

pnlMag  
magazine

Psychologie



ISSN 2296-2468



9 772296 246804 >

La pnl à portée de mains



# Editorial

*Il n'est pas tellement important qu'une personne soit née, c'est ce qu'elle va décider d'être ou de devenir !*

Personne n'a la possibilité de voter pour ou contre l'évolution ou le changement, nous n'avons que le choix individuel d'évoluer ou de nous laisser dépasser !!!

Ce que vous trouverez ici c'est de l'information durable que vous pouvez exploiter en tant qu'individu responsable, en tant qu'élément de la société et de la communauté, et que vous pouvez mettre à profit pour aller de l'avant, croire en vos semblables, autant qu'en vous-même, et en la société dans laquelle vous êtes supposé vous épanouir tout en apportant votre plus.

Dans ce magazine nous avons choisi de répondre aux questions que chaque individu se pose et qui sont : « Comment m'en sortir ? » et « De quoi sera fait mon lendemain ? Celui de ma famille, de mes enfants, de mon pays ? »

Ici nous avons pris le parti de nous intéresser plutôt à ce qui est important et quoi de plus important que votre bonheur et votre lendemain ?

Nous avons donc accepté ce challenge et nous vous proposons ici des outils et des articles sur votre mode de fonctionnement, votre créativité et votre développement personnel.

En cette période de questionnement, de remise en question de notre société consumériste, nous souhaitons vous apporter de l'information utile, qui vous aidera dans votre vie quotidienne, personnelle, professionnelle et vous apportera les réponses à vos questions sur votre devenir et votre avenir.

En ce moment précis de l'histoire de l'humanité, et en ce moment où l'inflation est grandissante et concerne aussi bien les diplômés que les denrées alimentaires il ne suffit plus d'être le premier de la classe.

Il est vrai que nous nous comportons tous comme si notre propre mort n'était qu'une rumeur mal fondée et nous oublions que l'évolution n'est autre que la fin du connu et le début de l'inconnu, il est donc temps de nous connaître nous-mêmes !!!

## pnIMag

Magazine Psychologie créative pour le bien-être et le développement personnel.

19 rue de la Croix du Levant  
1220 Genève – Suisse.

**Association Imnlp-p**

<http://www.imnlp-p.org>

**e-mail : [info@imnlp-p.org](mailto:info@imnlp-p.org)**

**Tél : 021 5500499**

Directeur Publication et Rédaction en chef

A. Bourgeois

ISSN 2296-2468



9 772296 246004 >

# J'ai mal à l'âme

« J'ai tout pour être heureuse, une maison, un mari, une famille qui m'aime, un travail, une auto, une indépendance financière. Je voyage et rencontre des gens intéressants et je n'ai pas à m'inquiéter pour les finances. Pourtant, je ne me sens pas bien ; je suis démotivée et j'ai l'impression de manquer de quelque chose d'important dans ma vie.

Je suis triste plus souvent qu'autrement et je sens le poids énorme des responsabilités. Je ne fais pas ce que j'aime, ma vie de couple n'évolue plus, je n'ai même plus de plaisir à prendre des vacances !

Si c'est ça la vie, à quoi bon. »

Voici ce que m'a dit tout dernièrement une participante à un stage que j'animais. À la fin de la formation, elle s'est approchée de moi, a baissé les yeux, presque honteuse de ce qu'elle allait me révéler, a pris une bonne respiration pour se donner du courage et a partagé son secret avec moi. Car pour elle c'était un secret qu'elle avait gardé depuis longtemps ne sachant pas quoi faire pour changer sa vie et se sentant coupable de ne pas être heureuse alors qu'elle avait tout pour le devenir. Elle pensait qu'elle n'avait pas le droit d'exiger plus, elle qui se considérait déjà choyée par la vie.

J'entends malheureusement trop souvent des énoncés de ce genre provenant de gens qui, aux yeux de la population en général, sont arrivés à atteindre ce qu'on appelle la réussite. Ces personnes sont même dans certains cas enviées pour le style de vie qu'elles mènent, le prestige

qui y est associé, ainsi que pour leurs acquis matériels et leur richesse financière.

Que se passe-t-il ? Comment se fait-il que ces gens, qui sont souvent nos modèles de réussite, ne soient pas automatiquement heureux et qu'ils vivent une certaine désillusion qu'on pourrait qualifier de mal-être ou de mal à l'âme ?

Et quel est l'impact de cette situation sur nous qui n'avons pas nécessairement tout ce que nous souhaitons pour être heureux ? Si quelqu'un qui a tout est malheureux, que dire de nous avec nos difficultés d'argent, nos problèmes de couple et de physique mal en point ?

Comment est-il possible que quelqu'un ayant du pouvoir, la santé et de l'argent ne trouve pas cela suffisant pour le combler ? En fait, selon nos croyances, avoir seulement un de ces critères devrait être assez pour installer le bonheur. N'est-il pas vrai, comme on nous l'a si souvent dit, que si on a la santé tout va aller pour le mieux car le reste est moins important ?

Si je me fie à ce que des centaines de personnes m'ont confié pendant des années, il semblerait que non.

Ayant été formée aux sciences comportementales, à la Programmation Neurolinguistique et en devenant enseignante sur le plan international, il m'est vite apparu que ce mal à l'âme était planétaire ; que nous cherchions de plus en plus, en tant qu'être humain, des outils pour nous sentir plus heureux, être mieux dans notre peau et développer une plus grande estime de soi qui nous permettrait d'atteindre l'ensemble de nos objectifs.

## **J'ai mal à l'âme** (Suite)

D'ailleurs, récemment, j'animais un stage pour des gens d'affaires où je leur posais la question : «Qu'est-ce que la réussite pour vous ?».

Plusieurs m'ont répondu que la réussite pour eux c'était d'équilibrer leur vie professionnelle et leur vie personnelle. Car créer une entreprise florissante c'est déjà très bien, mais ce n'est pas suffisant pour réussir sa vie si on n'a plus de temps pour soi, si on ne voit plus notre famille, si notre seul sujet de conversation se limite au travail.

Mais selon l'aveu même de ces gens d'affaires, très peu parmi eux ont réussi à maintenir cet équilibre entre les deux plans. On commence de plus en plus à porter autant d'attention à la réalisation de soi au travail qu'à notre réalisation en tant que personne sociale.

Même que tout récemment, ce mal à l'être, devenant plus présent dans notre société et étant accepté comme normalité de la vie, de plus en plus de gens avouent ouvertement qu'eux aussi le vivent, et ceci parfois même devant des auditoires bondés.

Cependant, il nous manque des outils pour arriver à demeurer associé en tout temps avec notre raison d'être, avec ce qui nous motive à nous lever le matin et avec la flamme et la passion qui nous animent lorsqu'on se sent bien avec soi et nos différents choix de vie.

Ce sont justement des outils permettant la reconstruction au plan de l'être que nous aborderons lors des chroniques de ce magazine.

Nous y utiliserons la PNL, car cette approche offre une vaste panoplie d'éléments favorisant la joie de vivre et la libération de vieilles programmations et façons de penser inadaptées pour l'atteinte de nos objectifs de bien-être.

Nous verrons comment mieux maîtriser nos émotions négatives, nous découvrirons l'impact de nos croyances et décisions limitantes dans notre vie, nous découvrirons des modèles d'intervention pour changer des comportements inappropriés, nous apprendrons à reconnaître la charge émotive des mots que nous prononçons, et prendrons encore plus conscience de notre démarche personnelle dans sa globalité pour la réalisation de nos objectifs.

I.A

### **Votre message publicitaire ici**

Espace (6 cm X 8 cm) : 30 Euros

**Tél: + 41 21 550 04 99**  
**mail: [info@imnlp-p.org](mailto:info@imnlp-p.org)**  
**<http://www.imnlp-p.org>**

## Le coaching scolaire

A quoi sert un coach scolaire ?

Les êtres humains ne reçoivent pas le mode d'emploi de l'être humain lorsqu'ils arrivent dans le monde, contrairement à une machine à laver ou une imprimante. Et pourtant notre cerveau est le plus sophistiqué des ordinateurs et tout notre système le plus étonnant des systèmes bio-chimiques. Et nous recevons tout cela sans mode d'emploi.

On apprend donc, comme on peut, à s'en servir. On se fabrique sa propre manière individuelle de mémoriser, de réfléchir, de communiquer, de gérer ses sentiments et de se comporter grâce aux efforts conscients des parents, de la famille et des enseignants.

Peut-être plus important encore, nous apprenons aussi, inconsciemment, en imitant ou s'inspirant des schémas de pensée, des réponses émotionnelles et comportementales de ceux qui nous entourent. Et cela donne et crée des comportements !!!

