



SOMMAIRE :

- **La PNL, une approche holistique pour mieux vivre** P 1-3
- **Programme des Estivales** P 3
- **Agenda** P 4

■ “Ecouter avec les yeux, regarder avec les oreilles”

La PNL, une approche holistique pour mieux vivre

Longtemps l'Occident a considéré l'humain comme un être pourvu de capacités psychiques ou spirituelles, excluant ainsi l'existence de la corporalité, et ce en faveur d'un travail lié à l'exercice de parole et de la pensée. La PNL est venue proposer un autre paradigme, révolutionnaire et original, qui consiste à intégrer le corps comme pièce maîtresse, essentielle, pour la performance mentale et la programmation des changements.

Olga Belo Marques ■

Que peut le corps ?

Cette étrange question vit le jour dans les écrits de Spinoza, philosophe incontournable du XVII^{ème} siècle, et inaugure une façon radicalement nouvelle de penser l'humain. Parmi toutes les nouveautés de sa pensée, on s'attardera plus particulièrement sur sa remise en question d'une conception du monothéisme qui consiste à ne pas tenir compte du corps, et ce au nom d'une suprématie de l'âme. Depuis lors, la philosophie a cheminé. Aujourd'hui, l'idée que l'humain est un "Tout", c'est-à-dire un corps et un esprit indissociables, ne fait plus aucun doute. N'est-il pas admis comme certitude indiscutable que nous pouvons somatiser nos chagrins, nos contrariétés, nos pensées enfouies ?

Le CFIP s'est choisi un nouveau directeur

Ingénieur Civil Polytechnicien, Eddy Vangansbek a servi comme officier dans l'armée belge jusqu'en 1999, date à laquelle il a repris des études en management et est devenu cadre dans une grande entreprise de télécommunications. Passionné par l'humain, il est devenu psychanaliste tout en poursuivant ses activités en entreprise.

Aujourd'hui, après un parcours riche et varié, il a été choisi (parmi les 110 candidatures parvenues au CFIP) par le conseil d'administration pour succéder à Pierre Dubrulle qui aura accompli deux mandats de 5 ans à la direction du CFIP.

À partir de juin 2013, Pierre Dubrulle développera des missions de coaching et d'intervention

organisationnelle en tant que consultant senior du CFIP.

L'assemblée générale du CFIP a voté en décembre 2012 un plan stratégique et réaffirmé nos valeurs et notre engagement sociétal : du respect pour chaque personne, le développement de la responsabilité collective, une éthique de la discussion et l'action pour une société plus humaine.

Dans ce cadre, le programme du nouveau directeur sera de poursuivre le développement du CFIP dans le secteur institutionnel associatif et non-marchand et de l'ouvrir sur l'entreprise et sur l'international.



Ne sommes-nous pas informés du fait que les maladies sont tout aussi provoquées par nos tensions intérieures que par des virus, bactéries ou des prédispositions génétiques? Aujourd'hui plus que jamais, nous sommes préoccupés par l'épanouissement de notre corps en tant que partie intégrante de notre monde intérieur (méthodes méditatives, exercices physiques, thérapies corporelles, sexualité, wellness, etc...). Corps et esprit s'entremêlent et la prépondérance de l'un sur l'autre est un leurre¹.

C'est d'après ce postulat implicite, qui consiste à appréhender l'humain comme un Tout, un système complet et complexe, que la PNL a amené d'autres questions à la teinte spinoziste: par-delà "que peut le corps?", Bandler et Grinder se sont interrogés sur "Que dit le corps?" ou encore "Que fait le corps?"

Que dit le corps ?

Dans la mesure où la PNL s'intéresse à l'efficacité de la communication, analyse et modélise ce qui fonctionne dans les rapports entre les humains, et dans le sens où la PNL est une approche qui vise à augmenter les capacités à rentrer en relation avec l'autre, il va de soi qu'elle ne peut négliger la principale source d'informations qui nous est disponible et accessible: le corps. Nommé et perçu comme réservoir sensoriel, le corps est à la fois conducteur, vecteur et traducteur de notre monde interne. Il est aussi réceptacle, filtre et porte d'entrée du monde extérieur. Car c'est grâce au corps que nous recevons des informations de toutes sortes (visuelles, auditives, tactiles, etc) et que nous annonçons nos pensées et nos sentiments (parler, se mouvoir, gesticuler, etc). Par son usage nous établissons une connexion avec ceux qui nous entourent et nous nous ajustons et réglons notre continu échange avec l'environnement².

