

metaphore

JOURNAL DE NLPNL, FÉDÉRATION DES ASSOCIATIONS FRANCOPHONES DES CERTIFIÉS EN PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE



Sur le Deuil et le Chagrin

Nadine BEAUTHÉAC

2

Bibliographie

14



LA MANIPULATION : la détecter, s'en protéger, en sortir

15



Ne courez plus derrière des solutions faciles Cherchez des solutions intelligentes !

par Alain Thiry

16



L'homme qui ouvrit les yeux Du coaching à l'écriture...

par Fabien Rodhain

16



Les Journées NLPNL

21



Les soirées NLPNL

22



Le mot de la Présidente de la Fédération

Bonjour à tous,

Avant tout, je tiens à adresser à Guy Le Gouge un merci à la hauteur des 4 années qu'il vient de consacrer à la Fédération, et en particulier à la création de nouvelles associations. Aujourd'hui, je prends le relais pour que vive et se développe, cette Fédération dont l'une des missions est garantir la qualité des certifications. En effet, en découvrant la P.N.L. je me suis dotée d'outils qui ont modifié profondément ma manière d'enseigner, et l'ont tellement enrichie que je souhaite contribuer à ce que d'autres personnes puissent aussi en bénéficier. Comment est-ce que je conçois ce service? Je vous l'exprimerai métaphoriquement :

« Ainsi, nous enseignons aux jeunes que rien n'est supérieur ou inférieur ; le chef et la communauté sont en éternelle relation de réciprocité. Nos maîtres les plus sacrés, nos chefs les plus sacrés, sont comme un bâton de marche, ils affermissent les gens, qui sont comme le corps qui tient le bâton de marche ; ainsi, ils trouvent un passage sûr, mais sont guidés par les gens eux-mêmes ». (Sagesse amérindienne).

Dès maintenant, et par avance, j'exprime à chacun de vous ma reconnaissance, certaine que vous me guiderez volontiers, par vos suggestions, vos propositions, vos idées, et j'ose l'espérer, par votre empathie.

Chaleureuses salutations.

Et je ne résiste pas au plaisir de vous raconter une histoire !

Les deux marchandes

C'est l'histoire, en Chine, d'une vieille dame qui pleurait, qui gémissait, soupirait, sanglotait à chaudes larmes à longueur de temps. Son entourage l'envoie visiter un maître de Tao. Celui-ci, débonnaire, lui demande d'expliquer son problème.

« Voilà, dit-elle, j'ai deux filles. Et je suis toujours inquiète pour elles. La cadette est marchande de parapluies, l'aînée est marchande de chaussures de toile. Quand il pleut, je pense que cette dernière ne peut rien vendre et risque la ruine ; et quand il fait beau, je pense à ma petite vendeuse de parapluie qui court à la faillite.

La résolution de votre problème est simple, répondit alors le maître de Tao : quand il pleut, pensez au contraire que votre fille cadette vend ses parapluies ; et quand il fait beau, que l'aînée écoule son stock de chaussures. »

Depuis ce jour-là, la vieille dame, quel que soit le temps qu'il fait, rit et sourit.

**DOMINIQUE
ROBERT-MARQUIS**



Édito de la Présidente de la Commission



Bonjour à tous!!! Voici le numéro 60, bientôt le printemps! Vous y découvrirez un nouvel auteur, Fabien RODHAIN, et son livre très original et très pédagogique, qui présente la PNL sous forme de roman à clés. Et pour ouvrir à d'autres recherches, le travail de Nadine BEAUHEAC, spécialiste du deuil. Car chacun de nous, dans sa position de formateur, d'enseignant, de psychothérapeute, de coach, a été confronté à l'accompagnement de ces situations de perte, de séparation, de transition, de changement difficile. Nous espérons que ce que Nadine BEAUTHAC vous présente, vous parlera et vous éclairera sur certaines situations que vous avez rencontrées. Et bien sûr, NLPNL vous propose de nombreux événements, organisés par les Collèges (Colloque des Psychothérapeutes, Journée de Conférence-Atelier des Coachs) et organisés également par vos associations locales.

Avec Dominique ROBERT-MARQUIS, notre nouvelle présidente, l'équipe de la Commission Publication s'efforcera cette année 2011, de vous faire découvrir encore davantage la PNL, ses applications et de renforcer la qualité du lien qui se tisse entre les adhérents et la Fédération... À tout bientôt.