Certains de ces comportements vont être jugés par les adultes comme positifs, d'autres moins et d'autres encore comme problématiques.

Pour beaucoup (de comportements) cela donne un mélange de bon et de mauvais résultats, tandis que d'autres encore développent des habitudes qui limitent l'individu personnellement et socialement.

Ces modèles de comportements sont également influencés par nos propres expériences de vie et les décisions que nous prenons à la suite de ces expériences.

Un coach scolaire c'est cette personne impartiale, spécialiste du comportement, qui utilise des techniques aidant les jeunes, et ceux qui vivent et travaillent avec eux, à améliorer leur façon de penser, de communiquer, de se comporter, d'apprendre, et de se connecter avec le monde qui les entoure de façon utile et efficace tant personnellement que socialement.

Un coach scolaire aide les élèves et les professeurs :

■ à reconnaître leur mode de penser, de sentir et d'agir, à apprendre à

*(Suite page 6)*

**Formez-vous au coaching scolaire**



**Imnlp-p**

Association

<http://www.imnlp-p.org>

Tél: + 41 21 550 04 99

mail: [info@imnlp-p.org](mailto:info@imnlp-p.org)

Espace (6 cm X 8 cm) : 30 Euros

## Le coaching scolaire (Suite)

modifier les schémas inutiles afin de mieux gérer les réactions émotionnelles négatives et d'accéder à des états psychologiques positifs la plupart du temps.

### ■ à améliorer l'apprentissage:

-> en développant les activités du cerveau et en accédant à des états émotionnels optimaux pour faciliter la mémorisation et l'apprentissage.

-> En identifiant et en exploitant le style préféré d'apprentissage de l'élève,

-> en pratiquant des stratégies qui développent l'estime de soi et en développant des techniques qui permettent d'améliorer les techniques d'étude.

■ à mieux communiquer avec soi, les autres et l'entourage et se faire comprendre, comprendre les autres et pouvoir se mettre à leur place, à développer des aptitudes de tolérance et d'acceptation vis-à-vis des différences et en apprenant à gérer les conflits avec soi-même et avec les autres.

Quand les enfants et les jeunes ont des stratégies efficaces pour gérer leurs états émotionnels, ils améliorent leur capacité d'apprentissage, construisent de meilleures relations avec leur entourage et sont plus capables de réaliser leurs objectifs et se donner les moyens de créer un avenir serein et prometteur. Et la même chose s'applique bien sûr à ceux qui vivent ou travaillent avec eux.

C.W.



Si vous aimez  
nos articles,  
supportez-nous  
en publiant  
vos messages  
publicitaires  
ici

Espace (6 cm X 18 cm) : 70 Euros

**Tél: + 41 21 550 04 99**

**Mail: [info@imnlp-p.org](mailto:info@imnlp-p.org)**

-----  
**<http://www.imnlp-p.org>**

# Les croyances

En quoi croyez-vous ? La réponse est susceptible d'être «plus que vous réalisez». Nous comprenons et gérons le monde qui nous entoure à travers nos croyances, qui peuvent ne pas être parfaites, mais qui sont utiles.

Changer l'esprit est très souvent changer de croyances, ce qui signifie que celui qui veut convaincre doit acquérir une excellente compréhension de ce que sont les croyances et comment elles se forment et comment elles peuvent être changées.

Alors c'est quoi les croyances ?

Voici une définition simple:

**Une croyance est une vérité supposée.**

Ainsi, tout est croyance - y compris cette déclaration.

Nous créons nos croyances afin d'ancrer notre compréhension du monde qui nous entoure et, par conséquent, une fois que nous avons formé une croyance, nous aurons tendance à persévérer dans cette croyance.

## **Au-delà de la croyance**

Le corollaire de notre définition de la croyance est que si nous savons que quelque chose est vrai, alors c'est plus qu'une croyance et par conséquent c'est une réalité et une vérité vérifiable.

Mais la question délicate maintenant est : «Comment savons-nous que quelque chose est toujours vrai ? »

Juste parce que dans notre expérience cela a toujours été vrai ne veut pas dire

nécessairement que cela va continuer à être vrai. Nous avons l'habitude de nous convaincre que les choses vont se passer comme elles se sont toujours passées, parce que c'est pratique de le penser. En tant que tel, cela signifie que tout est croyance. Ce qui est bon du point de vue de la personne qui veut convaincre, parce que les croyances peuvent être modifiées.

## **Croyances et langage**

Croyance et langage sont très imbriqués. S'il y a un mot pour quelque chose alors nous croyons que cette chose existe. C'est le langage qui fait que la réalité existe.

C'est une des raisons pour laquelle les gens de différents pays ont quelquefois des difficultés à se comprendre les uns les autres. Les croyances sont construites dans la langue et la culture.

Alors quoi ?

Donc comprenons que les croyances des gens sont ce qu'ils supposent vrai. On peut les reformuler ou les recadrer. De cette façon, elles peuvent être modifiées.

*(Vous trouverez la suite dans la prochaine édition)*



# La créativité.

Depuis gamin, je m'intéresse à la créativité, j'ai commencé à étudier sérieusement la créativité il y a un peu plus de 40 ans. Au début je pensais que c'était une capacité ou « un truc » qui est particulier à certaines personnes et que peu de gens avaient... Je pensais aussi que c'était une forme d'intelligence particulière ou une sorte de "don" que seul un certain nombre d'artistes ou auteurs avaient ...

Mais plus que je « fouinais » et plus je découvrais qu'en fait j'étais aussi génial et créatif que les autres, en réalité mes recherches m'ont amené à conclure que non seulement j'étais tout aussi génial que les artistes et les auteurs reconnus et applaudis, mais que je faisais partie des 95 pour cent de la population qui avait la capacité de fonctionner à un niveau exceptionnel et créatif !!!.

En fait j'ai découvert que la créativité était aussi normale et naturelle chez les êtres humains que le fait d'inspirer et expirer l'air.

En réalité, chacun est créatif dans une certaine mesure et dans certaines proportions.

La création individuelle devient reconnue quand cet individu décide de pousser sa création et d'être fortement créatif.

Il n'y a aucun autre miracle. La créativité est comme n'importe quelle matière enseignée ; elle peut être développée avec la pratique et être renforcée avec l'utilisation constante.

Si vous améliorez des choses, des idées ou des objets de quelque manière, vous-vous engagez dans un processus créatif et des petits actes de créativité.

Si vous faites des percées importantes et améliorez des parties de votre vie de manière extraordinaire, vous démontrez un niveau élevé en créativité.

La quantité de créativité que vous employez dans votre vie vous incombe en grande partie. Si nous réalisons qu'en fait la créativité n'est autre chose que l'amélioration, la question est : dans quel secteur voudriez-vous l'employer ?

La réponse est simple. Vous pouvez employer votre créativité innée pour améliorer les parties de votre vie qui sont les plus importantes pour vous.

Vous pouvez employer votre créativité pour améliorer votre rapport avec vous-même, avec les autres, avec vos proches et collègues, vos voisins...

Cela vous permettra d'augmenter votre revenu et améliorer vos affaires, et votre rôle dans l'entreprise, la famille, la communauté, la société...

L'exploitation de votre créativité peut vous assurer un niveau plus élevé de santé et de bonheur aussi.

Avec cette définition, vous pouvez voir clairement que vous avez des occasions d'être créatif à partir du moment où vous levez le matin jusqu'au moment où vous allez au lit le soir (Si vous vous déconnectez des chaînes appelées « t'es laid (e) »...).

La créativité est comme un muscle. Si vous ne l'utilisez pas, elle va se réduire délibérément et consciemment et votre créativité devient faible et médiocre. Si vous rejetez ou acceptez les critiques des gens sans les évaluer ni étudier leur pertinence ou leur véracité -en prenant vos responsabilités et en les considérant plutôt comme des feedback et non pas des critiques - (c'est-à-dire en mettant vos sentiments et votre ego de côté) -

# La créativité. (Suite-1)



vous risquez de conclure que vous n'êtes pas particulièrement créatif ; vous tendrez alors à être un spectateur docile et passif et vous vous adresserez à d'autres pour résoudre des problèmes et obtenir des solutions à vos propres problèmes.

Cependant, si vous réclamez votre cerveau en vous libérant des chaînes « t'es laid (e) » et commencez à pratiquer la réflexion créative, le long des lignes que je suis en train de partager avec vous ici, vous serez absolument stupéfait de la façon dont vous êtes intelligent vraiment...