■ Vous souhaitez en savoir plus sur la programmation neurolinguistique (PNL) ?

>> Une formation/initiation en 4 jours est programmée les 21-22/05 et 13-14/06/2013. Elle sera assurée par Alexis Kestermans.

■ "Des histoires qui changent la vie! L'utilisation des contes et des métaphores dans la relation d'accompagnement, le coaching, le management et la formation"

>> Une formation animée les 08-15-25-26/06/2013 par Olga Belo-Marques et Jean-Charles Ribue.

Nous savons que, de façon consciente ou inconsciente, la majorité des informations que nous récoltons à propos de quelqu'un provient non pas des **mots qui sont dits** mais bien de **comment ils sont dits**, c'est à dire de ce qui appartient à la corporalité et à l'expressivité. Si nous attendons quelqu'un et qu'il arrive, nous donnerons à notre message "Tiens, te voilà!" une signification différente selon l'intonation et les expressions que nous y ajouterons. Cela peut être un message accusatif ("Tiens, te voilà: tu es en retard!"), un soulagement ("Tiens, te voilà: enfin!"), ou un message chaleureux ("Tiens te voilà: que c'est bon de te revoir!") et ainsi de suite jusqu'à épuisement de nos expressions implicites.

Ainsi, dans cette perception globale de l'humain et de la communication, la PNL utilise et propose des outils performants d'observation du corps comme pièce maîtresse d'un puzzle complexe: il s'agit "d'écouter avec les yeux" et de "regarder avec les oreilles" toute information susceptible de donner accès aux états internes et aux pensées multiples. C'est ce que l'on nomme la **calibration** en PNL, c'est-à-dire, une observation fine et précise de la corporalité et des comportements qui livrent du sens et de la signification. Être talentueux en communication c'est avant toute chose devenir un expert de l'expressivité et du détail...

En calibrant nous sommes aussi invités à nous aventurer vers d'autres modes d'expression, à nous ouvrir et intégrer d'autres langages et à y répondre de la façon la plus juste et la plus adéquate. Accueillir la spécificité de l'autre, son idiome unique et personnel c'est le respecter et l'**accompagner** dans sa différence. Cet accompagnement commence avant toute chose par un ajustement, une gestuelle accordée, une **synchronisation** corporelle à travers laquelle nous établissons les bases d'un lien confortable et respectueux, en répondant à un vaste vocabulaire inconnu et en tenant un magnifique dialogue sans mots. C'est là le premier degré de la communication, avant le discours et avant le cérébral.

Que fait le corps ?

Si la PNL elle entend le corps comme le lieu privilégié de la transmission et de la réception des messages, elle va aussi défendre l'idée implicite que c'est par le corps que nous pouvons produire des transformations, des changements et des innovations.

Multiplés sont les outils technologiques en PNL qui incluent un travail sensoriel et qui impliquent un corps mobilisé: exercer ses cinq sens³, se mouvoir dans l'espace, s'accorder corporellement, ancrer tactilement des ressources, s'associer et se dissocier d'états internes par la spatialisation, etc.

Tout vécu, toute action, tout phénomène lié à une existence s'enregistrent avec des empreintes sensibles, des traces affectives ou des vestiges émotionnels. Nous ne pouvons, même si nous le voulions, dissocier nos souvenirs, nos pensées et états d'âme des sensations corporelles et expressions physiques. Pensons à la madeleine de Proust. Pensons aux situations vécues dans le passé qui, une fois remémorées, s'accompagnent systématiquement d'un bien-être ou d'un mal-être.