MARIE JEANNE HUGUET



Sur le Deuil et le Chagrin

PAR NADINE BEAUTHÉAC

BIOGRAPHIE

Nadine Beauthéac est d'abord diplômée en littérature française et ethnologie. Elle fait une première carrière en sociologie du développement en travaillant pour divers organismes des Nations unies, dont l'Unesco et l'Unicef, dans des pays aussi divers que le Népal, la Côte d'Ivoire, la Tunisie, l'Algérie etc... Parallèlement elle a épousé un photographe d'architecture et du paysage et publie avec lui plusieurs recherches personnelles, notamment sur des jardins fantastiques dans le monde (*Le Moniteur*, 1982) et l'architecture exotique en Europe (*Le Chêne*, 1985).

Mais cet itinéraire s'interrompt à la mort de son bébé, de la mort subite du nourrisson (1982), puis celle de son mari, d'un mélanome (1993). Son interrogation se tourne alors sur le manque de structures d'accueil pour les endeuillés, sur ce qu'est le deuil alors que la société donne de manière habituelle une injonction à « tourner la page ». Un noyau de chercheurs et bénévoles associatifs se pose des questions similaires, elle s'en rapproche, rencontre Annik Ernout qui a fondé les groupes *Approvoiser l'absence* pour parents en deuil et le docteur Michel Hanus, psychiatre, psychanalyste, qui est en train d'initier les diplômés universitaires sur le deuil et crée l'association *Vivre son deuil*, qui deviendra ensuite une Fédération européenne. Elle fait partie de la 2^e promotion du diplôme universitaire sur le deuil de l'université de Bobigny, entre au Conseil d'admini-

nistration de *Vivre son deuil-Paris-Île-de-France*, adhère à la *Société de thanatologie* et rencontre les canadiens spécialisés sur le deuil, Jean Montbourquette et Gilles Deslauriers. Elle se forme alors avec ces derniers à l'animation de groupes d'entraide pour personnes en deuil, et débute ces groupes à l'association parisienne *Naitre et vivre* qui accueille les parents en deuil d'un bébé. Elle les animera durant 10 ans. Le matériel réuni, la réflexion menée en supervision inter-associative, lui permet de publier son premier livre *Le deuil* aux éditions du Seuil (2002). Entre-temps sa réflexion s'est orientée sur le thème du temps du deuil et « après un groupe d'entraide, qui dure un an, quel soutien pour les endeuillés ? ». Elle choisit alors de faire un parcours de formation en tant que psychothérapeute à l'École de Psychosynthèse. Elle publie deux nouveaux livres, d'abord sur la question des différences hommes/femmes dans le vécu du deuil avec *Hommes et femmes face au deuil, Regards croisés sur le chagrin* (Paris, Albin Michel, 2008). Puis elle souhaite capitaliser l'expérience de 10 ans de conférences avec le groupe funéraire OGF (Pompes funèbres générales/Roblot) et liste 100 questions qui reviennent souvent pour le public, et écrit *100 réponses aux questions sur le deuil et le chagrin*, Albin Michel, automne 2010.



Nadine Beauthéac est donc maintenant psychothérapeute spécialisée dans l'accompagnement du deuil à Paris et Montargis, administratrice à l'association *Vivre son deuil – Paris-Île-de-France*. Elle donne un cours chaque année sur le deuil au Diplôme universitaire de Soins palliatifs de la Faculté de médecine d'Amiens et participe encore à de nombreuses formations (récemment les travailleurs sociaux du Loiret). Elle a participé par ailleurs en tant que coauteur à plusieurs ouvrages collectifs.

Bibliographie en page 14
Site internet : nadinebeauthéac.com



Extraits

Que veut dire l'expression « travail de deuil » qu'on rencontre si souvent dans les médias ?