J'avais l'habitude de penser qu'on avait besoin d'une intelligence spécifique pour devenir créatif et en même temps de l'avis des autres pour nous confirmer cette habileté et cette intelligence..

En fait, j'ai découvert que l'intelligence n'est pas simplement une question de « Q.I ». Il existe des centaines de différentes sortes d'intelligence si ce n'est pas des milliers ... Il existe beaucoup de personnes avec un niveau de « QI considéré supérieur » qui ont obtenu d'excellentes notes et de bons résultats à l'école mais qui se débrouillent très mal dans la vie de tous les jours et en particulier dans la vie en général.

L'intelligence est liée à la manifestation. Si vous manifestez et agissez intelligemment, vous êtes intelligent. Si vous manifestez et agissez stupidement, vous êtes stupide.

Certaines personnes confondent l'intelligence avec la malice. Elles sont persuadées qu'en se comportant avec malice, elles vont arriver à gagner sur ceux et celles qui se comportent et réagissent avec intelligence.

L'intelligence vient du cœur alors que la malice vient d'un certain « calcul » mental conscient. Une personne intelligente répond et réagit selon son cœur et sa conscience. Et une personne maligne calcule et compte plus ou moins « consciemment »...

Or notre conscient ne peut pas retenir plus de 7 à 9 bits d'information et par conséquent ne peut pas aller au-delà d'un calcul de 3 étapes.

Comme il est dit « celui qui creuse un trou à tendance à y tomber le premier et la créativité c'est pareil, celui qui crée "bénéficie" le premier.

Vous pouvez décider d'être fortement intelligent et fortement créatif en renonçant à la tentative d'être malin et de simplement faire les choses que votre cœur vous suggère de faire et ainsi répondre aux événements plutôt que de réagir... Les personnes fortement intelligentes et fortement créatives font confiance à leur intuition, à leur cœur, à leur conscience et ne regardent jamais la « t'es laid ».

Si vous répondez plutôt que de vous laisser « emporter » et "réagir", vous allez développer une capacité de contrôle de soi et vous allez libérer toute émotion négative qui pourrait être créée par les événements auxquels vous allez faire face... Les gens autour de vous parleront de combien lumineux et plein d'idées vous êtes devenu.

*(Suite page 10)*

## La créativité. (Suite-2)

Il y a trois qualités de base de génie. Puisque vous en êtes un, je vais les partager avec vous car - peut-être - vous n'avez pas encore exploité cette capacité en vous dans votre vie, tout simplement parce que vous passiez le plus clair de votre temps à applaudir celle des autres..

La première qualité du génie est la largeur d'esprit. Les gens qui sont à l'aise, flexibles et adaptables dans leur pensée et dans leurs comportements envers les autres, les idées des autres, la carte du monde des autres, les croyances des autres, etc., sont bien plus lumineux que ceux qui sont rigides, mécaniques, constipés et qui croient que ce qu'ils savent est suffisant ou complet, qui ont des préjugés, qui sont persuadés que la majorité a raison. et évidemment sont restés enchaînés aux chaînes télé qui leur disent quoi penser, comment vivre et quoi faire...etc.

Pour exploiter votre génie, vous devrez vous ouvrir à de nouvelles idées, élargir votre horizon, comprendre que la vérité ne vient surtout pas des chaînes télé, que la vie n'est pas du cinéma ni de la télé. Ouvrez-vous à d'autres possibilités, acceptez la possibilité de nouvelles approches et solutions, de nouvelles ou différentes façons de faire ; plus vous répondez au lieu de réagir aux événements et plus vous faites fonctionner votre créativité.

La plupart des personnes tendent à tomber dans ce que j'appelle le piège de la pensée collective. Elles supposent qu'il y a seulement une bonne réponse à un problème donné ; en réalité, il peut exister une multitude ou au moins plusieurs bonnes réponses.

Pour se déplacer d'un point A à un point B ou parcourir une distance X, on peut le faire de plusieurs manières...

Pour aller au point B depuis le point A, je peux y aller en taxi, en camion, en bus, à vélo, en trottinette, sur une moto, à dos d'animal, en train, en avion, en hélico, à pied, en courant, en me faisant porter, en pousse-pousse, en me faisant tirer, en auto-stop... Vous voyez, pour atteindre un objectif précis, on peut utiliser la pensée latérale pour y arriver ; il existe plusieurs chemins pour aller ou arriver à Rome et d'ailleurs pourquoi faut-il aller ou arriver à Rome ? On peut tout simplement aller dans une autre ville ou peut-être un village, une ferme peut-être...

Un autre exemple plus précis, c'est celui du pouvoir d'achat. A l'image de l'exemple précédent, pour augmenter son pouvoir d'achat, il existe une multitude de possibilités : on peut réduire les dépenses, (en réduisant le montant des factures), on peut aussi augmenter les rentrées d'argent en exploitant le temps libre, par exemple le temps que vous utilisez pour regarder la « t'es laid (e) ».

L'époque de la « tétée » est révolue, si vous n'avez pas encore réalisé que l'époque de la "tétée" est révolue, alors ne vous demandez pas pourquoi vous n'étiez pas si créatif ou pas du tout créatif ?

La raison est que vous avez passé votre temps libre à « laisser les autres insulter votre intelligence naturelle pendant que vous applaudissiez les créations des autres» et vous les avez autorisés à vous dire quoi penser et comment penser.. La moyenne de temps consacrée à la télé par les « Enchaînés t'es laid (e)-victimes», dans une vie, est de 14 ans...

(Suite page 11)

## La créativité. (Suite-3)

(Réfléchissez à ce que vous pouvez faire et accomplir si vous aviez 14 ans de temps payé et aucune facture à régler ou dépense à faire...)

Réclamez votre liberté et récupérez votre cerveau, ne restez pas enchaîné à votre télécommande, car c'est elle qui vous commande.

Si vous voulez continuer à être attaché à votre télécommande, ça ne regarde que vous, votre conjoint et vos enfants ainsi que le futur de votre famille entière, car "aujourd'hui" n'est qu'une période de temps qui vous a été prêtée par votre propre futur !!!

Ne laissez personne vous dire quoi penser, car ce dont vous avez besoin est de réfléchir !

Certaines solutions peuvent paraître évidentes, mais nécessitent de l'investissement en temps et en énergie. Les gens pensent que certains problèmes doivent être résolus sans dépense d'argent. Souvent, si la solution est assez importante, c'est une bonne idée de dépenser de l'argent pour la trouver.

La deuxième qualité du génie est la capacité de se concentrer uniquement sur une chose à la fois, sur un problème à la fois. Et mettre toutes les ressources intellectuelles possibles jusqu'à la résolution.

Les personnes fortement créatives pratiquent la concentration sur des questions simples et des problèmes simples, alors que les personnes non créatives répandent leur énergie mentale en essayant de faire plusieurs choses immédiatement.

(Suite page 13)

## Votre message publicitaire ici

Espace (6 cm X 8 cm) : 30 Euros

Tél: + 41 21 550 04 99

mail: [info@imnlp-p.org](mailto:info@imnlp-p.org)

<http://www.imnlp-p.org>

## Formez-vous au coaching scolaire



**Imnlp-p**  
Association

<http://www.imnlp-p.org>

Tél: + 41 21 550 04 99

mail: [info@imnlp-p.org](mailto:info@imnlp-p.org)

# Prendre sa vie en mains.



Comment vivez-vous votre vie ? Au niveau de **la cause** ou au niveau de **l'effet** ? Il est important d'être conscients de cette distinction. Rares sont les individus qui vivent toujours leur vie au niveau de la cause, la majorité d'entre nous vivons une grande partie de notre vie au niveau de l'effet --- répondant aux coups de tête, aux désirs et aux états émotionnels des autres.

Être au niveau de la cause signifie que c'est vous qui décidez de créer ce que vous voulez dans votre vie et que c'est vous qui prenez la responsabilité de ce que vous faites ou de ce que vous allez faire. Vous voyez le monde comme un endroit d'opportunités et vous avancez pour réaliser ce que vous désirez. Si les choses ne se déroulent pas comme vous le voulez, vous agissez et vous explorez d'autres possibilités. Par dessus-tout, vous savez que vous avez le choix dans ce que vous faites et vous savez comment réagir envers les autres personnes et envers les événements.

Être au niveau de l'effet signifie que vous blâmez les autres ou les circonstances pour votre mauvaise humeur ou pour ce que vous n'avez pas réalisé ou pour votre vie en général.