1/ Jouvent Roland,
Le cerveau magicien,
Odile Jacob, 2009

2/ Richard Bandler,
John Grinder, Les secrets
de la communication,
Le Jour, 1982

3/ Dilts Robert,
Croyances et santé,
pg 161, La méridienne,
Desclée de Brower

Retrouver l'élément déclencheur d'un comportement répété (Ex: Depuis que ma maîtresse s'est moquée de moi devant la classe quand j'étais petite, je rougis!), reprogrammer une conduite indésirable (ex: "J'aimerais ne pas rougir en public et surtout devant mon chef!"), transférer des ressources d'un contexte à l'autre (ex: "À la maison je n'ai pas ce problème, je ne rougis jamais ..."), faire vivre des talents enfouis (ex: "Je suis très à l'aise avec les enfants, surtout quand je fais animations dans l'école de mon fils..."), tout cela ne va pas sans le corps et tout son réservoir intérieur. Il s'agit de se connecter à des états qui sont porteurs de ressources, de les faire voyager à l'intérieur de notre mental et de notre corps, de les programmer à l'avance, de les activer quand nécessaire.

En PNL, le corps est sollicité pour donner de la consistance au mental et à son discours. Produire des changements durables et probants implique de mettre en mouvement le "tout" d'un être et pas uniquement le pan "psychologique". Notre cerveau étant un expert en stratégies (visant essentiellement à mieux vivre), il ne peut aboutir à des changements et à des adaptations que par la reprogrammation simultanée des pensées, émotions, sensations et comportements et donc *a fortiori* par le corps.

■ Olga Belo Marques



du 1^{er} juillet au
10 juillet 2013

AU CFIP AV. LOUIS GRIBAUMONT, 153
À 1200 BRUXELLES

Descriptif

Revoilà nos estivales: le moment attendu pour prendre soin de soi ou pour partir à la découverte de choses nouvelles auxquelles on n'attribue que peu de temps, happés par le temps qui est toujours trop court.

Les estivales sont un moment de formation intense mais néanmoins léger: elles mettent l'accent sur l'expérimentation, la mise en perspective, le co-apprentissage... sans oublier que c'est déjà un peu les vacances.

Ces estivales naissent du souhait des formateurs et des formatrices de revenir sur des éléments qui ont suscité votre attention durant l'année latérale, transversale, intérieure ou novatrice.

... Horaire: tous les jours de 9h30 à 17h
sauf lundi 1^{er}, mardi 2, jeudi 4 et vendredi 5 Juillet: de 9h30 à 12h30
Atelier de Véronique Sichem "Il n'y a pas d'efficacité extérieure sans calme intérieur".

Lundi 1^{er} juillet

Véronique Sichem: "Il n'y a pas d'efficacité extérieure sans calme intérieur".

Mardi 2 juillet

Véronique Sichem: "Il n'y a pas d'efficacité extérieure sans calme intérieur".

Pierre Dubruille et André Buron:
Puis-je encore faire confiance à mon chef?

Mercredi 3 juillet

Charles Van Haverbeke:
Je n'ose pas dire "non" et j'ose le dire.

Jeudi 4 juillet

Véronique Sichem: "Il n'y a pas d'efficacité extérieure sans calme intérieur".

Françoise Lemoine: Petit kit de survie pour éviter le burn out.

Vendredi 5 juillet

Véronique Sichem: "Il n'y a pas d'efficacité extérieure sans calme intérieur".

Lundi 8 juillet

Jacques Sépulchre: Le slow-management: faut-il être sous pression et mettre la pression pour être performant?

Mardi 9 juillet

Jacques Sépulchre: Faire évoluer la situation entre pairs par le co-développement.

Mercredi 10 juillet

Charles Van Haverbeke:
Apprendre à l'ère du numérique: une opportunité pour tous.