L'expression « travail de deuil » a été conceptualisée par Sigmund Freud, avec des collègues, pour la plupart médecins spécialisés dans diverses disciplines et venant de pays différents. Pour eux, il était devenu évident que s'adapter à la vie et à ses diverses situations demandait un travail interne constant et que, parallèlement aux dynamiques physique et mentale, une dynamique psychique présidait à l'organisation de notre existence. Si, pour grandir, nous devons nourrir notre corps et le faire vibrer par des activités comme la danse, la gymnastique ou le sport, si nous devons aussi nourrir nos facultés intellectuelles par l'étude, les livres et bien d'autres moyens, notre psychisme mérite aussi notre attention. Freud a mis en évidence les différentes phases par lesquelles la structure psychologique de l'enfant se construit avant le stade adulte, phases dont la plus célèbre est le complexe d'Œdipe. Il attire encore notre attention sur la perte d'un être cher par la mort, un événement de notre vie qui nous oblige à une réorganisation psychique. C'est ce qu'il a appelé le « travail de deuil ». Mais cette formulation, au départ propre aux spécialistes, a été vulgarisée, notamment dans les dernières décennies, avec l'essor de la psychologie, sans pour autant que le soient aussi les connaissances théoriques qui allaient avec. Il est habituel maintenant d'entendre les médias évoquer à tort et à travers le « travail de deuil ». Je me souviens d'un journaliste de Canal + qui, le 8 mars 2007, annonçait la projection d'*Au-delà de la haine*, un documentaire remarquable. Le film évoquait l'histoire d'une famille dont un des enfants avait été assassiné, ainsi que le travail psychique qu'il lui avait fallu faire pour dépasser la colère et pouvoir rencontrer le meurtrier et lui parler. Le présentateur a dit au réalisateur que son film allait à l'encontre du

travail de deuil qui consistait à « tirer un trait » ! Voilà un exemple du mauvais usage de cette notion puisque le travail de deuil n'est pas du tout l'oubli, mais la mise à la « juste distance » du défunt : pas trop près pour pouvoir continuer à vivre, mais pas trop loin non plus car ce serait alors du déni ou de l'évitement. Le travail psychique fait par la famille dans ce film était bien un travail de deuil. Et les exemples sont, hélas, nombreux. Je me souviens des articles de presse qui ont suivi la cérémonie organisée au Brésil, en 2009, par les familles de victimes, trois mois après le terrible accident du vol Air France Rio-Paris. Inévitablement la cérémonie a été présentée comme le moyen pour les familles de « faire le deuil ». S'il suffisait d'une cérémonie pour faire le deuil, ce serait simple ! Hélas, ces familles vont vivre un deuil très long et très douloureux. Durant des années, elles seront en colère, au désespoir, dans le manque de leur parent décédé. Du reste, la maman d'une jeune disparue disait très bien dans l'émission télévisée *C à dire*, le 1^{er} juin 2009, qu'elle se sentait « spectatrice d'un fait divers qui ne lui appartenait pas ». À trois mois d'un décès tellement inattendu, subit, violent, on est, en effet, spectateur, on est encore en état de choc, on n'est qu'au premier temps du deuil. Reste à affronter le deuxième temps, celui de la grande souffrance, puis le troisième temps, encore plus tard, celui du deuil cyclique et intermittent. Je développerai plus loin ces trois temps du deuil. Cette maman disait encore qu'elle voyait cette cérémonie comme « un pèlerinage à la recherche de sa fille ». Ce fut certainement un moment important pour se rapprocher symboliquement des défunts, et prendre conscience, sur le lieu même de l'accident, de la réalité de cet événement si improbable. Mais certainement pas un moyen de « faire le deuil ». Cette cérémonie était une étape, un instant hautement important, un repère nécessaire pour le processus du deuil. Et c'est ainsi qu'elle aurait dû être présentée : comme un repère.



Le processus de deuil

L'expression « travail de deuil » est donc une expression scientifique utilisée en psychologie pour désigner le travail intérieur à faire pour réorganiser notre vie psychique à la mort d'un proche. Hélas, la vulgarisation a souvent entraîné cette expression dans un sens absolument opposé. Le travail de deuil n'est pas l'oubli du défunt ou le fait de « passer à autre chose ».

Le deuil est un « processus ». Qu'est ce que cela signifie et en quoi consiste-t-il ?

Cela veut dire que le deuil n'est pas une situation statique. Je vois trois temps dans le processus du deuil, trois temps rythmés par l'évolution de chaque endeuillé. À l'annonce de la mort, l'endeuillé quitte le temps chronologique et bascule dans un temps psychologique. Il est « sur autre planète », il ne sait plus s'il neige dehors ou s'il y a du soleil, il est dans son temps intrapsychique nécessaire à l'accomplissement des diverses tâches liées au deuil. À son rythme, l'endeuillé évolue et, même s'il est envahi par la souffrance, il progresse sans s'en apercevoir et lentement, une transformation s'opère en lui.