Vous pouvez vous sentir sans aucun pouvoir ou dépendant des autres afin de vous sentir bien vous-même ou dans votre vie – « si seulement mon conjoint / mon patron / mes collègues/ mes parents / mes enfants ..... me comprenaient et m'aider à réaliser mes rêves ou faisaient ce que je voulais ou ce qui est le mieux pour moi, alors ma vie serait vraiment bien. »

Si vous attendez et que vous espérez que les choses soient différentes ou que les autres vous les apportent, alors vous vivez votre vie au niveau de l'effet, vous êtes la victime des circonstances. Pensez-vous que cela soit vraiment amusant ? Pensez-vous que cela soit amusant pour les autres qui vous entourent ? Croire que quelqu'un d'autre est responsable ou rendre les autres responsables de votre bonheur et de vos humeurs est très limitant et donne à l'autre un pouvoir occulte sur vous, ce qui peut causer une grande angoisse.

Vivre dans la cause signifie que vous avez plusieurs choix dans votre vie -- vous pouvez choisir ce qui est le mieux pour vous tandis que vous vous assurez que ce choix est écologique pour ceux qui vous entourent, tout en ne prenant pas la responsabilité de leur bien-être émotionnel -- croire que nous sommes responsables pour le bien-être émotionnel de quelqu'un d'autre place une lourde charge sur soi-même et peut causer un grand stress.

A.B.

*(Vous trouverez la suite dans la prochaine édition)*

# La créativité. (Suite-4)

Elles font à la fois ceci et travaillent à cela... La différence entre la diffusion et la concentration dans la créativité est la différence entre la lumière du soleil douce et la lumière du soleil concentrée par une loupe. C'est la différence entre la lumière et un rayon laser. C'est la différence entre une petite flamme et un chalumeau. Dans votre travail, au fur et à mesure que vous augmentez votre créativité vous allez augmenter votre intelligence, et concentrer vos capacités là où elles peuvent apporter plus.

La troisième qualité du génie est la capacité de traiter des problèmes systématiquement. Les gens qui se jettent sur leurs problèmes deviennent souvent frénétiques et confus. Ils adoptent une approche aléatoire et se laissent mener par leurs pensées, alors ils se retrouvent stupéfiés quand ils réalisent qu'ils patagent et n'accomplissent aucun progrès. Dans son livre: « Innovation et esprit d'entreprise », Peter Drucker fait la remarque très claire que : "L'innovation doit être un processus systématique de l'entreprise... Elle doit être prévue et organisée". L'innovation est trop importante pour être laissée au hasard et à la chance....

Voici une méthode de plusieurs étapes que vous pouvez employer pour réfléchir au lieu de penser systématiquement. Avec cette méthode, vous développerez votre créativité au niveau de génie.

1. a) Vendez votre « T'es laid (e) » ou comme vous l'appellez : "télé" et payez-vous une formation IMNLP-P.

b) Changez votre langage négatif en

positif, arrêtez d'utiliser des mots tels que Mais. Au lieu d'employer le mot problème, employez plutôt le mot : situation, ou appelez le : le challenge ou le défi ou bien mieux appelez- le : l'opportunité.

Si une vente annoncée échoue, vous pouvez dire quelque chose du genre, ceci est un défi intéressant. C'est une occasion pour que j'améliore mon efficacité de vente.

Plus votre langage est positif, plus confiant et optimiste vous serez quand vous approcherez n'importe quelle difficulté et plus créatif et perspicace vous serez en identifiant des solutions et des idées innovatrices.

2. Définissez la situation ou la difficulté clairement. Quel est exactement le défi que vous désirez relever ? Quel sont les facteurs qui causent votre inquiétude ? Qu'est-ce qui vous inquiète ?

Pourquoi êtes-vous malheureux ? Écrivez les questions clairement en détail. Souvent vos inquiétudes peuvent provenir d'une série de petits problèmes groupés ensemble. Vous devez les trier et les définir séparément.

3. Demandez-vous, en quoi consiste le problème. Ne soyez pas satisfait d'une réponse superficielle. Recherchez la cause première ou profonde du problème ; plutôt que de vous contenter de réponses qui pourraient être des dérivées de symptômes.

Traitez le problème de plusieurs différentes positions perceptuelles. Par exemple, regardez le problème du point de vue d'un éventuel client si vous êtes commerçant ou entrepreneur ou du point de vue de l'autre si c'est un problème relationnel...

# Mode d'emploi de l'être humain.

Quand nous étions des enfants, nos parents ne nous ont pas donné le mode d'emploi de l'être humain. *Vous a-t-on donné un mode d'emploi pour vous expliquer comment vous fonctionniez ? Venait-il avec des instructions précises comment fonctionner correctement et de manière satisfaisante ?*

Les êtres humains ont été créés par Dieu et ils fonctionnent de la même façon. Un bon exemple de comparaison est l'ordinateur. Nous sommes tous construits comme le serait un ordinateur. Notre différence, c'est la façon de nous comporter, de penser, d'agir, c'est donc notre programme.

Ce que souvent on ne comprend pas, c'est que notre matériel, notre "hardware", varie selon la chimie de notre cerveau. On peut augmenter de façon significative les capacités et l'efficacité de notre cerveau en influençant et en optimisant les réactions chimiques de celui-ci. Et voici les étapes.

Il faut savoir que notre cerveau sécrète des substances chimiques négatives ou positives selon notre état d'esprit.

Ces réactions chimiques influencent nos fonctions naturelles et nos habiletés.

Et ceci détermine la qualité avec laquelle on fait les choses car notre cerveau est un ordinateur puissant.

Et ceci détermine la qualité avec laquelle on fait les choses car notre cerveau est un ordinateur puissant.

La puissance et la capacité de cet ordinateur peut être augmentée si on optimise ces réactions chimiques.

Ce fait est très facile à démontrer dans le domaine sportif de haut niveau tant la connexion et la coordination entre le corps et l'esprit est primordiale.

Nous n'allons pas parler en détails de toutes les réactions chimiques de nos neurones et de leur influence sur notre comportement et sur notre performance. Cet article se veut une approche simple et pratique de notre fonctionnement d'être humain. Entrer dans les détails ne serait pas opportun, ce qui compte ce sont les concepts.

Connaissez-vous la composition chimique de l'essence que vous mettez dans votre voiture et savez-vous comment marche le moteur ?

Dans la plupart des cas, ce que l'on sait c'est que, si on tourne la clé de contact et si on appuie sur la pédale de l'accélérateur, la voiture se met en marche. Sinon, on l'emmène chez le garagiste. On sait aussi que si on met de l'eau dans le réservoir, la voiture ne marchera pas.

**Apprenez l'anglais  
en restant chez vous  
[www.chufamilk.com](http://www.chufamilk.com)**



<sup>E</sup> Espace (6 cm X 8 cm) : 30 Euros

Il n'est donc pas nécessaire d'être chimiste ou mécanicien pour conduire sa voiture, il suffit de connaître les principes de base.

La même chose est vraie du processus électro-chimique de nos neurones. Cela serait bien de connaître tous les détails, mais veut-on ou a-t-on le temps de faire un doctorat en neuro-biochimie ?

Notre corps et notre esprit fonctionnent de pair. Les athlètes par exemple vivent et meurent de la performance de leur corps. Et, par expérience, ils savent bien que toute pensée négative crée une chimie qui a une incidence immédiate sur leurs performances sportives. Cette connaissance les aide à être positifs et plus objectifs, et à contrôler leurs émotions pour augmenter leur performance.

Pour illustrer ce phénomène d'influence de la chimie du cerveau sur la performance, prenons comme exemple un moteur de course sophistiqué. Ce genre de moteur fonctionne avec une essence super à haute teneur en octane. Mettez-y de l'essence ordinaire et ce super-moteur va commencer à tousser. C'est exactement ce qui nous arrive lorsque nous avons des pensées négatives.

Quand on est positif, au contraire, les substances chimiques fabriquées par notre cerveau sont d'une qualité telle que nos performances deviennent excellentes. Le cerveau reçoit ses données à partir des cinq sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher.

Quand vous voyez, entendez, sentez, goûtez, touchez quelque chose (stimuli), cela pénètre votre système nerveux sous forme d'une impulsion électrique à travers vos neurones (cellule nerveuse).

Dès que l'impulsion électrique atteint la fin de la neurone (le synapse), cette impulsion électrique se transforme en substance chimique (neuro-transmettrice) et se retransforme en impulsion électrique lorsqu'elle atteint la prochaine neurone. Et ce phénomène se reproduit à chaque fois qu'un stimulus arrive pour que l'information soit analysée et enregistrée.

En fait notre système nerveux est un système électro-chimique. Si la substance chimique change, le message change et le cerveau agit en conséquence.

