

PASSION D'APPRENDRE

MAGAZINE

Février 2021

www.passiondapprendre.com

UTILISER INTELLIGEMMENT SON CERVEAU



En route pour un bon apprentissage !



Ma situation professionnelle en
ce début d'année



Nos outils pour bien préparer
2021



NOS OUTILS POUR BIEN PRÉPARER 2021

Interview : La PNL pour les passionnés
d'apprendre

Par Jean-Pierre Briefer

28

Le haut potentiel en questions

Par Sophie Brasseur

32

Pardon ...

Par Stéphane Vaillant

35

Comment bien nourrir son cerveau ?

Par Paola Perez

39

Allo les couleurs, j'écoute ?!!

Par Fabienne Dalphin Baucheron

43



Jean-Pierre
Briefer
formateur,
auteur

INTERVIEW: LA PNL POUR LES PASSIONNÉS D'APPRENDRE

« La carte n'est pas le territoire », ce présupposé est une des bases importantes de la PNL.

Qu'est ce que la PNL ?

La PNL (Programmation Neuro Linguistique) est un ensemble d'idées et d'outils qui peuvent nous aider dans notre vie. Elle est une approche puissante et claire de l'expérience humaine et de la communication.

Programmation= parce que nous adoptons tout au long de notre vie des automatismes, des programmes, des façons de penser, qui déterminent nos capacités, nos habiletés et nos habitudes.

Neuro = car grâce à nos cinq sens, nous percevons le monde, enregistrons et mémorisons nos expériences, ceci sous forme de cartes mentales. Ces composantes nous permettent de percevoir, de penser, de ressentir et d'opérer des choix. Nos états émotionnels internes, sont déterminés par nos perceptions sensorielles.

Linguistique = et qui se manifestent à travers notre système de communication verbal et non-verbal, système au moyen duquel nous codons, donnons un sens à nos représentations. Cette donnée

comprend la manière dont le langage interagit avec le système nerveux.

Pourquoi est-ce important de pratiquer cette discipline ?

Nous avons tous une expérience de la communication, nous avons tous des capacités dans ce domaine, et nous pouvons tous progresser avec la PNL pour :

- Avoir une meilleure relation de couple
- Avoir une meilleure relation avec ses parents, ses enfants
- Avoir plus d'amis
- Se libérer des peurs inutiles
- Bloquer nos saboteurs intérieurs
- Opérer les changements nécessaires dans notre vie
- Découvrir et respecter nos valeurs profondes
- Gérer des conflits
- Progresser dans son travail, dans ses études, dans un sport, un art
- Eviter d'entrer dans des relations malsaines
- Savoir couper la communication en douceur lorsque la situation l'exige

Entre ce que vous pensez, ce que vous voulez dire, ce que vous croyez dire, ce que l'autre souhaite entendre, et ce qu'il comprend finalement, il existe de multiples façons de ne pas vous comprendre !

La PNL a été développée par des linguistes et elle s'intéresse donc naturellement au langage : Le langage est un outil extraordinaire. Le langage n'est pas simplement un ensemble de mots. Il est avant tout un ensemble de signes qui déclenchent dans notre tête et dans notre corps des sensations et des émotions.

Certains mots, de par leur nature, ne branchent pas les mêmes parties de nous-mêmes. Certains mots branchent une partie créative, logique alors que d'autres branchent une partie dépressive ou découragée. Il est dès lors intéressant de contrôler notre langage afin de mobiliser les parties de nous-mêmes les mieux équipées pour traiter nos problèmes de façon efficace.

On peut soit contrôler le langage et l'utiliser à notre avantage, soit être contrôlé par lui. Mais si je contrôle le langage, je contrôle mes états internes.

La PNL a développé de nombreuses techniques pour éviter les manipulations. Éviter d'en faire et éviter aussi de subir les manipulations. Les techniques PNL visent principalement à se mettre en phase avec les autres pour les comprendre et ne pas se tromper sur les intentions des

personnes avec qui on communique. Et je rajouterai, quelque chose d'encore plus important à mes yeux, c'est les manipulations que chacun d'entre nous se fait. Pouvoir prendre conscience de ces auto-manipulations, les modifier ou les éviter, peut être d'une grande aide et peut nous faire progresser dans notre développement personnel.

« La carte n'est pas le territoire », ce présupposé est une des bases importantes de la PNL, pourquoi ?

