.	
4) Métaprogrammes pour agir.	
6. Exercice sur les métaprogrammes.	
7. Questions des stagiaires.	
8. Conclusion.	
B - Les croyances	371
1. Généralités.	
2. Recherche des croyances : pièges à éviter.	
3. Questions des stagiaires.	
4. Conclusion sur les croyances.	

C - Les critères et équivalents de critères	389
1. Les critères	
2. Les équivalents de critères.	
D - Les valeurs et anti-valeurs	397
1. Les valeurs.	
2. Les anti-valeurs.	
3. Exercice sur les valeurs et les antivaleurs.	
4. Mise en place de nos valeurs.	
5. Conclusion.	
Septième partie Les représentations mentales	401
A - Les représentations mentales et émotions	405
B - Sport et représentation mentale	411
C - Les sous-modalités	415
Huitième partie Gestion des conflits internes.....	423
1. Différents types de conflits internes.	
2. Le modèle des parties.	
3. Les indications.	
4. La négociation entre deux parties.	
5. Le recadrage en 6 points.	
6. Le squash visuel.	
Neuvième partie Les techniques régressives	459
A - Généralités.....	461
1. Définitions des techniques régressives	
2. Le terme de régression	
3. Comment notre passé influence notre présent	
B - La ligne de temps	467
1. « la machine à voyager dans le temps ».	
2. La ligne de temps, une position associée.	
3. La position méta.	

C - Accéder à ses ressources sur la ligne de temps	469
1. Principe de la technique.	
2. La technique.	
D - Changement d'histoire de vie (CHV)	477
1. Avant-propos sur la technique.	
2. CHV : technique et démonstration.	
E - La redécision sur la ligne de temps	491
1. La ligne de temps.	
2. Technique et démonstration.	

Dixième partie : 499

Conclusion générale et réflexions personnelles

A - Comment préparer vos interventions	501
1. Le rapport ou l'alliance.	
2. Le recueil d'informations.	
3. Clarification de l'objectif ou du projet.	
4. L'écologie.	
5. Choix de la technique.	
6. Application de la technique.	
7. Tester le résultat.	
8. Pont vers le futur.	
9. Le suivi.	
B - Technique par groupe de trois	507
C - Conclusion	509
1. La PNL est un modèle.	
2. La PNL est applicable immédiatement.	
3. Ce manuel est très pratique.	
4. ce manuel parle de trois éléments indispensables à notre vie.	
5. Le monde évolue, la science aussi.	
6. La PNL est un outil.	
7. La vie n'est pas un long fleuve tranquille.	

D - Réflexions personnelles	511
Du même auteur	515

Du même auteur.

***Tous mes livres ont pour vocation
de vous aider à avoir une vie meilleure.***

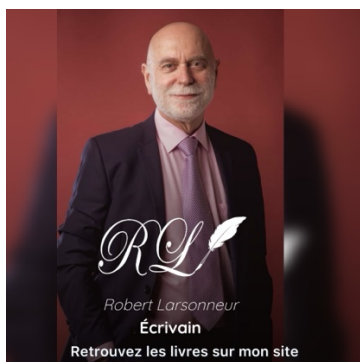
- 1° Autoformation à la PNL — 2^{ème} édition.
- 2° Formation PNL, niveau I — Tome 1 : Les bases de la PNL, l'art de la communication et de la relation humaine.
- 3° Formation à la PNL, niveau I — Tome 2 : Transformez votre vie avec la PNL.
- 4° Formation à la PNL niveau II : La gestion des émotions.
- 5° Formation à la PNL niveau III : Réparer son passé avec la PNL.
- 6° Hypnose ericksonienne, hypnose elmanienne et nouvelle hypnose (620 pages).
- 7° Rester jeune et même rajeunir et rester en bonne santé (551 pages).
- 8° Perdez du poids sans jamais en reprendre avec la nutrition et le mental.
- 9° Un roman : SOLEME
- 10° Développez votre estime et votre confiance en vous. La clé de votre épanouissement.
- 11° L'art de la communication, au cœur de la relation, au cœur d'une vie heureuse.
- 12° La sérénité enfin retrouvée pour une relation enfant/parents apaisée.

13° Retrouvez le sommeil. Techniques et méthodes pour un sommeil de qualité.

14° Aide-toi et prends les rênes de ta vie. Le livre du développement personnel.

15° Stop au tabac grâce à l'hypnose et l'autohypnose.

16° Stop à la douleur grâce à l'autohypnose et l'autohypnose guidée.



Accès au site du
Dr Robert Larssonneur



Vous découvrirez de
nombreuses vidéos
sur la PNL et sur
l'hypnose.
(200 vidéos).

Chaîne YOUTUBE



~

I — MANUEL D'AUTOFORMATION à la PNL (535 pages).



Informations
et commande
(sur
AMAZON)



Vidéo sur le
livre.



II — FORMATION PNL NIVEAU I. TOME 1 (284 pages).
L'art de la communication et de la relation humaine.
Les bases de la PNL.



Vidéo sur le livre.



Informations
et commande
(sur AMAZON)



III — FORMATION PNL NIVEAU I. TOME 2 (234 pages).
Transformez votre vie avec la PNL.



Vidéo sur le livre



Informations
et commande
(sur AMAZON)



IV – FORMATION PNL NIVEAU II.
Gestion des émotions – conflits internes.



Vidéo sur le livre.

Informations
et commande
(sur AMAZON)



V – FORMATION PNL NIVEAU III.
Réparer son passé avec la PNL.