Quand vous êtes positif, votre cerveau, métaphoriquement, fonctionne avec un carburant sophistiqué, votre performance est bonne et vous vous sentez bien.

Il est important de savoir que notre système nerveux électro-chimique est un courant électrique alternatif qui génère un champ électro-magnétique qui est infini par nature.

Ce champ électro-magnétique qui se dégage de nous est ressenti par notre entourage. Et en conséquence nous ne pouvons pas dissimuler nos émotions aux autres et ils ne peuvent pas nous dissimuler les leurs. C'est aussi à cause de cela que l'on se sent naturellement bien ou naturellement mal avec quelqu'un.

Il est également important de savoir que le champ magnétique qui est produit par notre pensée crée des attractions magnétiques qui influencent notre bien-être.

On peut influencer la production chimique de notre cerveau par la pensée, le régime alimentaire, le repos, l'exercice, l'environnement, l'attitude du corps.

*(Suite page 16)*



# Mode d'emploi de l'être humain (Suite-1)

## • La pensée.

Les pensées, négatives ou positives, provoquent la sécrétion de substances chimiques par le cerveau.

Nos pensées ont deux composantes : les faits et les émotions. Les informations que l'on reçoit à travers les sens et le système nerveux sont les faits. On y attache ensuite des émotions.

En analysant objectivement les faits on influence notre réaction et notre émotion par rapport à ces faits et on peut changer la chimie du cerveau.

## • Le régime alimentaire.

Tout ce qu'on boit et mange est chimique par nature et nous affecte donc chimiquement. Pour s'en rendre compte, il suffit d'observer une personne qui boit de l'alcool.

L'être humain est conçu pour une alimentation équilibrée et naturelle. Il est donc conseillé de manger sagement et avec modération. Mais ne devenez pas obsédé par votre régime alimentaire, que vous mangiez est très important.

## • L'exercice physique.

Etes-vous en forme, est-ce que vous vous maintenez en forme ?

Dans les temps anciens, l'être humain avait toutes sortes d'activités physiques juste pour survivre.

Nous sommes aussi conçus pour nous dépenser et en faisant cela nous éliminons les toxines et provoquons la création de bonnes substances chimiques. Pour en être sûr, faites de l'exercice la prochaine fois que vous serez déprimé et

prenez conscience de comment vous vous sentez ensuite.

## • Le repos.

Notre corps a besoin d'un repos suffisant pour éliminer ses toxines et se régénérer. Avez-vous déjà remarqué que l'on dort beaucoup plus quand on est déprimé que lorsqu'on est bien dans sa peau. Quand on dort le cerveau revient sur toutes les informations et les actions de la journée pour pouvoir produire des décisions spontanées au réveil.

## • L'environnement.

Parler de l'environnement ne signifie pas seulement l'air qu'on respire ou l'environnement physique.

L'environnement c'est aussi les gens qui nous entourent et le champ magnétique qu'ils dégagent, leurs pensées et leurs actes qui nous affectent de bonne ou de mauvaise façon.

C'est pourquoi il est naturellement recommandé de s'entourer de gens positifs ou de rester seuls. Si vous êtes avec des gens négatifs, soyez là pour les aider et ainsi votre champ magnétique positif et encourageant aura le meilleur effet sur eux.

Les personnes qui font de la recherche ont prouvé que les pensées négatives ou positives se propageaient comme les maladies contagieuses. Vos amis, vos proches, vos voisins, des étrangers peuvent vous transmettre un sentiment de joie intense ou de tristesse totale.

Et donc quand vous êtes en présence d'une personne négative, prenez-en conscience et faites tout pour ne pas vous laisser contaminer ou vous serez à votre tour en train de penser négativement.

# Mode d'emploi de l'être humain *(Suite-2)*

## • L'attitude corporelle.

Notre corps reflète notre pensée. Quand nous nous sentons bien, nous nous tenons droit et nous sourions.

Si vous veniez de gagner 10 millions d'euros à la loterie, imaginez comment vous vous sentiriez et quelle serait votre attitude physique. Vous vous sentiriez au 7ème ciel et tout votre entourage le verrait.

Maintenant imaginez que vous ayez gagné à la loterie et que vous ayez perdu votre billet !! Comment vous sentiriez-vous et quel serait votre apparence physique ?

Le corps reflète nos émotions et la façon dont nous présentons notre corps traduit nos sentiments. Une façon rapide et efficace de changer notre chimie intérieure est de changer notre attitude physique. En respirant profondément, en se tenant bien droit, on influence le phénomène chimique intérieur et tout de suite on se sent mieux. Par exemple, maintenant, levez les yeux et souriez. Ne vous sentez-vous pas tout de suite mieux et plus alerte ? En ayant l'attitude physique d'un gagnant on se sent gagnant.

La pensée, l'alimentation, le repos, l'exercice, l'environnement, l'attitude du corps ont un impact positif ou négatif sur les réactions chimiques du cerveau qui affectent à leur tour l'état d'esprit et la forme physique.

Une partie du processus pour réussir et devenir plus heureux consiste donc à influencer positivement et efficacement la chimie du cerveau.

Or ce sont les pensées qui ont la plus

grande influence sur notre cerveau. Et c'est ce à quoi nous allons nous attacher maintenant dans cet article. La pensée positive augmente la capacité du cerveau, la pensée négative l'affaiblit. C'est simple même s'il s'agit d'un concept profond à intégrer. Votre bonheur en dépend.

Dans le monde du sport cette connexion corps/esprit est très facilement démontrable. Un sportif fait de bonnes performances s'il est positif et de mauvaises s'il est négatif. Le "feedback" (ou le résultat) est donc immédiat.

En ce qui concerne votre vie privée, sociale et professionnelle il se peut que les répercussions de vos pensées négatives prennent plusieurs jours, semaines ou années avant de se faire sentir. Si vous réfléchissez sur différents événements de votre vie, je suis sûr que vous comprendrez ce que je veux dire.

Puisque vous connaissez mieux votre vie que n'importe qui, cherchez les exemples qui illustrent comment les pensées positives et négatives ont pu influencer votre bonheur.

Il ne faut pas confondre cependant le plaisir à court terme, issu de circonstances extérieures, avec le bonheur. Le vrai bonheur durable vient de l'intérieur.

Le plaisir extérieur ne dure jamais.

La pensée se construit à partir de deux composantes : les faits et les émotions. Si vous ne pouvez pas gérer un fait vous pouvez cependant gérer les émotions qui sont provoquées par ces faits. Choisir une émotion positive entraîne le bien-être.

*(Suite page 18)*

# Mode d'emploi de l'être humain *(Suite-3)*

Choisir une émotion négative entraîne le malheur. Votre bonheur dépend des émotions que vous choisissez pour vivre votre vie. Considérons maintenant les émotions positives et les émotions négatives.

Quand on ressent de l'amour, quand on est généreux avec les autres et quand on est courageux, le cerveau fabrique une chimie positive et on est généralement heureux.

Quand on ressent de la haine, de l'envie, de la jalousie, de la peur, on détériore la qualité de notre chimie interne, on affaiblit la capacité de notre cerveau, on est malheureux et on prend de mauvaises décisions. Tout le reste est le résultat de notre ignorance et de notre inconscient.

Il faut donc changer notre base de données.

Regardons pourquoi on pense et on agit de la façon dont on le fait.

Le cerveau fonctionne dès le plus jeune âge. Six mois après la conception, le fœtus commence déjà à enregistrer les pensées et les actions de la mère.

Le cerveau va continuer à collecter des informations tout au long de la vie. En lisant cet article, votre cerveau est occupé à enregistrer les informations qui s'y trouvent avec les informations et les expériences qu'il a déjà emmagasinées et enregistrées. Nous appellerons toutes ces informations : votre base de données.

Cette base de données est la représentation conceptuelle de toute l'histoire de vos actions et de vos pensées. L'importance de cette base est que votre cerveau (votre ordinateur) est programmé

pour prendre les mêmes décisions en fonction des données qui s'y trouvent (la bande enregistrée).

Dans cette base sont stockées toutes les pensées positives et négatives et les actions qui vont avec et qui constituent votre zone de confort.

Notre cerveau utilise spontanément toutes les forces et les faiblesses enregistrées dans cette base de données pour prendre une décision. Cette base est conçue pour nous faire prendre des décisions qui nous font rester dans la zone de confort. Notre façon d'agir aujourd'hui est donc le résultat de ce qui est inscrit dans cette base de données et dans notre programme. La plupart des croyances qui ont été mises dans ce programme viennent de nos parents et notre milieu social. Il en va de même pour nos émotions.