C'est parce que les auteurs de la PNL ont très vite mis en évidence que notre subjectivité prend une part active et importante dans notre vision du monde. La plupart du temps nous voyons ce que nous croyons. Il y a une interaction constante et dynamique entre ce que nos sens perçoivent et ce que notre cerveau, notre imaginaire s'attend à voir

Last but not least, la PNL, comme sa grande sœur, l'hypnose, éclaire et nous ouvre certaines parties de notre inconscient, des parties cachées à nous-mêmes ou aux autres.

Savez-vous que le langage exprimé ne représente qu'un pourcentage infime des milliers de pensées, images, sensations qui sont créées par notre esprit chaque seconde ? Savez-vous que le langage non-verbal et para-verbal participent pour plus de 90% dans nos échanges de tous les jours et que ces 90% sont en grande partie non-conscients ?

Quelle est votre technique de PNL préférée ? Comment fonctionne-t-elle ?

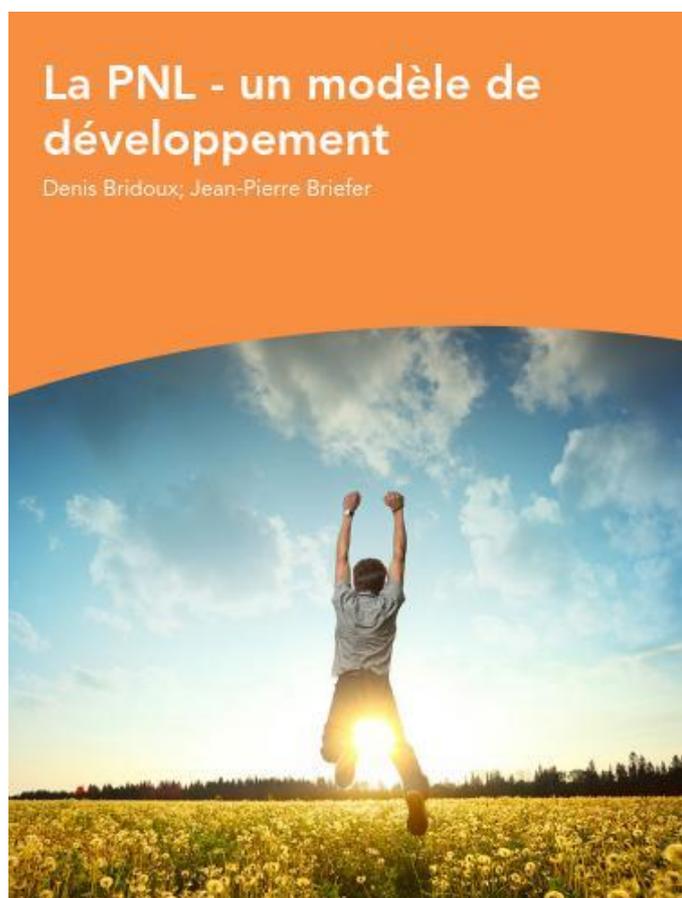
La technique que je préfère et que j'utilise souvent dans mes accompagnements est la technique des « Niveaux logiques » de Robert Dilts. Elle permet d'explorer un problème ou un objectif avec une dizaine de critères différents de la même manière que l'on analyserait un appareil pour en trouver les mécanismes, les rouages, les usages, les défauts et en même temps découvrir comment le réparer. Mon esprit scientifique de médecin est du coup complètement nourri par cette approche, tout comme mon souci de clarté et d'efficacité dans mes interventions.

Si vous ne pouviez partager qu'un seul

conseil à une personne qui veut s'initier à la PNL, lequel serait-il ?

Je conseillerais à cette personne de commencer par une formation courte, par exemple une introduction de deux journées en choisissant une école reconnue et de qualité. En deux jours, on peut en effet découvrir et tester pas mal d'outils de PNL qui peuvent changer beaucoup de choses. A partir de cette expérience, vous pouvez vous faire une opinion et décider si vous allez vous engager dans une formation plus longue pour pratiquer et maîtriser ces techniques.

*Article écrit par
Jean-Pierre Briefer*





JEAN-PIERRE BRIEFER

Formateur , auteur

dirige un institut de formations créé en 1994, BrieF'R Formations, très actif dans l'enseignement de l'hypnose éricksonienne, de la PNL, de la Neurosémantique et du coaching.

Site: <https://www.pnlcoach.com/Jean-Pierre-Briefer-hypnose-15-formateur.html>

Formateur en PNL INLPTA, praticien en Neurosémantique, Master coach, il est également docteur en médecine et hypnothérapeute.

Il a une expérience d'accompagnement de plusieurs milliers de personnes avec ces différentes approches.

BrieF'R Formations

PNL Rencontres
 au sommet
Coaching Hypnose