infos sur www.cfip.be

Agenda

| Formations mars-avril 2013 | | | |
|---|---|--|---|
| ATE113 | À la source des émotions | B. Lukas | 06-07-23-24/05/2013 |
| CEV2213 | Formation aux méthodes d'évaluation | A. Kestermans | Province de Liège (Harzé) 06-07/05/2013 |
| MMP113 | Mind mapping et gestion de projet | M. Pierre | 07/05/2013 |
| ATS213 | Sensibilisation à l'AT: "Que dites-vous après avoir dit bonjour?" | V. Sichem | 16-21-30/05/2013, 04/06/2013 |
| GST113 | Gérer son temps en pleine conscience | J. De Beer | 16/05/2013 |
| ISC113 | Injonctions sociétales et construction identitaire | N. Duhamel | 21-22/05/2013 |
| PNL313 | Introduction à la Programmation Neurolinguistique (PNL) | A. Kestermans | 21-22/05, 13-14/06/2013 |
| MBT113 | Séminaire d'approfondissement du MBTI | A. Buron, F. Lemoine, C. Nève Hanquet | 24/05, 14-19/06/2013 |
| CEV2313 | Formation aux méthodes d'évaluation | F. Simon | Province du Brabant wallon 23-24/05/2013 |
| ETH113 | Décision éthique: la pensée en action | B. Lukas | 27-28/05/2013 |
| FCR213 | Formateur créatif | C. Van Haverbeke | 29/05-05/06/2013 |
| CEV2413 | Formation aux méthodes d'évaluation | M. Clepkens | Province de Namur 30-31/05/2013 |
| TTT313 | Train the trainer - Formation de formateurs (Formation de type court) | A. Kestermans | 03-04/06 17-18/06/2013 |
| CPE113 | Conduire un projet en équipe: optimiser le facteur relationnel | F. Simon | 04-11/06/2013 |
| PNLD113 | Des histoires qui changent la vie! L'utilisation des contes et des métaphores dans la relation d'accompagnement, le coaching, le management et la formation | O. Belo-Marques, J-C Ribue | 08-15-25-26/06/2013 |
| CEV2513 | Formation aux méthodes d'évaluation | A. Kestermans | Province de Hainaut (Feluy) 10-11/06/2013 |
| TTLC113 | Train the trainer - Formation Approfondie | J-C Ribue, V. Sichem | 10-11/06/2013 |
| TIC213 | Les techniques informatiques de communication à l'usage du formateur | C. Van Haverbeke | 17-18-24/06/2013 |
| EVF113 | Évaluer les effets de la formation: enjeux et techniques | P. Dubrulle | 21-27/06/2013 |
| PNLP113 | Praticien en Programmation Neurolinguistique (PNL) | O. Belo-Marques, N. Duhamel, J-C Ribue, A. Kestermans, | 27-28-29/06, 20-21/09, 18-19/10, 15-16/11, 12-13-14/12/2013 |
| Formations à inscriptions ouvertes en liste d'attente | | Les formations suivantes sont en attente et seront programmées dès que le nombre d'inscriptions permet la constitution d'un groupe de formation. | |
| AFF113 | Développer affirmation et confiance en soi dans le cadre professionnel - Formation de 3 jours | V. Sichem | |
| APL113 | Apprivoiser l'angoisse de la page blanche - Formation d'une journée | A. Versailles | |
| BEN113 | Manager les bénévoles: du recrutement à la fidélisation - Formation de 2 jours | O. Belo-Marques | |
| BSG113 | Le brainstorming, et après? Comment utiliser les ressources créatives du groupe? - Formation de 2 jours | M. Pierre | |
| CFM112 | Développer des stratégies de négociation et de médiation Formation de 2 jours | J. Maertens, B. Lukas | |
| FSA113 | Faites du stress votre ami! Vivre avec le stress: approche psycho-sociale Formation de 2 jours | F. Temmerman | |
| PPA113 | Introduction à la psychopathologie et aux troubles du comportement Formation de 3 jours | N. Duhamel | |
| TPS113 | Vivre son espace temps - Formation de 2 jours | M. Desonai | |
| Formations Formapef (informations et inscription sur le site www.apefasbl.org) | | | |
| C040 | Élaboration du plan de formation - Module d'initiation | F. Simon | 16-28/05/2013 et 06-18/06/2013 |
| C069 | La prise en compte des expressions émotionnelles et comportementales de l'enfant par les professionnels | A. Crespel | 28/05/2013 et 25/06/2013 |
| C061 | Ethique et déontologie | B. Lukas | 07-14/06/2013 |
| Formations MR-MRS (informations et inscriptions sur le site www.fe-bi.org) | | | |
| STR13F013 | Gestion du stress (1 jour) | Mons | 22/05/2013 |
| TRD13F002 | Traumas et deuils (2 jours) | Namur | 03-10/06/2013 |
| Conférences | | | |
| COF1113 | Coaching et développement personnel. Les au-delà du coaching | C. Lestienne | 20/06/2013 |
| CFIP France | | | |
| F-CL213 | Coaching, enjeux contemporain d'un nouveau métier | C. Lestienne | CREAI Lille 30/05/2013 |