Un grand nombre de croyances et d'émotions qui sont dans notre base de données ne sont pas les nôtres originellement. Elles y ont été mises par les autres et nous les avons acceptées et nous les avons faites nôtres.

Puisque notre cerveau suit naturellement ces modèles, notre plus grand défi et notre meilleur outil pour changer les pensées et les actions enregistrées dans le passé et être plus heureux, c'est notre système de pensées et de croyances actuel.

**Votre message  
publicitaire ici**

**Tél: + 41 21 550 04 99**

mail: [info@imnlp-p.org](mailto:info@imnlp-p.org)

<http://www.imnlp-p.org>

# Mode d'emploi de l'être humain *(Suite-4)*

Si vous êtes conscient de ces données et si vous comprenez que votre fonctionnement répond à des lois naturelles et universelles, vous comprenez comment elles affectent votre capacité à changer et votre bonheur présent.

Quand nous voulons changer nous sommes confrontés à ce qu'il y a dans cette base de données. Or celle-ci nous fait faire ce que nous avons toujours fait par le passé. Nous devons donc être persuadés de vouloir changer. Car la base de données ne se soucie guère de savoir si nous sommes positifs ou négatifs, elle nous fait répéter les mêmes actions et pensées toujours et toujours. Cette base de données n'est cependant pas notre ennemie. Elle est notre amie. Sans elle nous n'aurions aucune donnée et donc aucune mémoire. Nous ne saurions plus notre nom, qui nous sommes, comment parler ou faire n'importe quoi d'autre que nous avons appris durant notre vie. Il s'agit de notre base de données et ce n'est pas de sa faute à elle si elle a enregistré des pensées négatives et des actions qui nous empêchent de progresser et d'être heureux.

Soyons honnêtes avec nous-mêmes. Voyons ce qu'il y a dans cette base. Pour la reprogrammer, il nous faut augmenter nos forces et surmonter nos faiblesses.

Cela ne va pas se faire en un jour et le temps que cela prend dépend de notre volonté de changer et des actions positives que nous entreprendrons pour changer. Si vous avez décidé de changer et que vous répétez les mêmes actions négatives ne vous torturez pas et ne

déprimez pas. Riez de vous-mêmes ! Reconnaissez que votre programme est un bon programme et qu'il vous connaît bien. Il utilise toutes vos faiblesses pour vous maintenir là où vous êtes. Soyez conscients de qui vous êtes et de ce qu'il y a dans votre base de données. Ne vous avouez pas vaincus et prenez le contrôle de ce programme et des informations enregistrées. Ne vous découragez pas, soyez déterminés à changer ce que vous pouvez changer et petit à petit vous serez capable d'effacer des données que vous pensiez ne jamais pouvoir changer. Si vous voulez vraiment changer, vous y arriverez et contrôlerez toutes les données qui sont sur cette base. Soyez conscients qu'à chaque fois que vous voulez changer les données, vous confrontez votre volonté à la volonté de ce programme de ne vouloir rien effacer. C'est votre volonté de changer qui doit l'emporter. Mieux vous connaissez ce qu'il y a dans cette base qui vous empêche de progresser, et comment changer les données, meilleurs seront vos résultats. Votre volonté d'y arriver est votre meilleur outil.

Quand nous dormons, notre cerveau est occupé à passer en revue tout ce qu'il y a dans la base de données. Si nous changeons nos habitudes quotidiennes, si nous avons fait une activité physique ou changé notre alimentation pendant la journée, notre cerveau est occupé à analyser cette nouvelle activité physique ou ce nouveau régime afin de les intégrer ou de les rejeter car il a besoin de savoir comment réagir à l'avenir. En intégrant des pensées et des actions nouvelles et inédites un peu chaque jour pendant un mois, notre cerveau va les enregistrer comme de nouvelles habitudes.

*(Suite page 20)*

# Mode d'emploi

## de l'être humain *(Suite-5)*

Les meilleurs moments de la journée pour faire entrer, dans notre programme, de nouveaux objectifs et de nouvelles instructions quant aux comportements à adopter, sont le soir avant de dormir et le matin en nous réveillant.

Le soir, car pendant la nuit notre inconscient va analyser ces nouvelles instructions et doit savoir comment réagir le lendemain lorsque nous nous réveillons. Il se demande alors "Qui croire ? Le nouveau programmeur ou l'ancien ?" L'ancien "moi" a déjà fait des tentatives de changement et ne les a pas suivies. Notre cerveau va donc avoir tendance à ne pas écouter le nouveau "moi" et à ne pas enregistrer les nouvelles instructions dans sa base de données.

C'est pourquoi, le matin, en nous réveillant, est un moment également important. Il est important de répéter ces nouveaux objectifs et ces nouvelles instructions et les remettre dans le programme, car sachez-le c'est le moment précis où nous inscrivons ces données qui a le plus d'influence sur la prise de décision.

Supposons donc que nous ayons suivi ce nouveau régime et fait cette nouvelle activité physique avec constance pendant 30 jours. Notre cerveau réalise alors que ces nouvelles actions sont à prendre en compte et il commence à prendre les instructions du nouveau programmeur au sérieux et enregistre ces informations dans la base de données. La nouvelle habitude est adoptée. Notre base de données travaille alors avec nous et nous encourage à persister et à nous améliorer.

Notre zone de confort s'agrandit et s'élargit.

En conséquence si nous décidons de changer nos habitudes, c'est possible. Mais attention restons conscients et vigilants, faisons en sorte que ces nouvelles habitudes ne s'effacent pas de notre base de données.

### En résumé

#### **Mode d'emploi de l'être humain**

- 1) La puissance et l'efficacité du cerveau varie selon les réactions chimiques qui y sont fabriquées.
- 2) Ces réactions chimiques dépendent des pensées, du régime alimentaire, du repos, de l'activité physique, de l'environnement et de l'attitude corporelle.
- 3) Les pensées affectent l'électro-chimie du système nerveux qui génère un champ magnétique qui crée des attractions influençant notre vie et notre bonheur.
- 4) Les pensées et les actions reflètent ce qui est enregistré dans notre base de données.
- 5) Le programme qui régit notre base de données est conçu pour nous faire répéter les actions et les pensées enregistrées.
- 6) Une volonté sincère et une bonne direction sont nécessaires pour enregistrer de nouvelles données.
- 7) Penser positivement améliore le fonctionnement chimique et la capacité du cerveau.
- 8) Une prise de conscience mène à des choix meilleurs.

*(Vous trouverez la suite dans la prochaine édition)*

## Le partage de l'héritage.

Ce vieil arabe traversait une partie du Sahara sur son chameau. Il avait soif quand il rencontra un gamin aux abords d'un campement et il lui demanda s'il pouvait lui offrir à boire. Le gamin courut vers une tente et revint avec une gourde pleine d'eau fraîche qu'il tendit au vieil homme. Ce dernier en avala d'un trait le contenu et après coup seulement réalisa qu'il avait oublié de remercier l'enfant. Pour se racheter, il dit au gamin : « Pour te remercier tu peux me demander tout ce que tu veux ! »

L'enfant sans hésitation lui dit « Vous êtes sûr ? Tout ce que je veux ? »

« Oui, oui », lui répondit le vieillard, « tu viens de me sauver la vie ! »

Sur ce, le gamin lui demande de descendre de son chameau et de venir sous la tente. Intrigué et quelque peu inquiet, le vieillard s'exécute et le suit sous la tente.

Une fois sous la tente, il trouve deux autres enfants, le plus grand le reçoit et lui dit : « Voyez-vous notre père vient de mourir et il nous a laissé 17 chameaux à nous partager. Nous sommes trois frères, moi, mon cadet et le petit frère celui-là. Selon son testament je dois garder la moitié des chameaux, mon frère cadet en reçoit le tiers et le dernier le neuvième. Mais nous avons 17 chameaux et nous ne pouvons pas diviser selon la volonté de notre père sans en couper un pour le mettre en morceaux car le nombre est impair. (Eh bien, oui !!! 17 divisés par deux, ça fait 8 chameaux plus la moitié d'un !!!)

Le vieux bonhomme réfléchit un instant et répond : « Ah, je vois que vous avez un problème ! Je viens de proposer à votre

frère de lui donner ce qu'il voulait. Est-ce que vous voulez que je vous aide à régler ce problème ? »

Ravis, les frères s'exclament « Mais comment ? »

« Et bien je vais vous donner mon chameau » et il continue « comme ça vous aurez 18 chameaux ! »

« Toi l'aîné, tu as droit à la moitié, ce qui fera 9, toi son cadet tu en auras le tiers c'est à dire 6, et toi mon ami », en s'adressant au plus petit, « tu as droit au neuvième et par conséquent tu auras deux chameaux. »

Mais s'exclama le petit : «  $9 + 6 + 2$  ça ne fait que 17 ! »

Et le vieux de répondre avec un sourire « et bien maintenant que mon chameau ne vous sert plus à rien, je peux le récupérer pour continuer mon chemin ».