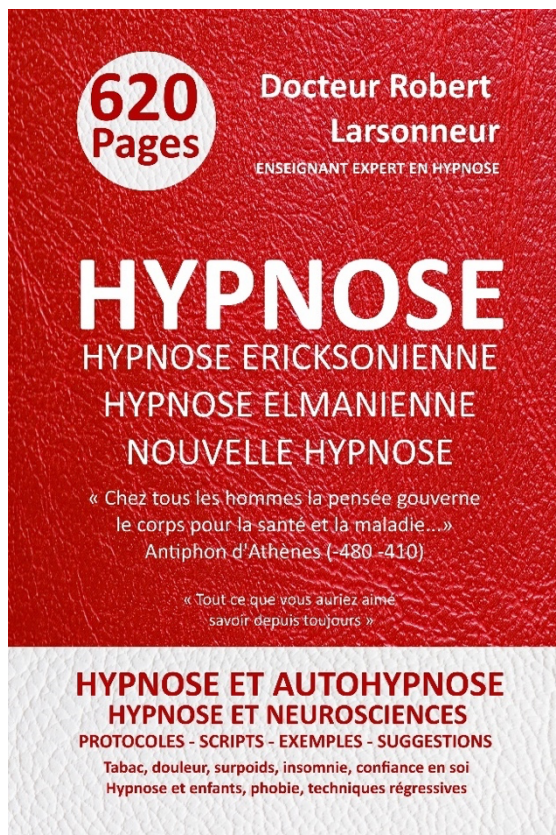
Vidéo sur le livre.



Informations
et commande
(sur AMAZON)



VI – HYPNOSE ERICKSONIENNE, ELMANIENNE
et NOUVELLE HYPNOSE (626 pages).



Informations
et commande
(sur AMAZON)



Vidéo sur le livre.



VII – RESTER JEUNE ET MÊME RAJEUNIR



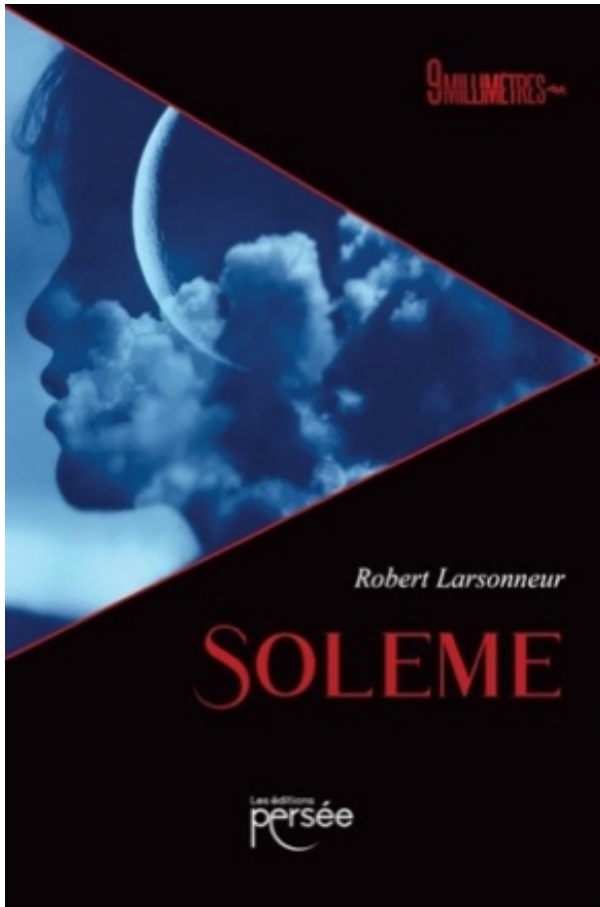
Informations
et commande
(sur AMAZON)



Vidéo sur le livre.



VIII — ROMAN : SOLEME.



Informations
et commande
(sur AMAZON)



IX — ESTIME DE SOI ET CONFIANCE EN SOI.
ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL



Informations
et commande
(sur AMAZON)



X— L'ART DE LA COMMUNICATION AU CŒUR DE LA
RELATION, AU CŒUR D'UNE VIE HEUREUSE.



Informations
et commande
(sur AMAZON)



Vidéo sur le livre.



XI — PERDEZ DU POIDS SANS JAMAIS EN REPRENDRE.



Informations
et commande
(sur AMAZON)



Vidéo sur le livre.



XII – LA SÉRÉNITÉ ENFIN RETROUVÉE, LA RELATION ENFANTS/PARENTS APAISÉE



Informations
et commande
(sur AMAZON)



Vidéo sur le livre



XIII — RETROUVEZ LE SOMMEIL.

Techniques et méthodes pour un sommeil de qualité.



Informations
et commande.



La vidéo sur le
livre



XIV — Aide-toi et prends les rênes de ta vie.



Informations
et commande :



La vidéo sur le livre :



XV — STOP au TABAC grâce à l'Hypnose et l'autohypnose.



Informations et
commande
(sur AMAZON).



Vidéo sur le livre.



XVI — STOP à la DOULEUR grâce à l'autohypnose
et l'autohypnose guidée.



Informations et
commande.



Vidéo sur le livre.



Formations.

J'organise des formations en PNL, en hypnose et sur divers autres sujets. Toutes les formations ont lieu en visio.



Séances hypnose.

Ma clientèle n'étant pas locale, toutes les consultations se déroulent en visio.

Rendez-vous en scannant le QR code :



Coaching santé.

Faites-vous coacher pour la perte de poids... pour les troubles du sommeil, pour la santé générale.

Informations :



Retrouvez-moi sur YouTube.

Découvrez de **nombreuses vidéos sur la PNL (Lexique), sur l'hypnose.**