*Extrait de « L'Heure ? c'est maintenant ! »  
Axel Bourgeois*

### Formez-vous au coaching scolaire



**Imnlp-p**  
Association

<http://www.imnlp-p.org>

Tél: + 41 21 550 04 99

mail: [info@imnlp-p.org](mailto:info@imnlp-p.org)

## La créativité. (Suite-5)

Exemple de différentes positions perceptuelles :

Si vous avez un véhicule, vous avez certainement visité des villes ou des pays que vous ne connaissiez pas.

En cherchant votre chemin (en conduisant), vous avez certainement dérangé les autres conducteurs et, parmi eux, il y en a qui ont manifesté leur mécontentement.

Cette manifestation de mécontentement a dû créer chez vous une pensée - ou une représentation - ou un comportement - ou une réaction - et là, vous êtes dans la position perceptuelle (la vôtre du moment) de quelqu'un qui cherche son chemin et qui est bousculé par ceux qui connaissent leur chemin.

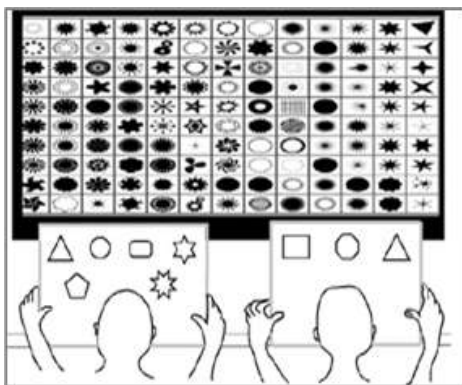
Et par conséquent, vous avez une position perceptuelle liée au rôle que vous avez dans cette expérience.

Maintenant, mettez-vous dans la deuxième perception : (à la place de celui qui est derrière vous et qui est en retard pour un entretien d'embauche ou pour une urgence).

En vous mettant dans sa position perceptuelle, vous allez certainement modifier votre perception initiale.

Maintenant mettez-vous dans la troisième perception et imaginez-vous installé sur une terrasse de café, en train de siroter votre boisson favorite tout en regardant le premier véhicule dont le conducteur est en train de chercher son chemin et les autres automobilistes derrière lui en train de « gueuler et de klaxonner »

Par contre si vous vous mettez dans les 3 positions perceptuelles - en même temps - (Suite page 24)



## Mets ce qui compte en premier !!!

Un jour, un vieux professeur de l'École nationale d'administration publique fut engagé pour donner une formation sur « *la planification efficace de son temps* » à un groupe d'une quinzaine de dirigeants de grosses compagnies nord-américaines. Ce cours constituait l'un des cinq ateliers de leur journée de formation. Le vieux prof n'avait donc qu'une heure pour passer sa matière.

Debout, devant ce groupe d'élites (qui étaient prêts à noter tout ce que l'expert allait enseigner), le vieux prof les regarda un par un, lentement, puis leur dit : "Nous allons réaliser une expérience"

De dessous la table qui le séparait de ses élèves, le vieux prof sortit un immense pot Masson d'un gallon (*pot en verre de plus de 4 litres*) qu'il posa délicatement en face de lui. Ensuite, il sortit environ une douzaine de cailloux à peu près gros comme des balles de tennis et les plaça délicatement, un par un dans le grand pot. Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un



## Mets ce qui compte en premier !!! (Suite)

caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses élèves et leur demanda : "Est-ce que ce pot est plein ?"

Tous répondirent : "Oui".

Il attendit quelques secondes et ajouta : "Vraiment ?" Alors, il se pencha de nouveau et sortit de sous la table un récipient rempli de gravier. Avec minutie, il versa ce gravier sur les gros cailloux puis brassa légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux... jusqu'au fond du pot. Le vieux prof leva à nouveau les yeux vers son auditoire et redemanda :

"Est-ce que ce pot est plein ?"

Cette fois, ses brillants élèves commençaient à comprendre son manège.

L'un d'eux répondit: "Probablement pas !"

"Bien !" répondit le vieux prof.

Il se pencha de nouveau et cette fois, sortit de sous la table un sac de sable. Avec attention, il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier. Encore une fois, il demanda : "Est-ce que ce pot est plein ?"

Cette fois, sans hésiter et en chœur, les brillants élèves répondirent : "Non !" Bien!" répondit le vieux prof.

Et comme s'y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet d'eau qui était sur la table et remplit le pot jusqu'à ras bord.

Le vieux prof leva alors les yeux vers son groupe et demanda :

Quelle grande vérité nous démontre cette expérience ?"

Pas fou, le plus audacieux des élèves, songeant au sujet de ce cours, répondit : "Cela démontre que même lorsque l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire.

- Non, répondit le vieux prof, ce n'est pas cela. La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous, ensuite".

Il y eut un profond silence, chacun prenant conscience de l'évidence de ces propos.

Le vieux prof leur dit alors : "Quels sont les gros cailloux dans votre vie ? Votre santé ? Votre famille ? Apprendre ? Défendre une cause ? Prendre le temps... ? Ou... toute autre chose ? Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre ses GROS CAILLOUX en premier dans sa vie, sinon on risque de ne pas réussir ... sa vie. Si on donne priorité aux peccadilles (le gravier, le sable), on remplira sa vie de peccadilles et on n'aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer aux éléments importants de sa vie.

Alors, n'oubliez pas de vous poser à vous-même cette question : "Quels sont les GROS CAILLOUX dans ma vie ?" Ensuite, mettez-les en premier dans votre pot (vie)..."



## La créativité. (Suite-6)

vous allez devenir plus sage, plus tolérant...et vous allez trouver quoi dire ou quoi faire pour dédramatiser et peut-être développer un certain sens de l'humour !!!...

Si vos affaires sont lentes, vous pouvez vous demander, quel est exactement le défi ? Voici quelques différentes manières de répondre à cette question.

Vous pourriez dire que les ventes sont en baisse. Vous pourriez dire également que vous ne vendez pas assez. Ou vous pourriez dire que les gens n'achètent pas assez. Ou vous pourriez dire que les gens achètent plus chez vos concurrents. Ou vous pourriez dire que les gens n'achètent pas votre produit de la manière dont il est actuellement produit , empaqueté ou présenté.. etc. Ou les gens n'achètent pas votre produit de la manière dont vous le vendez, ou ils ne l'achètent pas pour les raisons que vous pensez qu'ils devraient l'acheter.... Dans chaque cas, en changeant votre définition du problème, vous changez votre approche possible en solution. Vous augmentez vos possibilités. Vous devenez plus créatif. Vous ouvrez plus votre génie intérieur.

4. Demandez-vous, quelles sont mes limites minimales ? Que doit-elle accomplir la solution que je cherche ou dont j'ai besoin ? Quels ingrédients la solution doit-elle contenir ? À quoi votre solution idéale à ce problème ressemblerait-elle ? Quelle est l'urgence, l'importance, les limites, les paramètres, les probabilités, les risques, les bénéfices....?

5. Sélectionnez la meilleure solution en comparant les diverses solutions possibles

à votre problème, d'une part, et votre solution idéale, de l'autre.

Quelle est la meilleure chose à faire actuellement dans les circonstances actuelles?

6. Avant de mettre en application la solution que vous aurez trouvée ou sélectionnée, décidez de sa mise en route:

- Demandez-vous quelle est la plus mauvaise chose possible qui peut se produire si cette solution n'était pas la bonne ?

- Demandez-vous quelle est la plus mauvaise chose possible qui peut se produire si cette solution n'était pas appliquée ?

- Demandez-vous quelle est la plus mauvaise chose possible qui peut se produire si cette solution était appliquée de suite ?

- Demandez-vous quelle est la plus mauvaise chose possible qui peut se produire si cette solution était appliquée plus tard ?

- Demandez-vous s'il n'y pas un autre moyen de trouver une solution meilleure ou au moins vérifier si la solution trouvée ou sélectionnée est bonne à mettre à l'œuvre ou à l'essai...?

Je me rappelle une fois que j'ai failli dépenser tout l'argent de la compagnie en publicité. Je travaillais sur une campagne publicitaire simple. J'étais convaincu que, même avec un faible taux de retour, les ventes justifieraient la dépense en publicité.

Je ne me suis pas posé toutes les questions concernant toutes les « possibilités » et j'ai oublié de me poser la question suivante : qu'arriverait-il si la publicité ne donnait aucun résultat positif ?

## La créativité. (Suite-7)

Où qu'arriverait-il si l'état dans lequel je me trouve en ce moment ne me permet pas d'être aussi créatif qu'un autre qui pourrait m'aider à trouver la bonne solution ?

Avant de faire quoi que ce soit, vous devriez poser un certain nombre de questions (liées à ce que vous voulez ou devez entreprendre) et aussi poser la question qui est : Qu'est-ce que cette dépense d'argent ou d'effort me procurera au cas où je me trompe ou que je n'obtiens pas ce que je vise...

7. Mettez une sorte de calculateur ou de moyen pour noter les résultats obtenus par votre décision. Comment saurez-vous que vous avez progressé ? Comment allez-vous mesurer le succès ?

Si vous avez décidé de vendre votre produit d'une certaine manière, comment saurez-vous que vous avez pris la bonne décision ? Comment saurez-vous que le but est atteint ou que le maximum possible est déjà atteint ? Faites-en sorte de le rendre mesurable et vérifiez régulièrement...

8. Acceptez la responsabilité totale de la mise en pratique de votre décision. Peut-être vous voulez charger quelqu'un d'autre de mettre en action votre décision...

9. Fixez une date limite. Une décision sans date limite est une discussion sans signification. Fixez une série de dates limites à court terme et un programme pour l'évaluation. Si vous avez un but d'une année pour augmenter votre revenu,

décomposez le but en mois, et puis décomposez les mois en semaines et les semaines en jours et les jours en heures. Puis disciplinez-vous vous-même pour vous assurer que vous atteignez vos buts hebdomadaires et mensuels et votre but annuel dans les délais.

Avec les dates limites, vous saurez immédiatement si vous êtes sur la voie ou si vous êtes en retard. Avec les feedbacks, vous pouvez alors employer votre créativité pour améliorer votre approche.

A.B.

(Vous trouverez la suite dans la prochaine édition)

**Votre  
message  
publicitaire  
ici**

**Tél: + 41 21 550 04 99  
mail: [info@imnlp-p.org](mailto:info@imnlp-p.org)  
<http://www.imnlp-p.org>**

Espace (6 cm X 8 cm) : 30 Euros

## Le cercle de l'excellence

Voici une technique PNL qui prépare mentalement à l'amélioration des comportements en créant un état de ressources puissant. Le cercle d'excellence de la PNL est une technique destinée à aider à accumuler de la confiance pour accomplir une action. Vous pouvez donc l'utiliser pour soigner la peur de parler en public, pour accroître la confiance en soi et dans bien d'autres circonstances...

❑ **1.** Identifiez et pensez à une situation d'excellence que vous avez vécue. Choisissez toute situation dans laquelle vous aviez toutes les ressources nécessaires : cela peut être une situation où vous vous êtes senti particulièrement heureux, plein d'énergie, totalement sûr de vous, ...une situation qui, lorsqu'à chaque fois que vous y pensez vous met dans un état de bien-être total. Choisissez un mot de code et dites-le quand vous sentez que vous revivez totalement cette situation et que vous êtes dedans (« Oui », « Ok,ok », « ça y est », « c'est çaaa », « Yeees »; « Dolce vita »; «Que bien» etc.). Arrêtez d'y penser maintenant pendant quelques instants.

❑ **2.** Imaginez un cercle devant vous sur le sol et donnez-lui votre couleur préférée.

❑ **3.** Maintenant imaginez-vous à l'intérieur de ce cercle et en même temps à l'intérieur de cette situation d'excellence. Imaginez-vous et voyez-vous mentale-ment dans ce cercle en train de revivre toutes ces sensations intenses. Replongez-vous mentalement et profondément dans cette situation et revivez les sensations que vous avez

vécues alors. Ecoutez les paroles que vous avez prononcées dans cette situation et revoyez comment était votre apparence physique à ce moment-là.

❑ **4.** Maintenant entrez dans le cercle et associez-vous complètement à la situation. Voyez ce que vous avez vu, entendez ce que vous avez entendu, et sentez ce que vous avez senti. Imprégnez-vous de toutes ces choses, de toutes ces sensations au plus profond de vous-même et dites haut et fort le mot code que vous avez choisi auparavant pour cette situation.

❑ **5.** Aussitôt que tous ces sentiments et ces sensations commencent à s'estomper, sortez du cercle en laissant tous ces sentiments et sensations dans le cercle.

❑ **6.** Faites une pause, une rupture.

❑ **7.** Revenez dans le cercle et retrouvez instantanément tous les sentiments et les sensations. Laissez-les vous imprégner encore une fois très profondément.

❑ **8.** Dès que tous ces sentiments et sensations commencent à s'estomper, sortez du cercle, en les laissant encore dans le cercle. Vous pouvez maintenant emmener ce cercle partout avec vous et où vous voulez. Peut-être à côté de votre lit de manière à y entrer chaque matin, ou sur le trottoir à côté de l'endroit où vous venez de garer votre voiture, le mettre dans la salle d'attente de l'entreprise où vous avez rendez-vous pour un entretien, le placer devant la porte d'entrée de chez vous pour vous ressourcer avant de passer le seuil ou tout simplement l'emmener avec vous partout où vous allez. C'est votre cercle d'excellence et il restera avec vous le restant de votre vie.

C.W

# Jeux

Imaginez-vous dans la peau de quelqu'un :

- Qui est Complice. - Qui est Timide. - Qui est Amoureux. - Qui est Ennuyé. - Qui est Protecteur. - Qui est Dénonciateur. - Qui est Fatigué. - Qui est Désabusé. - Qui est Enthousiaste. - Qui est Indifférent. - Qui est Curieux.

## **Jeu 1. :**

Choisissez un état d'esprit parmi les exemples proposés ci-dessus (**un état d'esprit à la fois**) et dites la phrase suivante à votre voisin ou voisine :  
« **Tu ne peux pas faire ça ici** ».

## **Jeu 2. :**

Redites la phrase en vous imaginant dans la peau d'une personne dans l'état d'esprit suivant :

### • **Fâchée.**

- a. En s'adressant à son patron.  
- b. Maintenant -toujours dans le même état d'esprit, dites la phrase en vous imaginant, vous adresser à un subalterne.

## **Jeu 3. :**

Redites la phrase en vous imaginant vous adresser aux mêmes personnages :

1. Patron.
2. Subalterne

Mais cette-fois-ci dans l'état d'esprit suivant : **Conciliant**.

Et remarquez ce qui se passe...La signification a-t-elle changé ?

## **Conclusion :**

Dans le même état d'esprit, nous communiquons différemment avec un supérieur hiérarchique et une personne subalterne.

Les mots ne sont que notre tentative « du moment » de communiquer aux autres notre représentation interne qui est souvent influencée par ce que nous avons à perdre ou à gagner. La signification des mots que nous utilisons est souvent livrée à la libre interprétation de nos interlocuteurs selon leur propre représentation interne du moment.

Le résultat d'une communication n'est pas ce qui a été dit, c'est plutôt ce qui a été compris. **Quelle prise pourrions-nous avoir, sur ce qui a été compris, si notre interlocuteur refuse de communiquer ?**

La réponse vous sera apportée par :



**Au moindre mot, le sot s'effarouche.**

***Celui qui confesse son ignorance la montre une fois; celui qui essaye de la cacher la montre plusieurs fois.*** - Proverbe japonais

***Continuer à souffrir sans améliorer son sort n'est pas de la patience, c'est de l'ignorance.*** - M. Mead

***Tout le monde a son grain de folie, sauf vous et moi; mais parfois, je me demande si vous ne l'avez pas vous aussi.***

***Tout le monde a le droit d'être stupide, mais certains abusent du privilège.***

***Il y a des sottises bien habillées, comme il y a des sots très bien vêtus.***

***Je ne parle pas aux cons, ça les instruit.***

***Croyez vraiment quelqu'un qui vous traite de stupide et vous ne tarderez pas d'agir comme tel.***

***Il n'y a pas de bêtise à être ignorant, mais il y a de la bêtise à vouloir le rester.***

***Je ne suis pas folle, c'est le reste du monde qu'il l'est.***

***L'homme absurde est celui qui ne change jamais.*** - Georges Clemenceau

***L'humanité serait depuis longtemps heureuse si tout le génie que les hommes mettent à réparer leurs bêtises servait à la place à ne pas les commettre.***

***L'ignorance est mère de tous les maux.*** - François Rabelais

***L'imbécile sait tout mais ne comprend rien.***

***La folie est héréditaire. Vos enfants peuvent vous la transmettre.***