Ce premier temps est le « temps du choc ». Il peut durer de plusieurs jours à plusieurs mois. Je le vois dans ma pratique quotidienne avec les endeuillés. Trop souvent ce temps a été sous-évalué ; pour certains, il durerait quelques jours seulement. C'est complètement faux. À l'annonce de la mort, de nombreux endeuillés entrent dans un état d'anéantissement qui va s'atténuer très lentement. Ils disent agir « comme un zombie », « en automate » ; certains pleurent ou crient, d'autres pas. La plupart du temps, ils font tout ce qu'il faut faire, ou presque tout, grâce à de « petits arrangements » : ils évitent le lieu du suicide, allument une lampe la nuit, refusent de regarder des photos du défunt ou, au contraire, portent un de ses vêtements, etc. Ce temps du choc est bref pour certains, plus particulièrement pour les hommes. Un jeune papa m'a raconté un jour combien la mort de son père l'avait bouleversé : « Je suis allé le voir et j'ai passé une nuit complète à lui parler et à pleurer. À l'aube, c'était terminé. J'ai fait mon deuil en une nuit. » Dans leur livre *Je voudrais rompre le silence*, Gérard Voulant parle à son ami René Veyre de la mort de son fils. Il lui dit : « Je t'ai raconté cela, quand on m'a dit : "Il est mort." C'est un temps épouvantable d'écrasement, comme si la terre s'ouvrait pour nous engloutir. En général, cela ne dure pas. Pour moi, cela a duré la première heure. » Mais je me méfie de ces hommes qui disent avoir accompli l'es-

sentiel de leur deuil en si peu de temps. Ensuite, ils traînent souvent des symptômes liés au deuil, ne veulent pas les voir et préfèrent en ignorer l'origine. Pour Christine, qui vient en association quatorze mois après la mort de son fils Thibaud, la période d'anéantissement a été plus longue : « Je commence seulement à en sortir », dit-elle. Le temps du choc s'atténue peu à peu et l'endeuillé émerge de cet écrasement. Mais comme après une vague qui se brise sur la grève, une autre arrive et l'anéantissement laisse place à une explosion d'émotions : c'est le « temps de la grande souffrance ». La douleur paraît alors plus forte, les larmes coulent, la colère et la culpabilité se mêlent à la tristesse. L'endeuillé doit se confronter à ce qu'il éprouve s'il veut un jour apaiser ses émotions, vivre avec une colère raisonnable et une culpabilité raisonnée. En effet, il se sent coupable de survivre au défunt. Il est aussi en colère contre lui parce qu'il l'a abandonné, contre le médecin, le chauffard, contre Dieu et quelques autres. Cette colère est une façon de protester contre le sort, disait John Bowlby, un psychiatre anglais, dans son étude *Attachement et perte*. C'est en nous confrontant à ces émotions que nous les transformons et, ce faisant, que nous nous transformons aussi.

Cela prend souvent plusieurs années. Nous découvrons alors que la vie prend un nouveau sens, même si nous aurions voulu ne pas avoir à le connaître. Bien sûr, nous aurions préféré continuer à vivre avec ceux que nous aimions. Mais c'est ainsi. Nous découvrons de nouvelles joies, nous apprécions encore plus la vie, nous lui en demandons moins aussi. C'est alors que nous sortons de cette grande souffrance. Il nous arrive même d'être heureux. Philippe Forest, dans son livre *Sarinagara*, consacré dix ans plus tard à la mort de sa fille, raconte son séjour au Japon avec son épouse et conclut ainsi : « Si je devais malgré tout m'expliquer, je dirais simplement que toutes ces raisons que je ne comprends pas contribuèrent à ceci. Que le Japon fut pour nous le pays d'après, celui où survivre à la vérité reprenait un sens, où il ne s'agissait plus de choisir entre le souvenir et l'oubli mais où l'oubli devenait la condition mystérieuse et nouvelle du souvenir. [...] Une boucle se bouclait et, tout en s'enroulant fidèlement autour de l'œil noir et fixe du néant, elle ouvrait sur l'infini du temps. [...] Possible et impossible, survivre a eu lieu. Telle est l'épreuve et l'énigme. » Oui, possible et impossible, la survie a lieu pour chacun de nous... Arrive alors une troisième vague, celle que je nomme le « temps du deuil cyclique et intermittent », où l'absence du mort ne nous empêche plus de vivre. C'est comme si nous avions passé un nouveau pacte avec la vie, même s'il y a toujours les dates anniversaires, Noël, la nouvelle année, les fêtes des Mères



La durée et l'intensité de la souffrance

et des Pères... Et puis, reprenant la terminologie de Marcel Proust, les « intermittences du cœur » se juxtaposent aux cycles avec des moments où nous pensons aller bien et, pourtant, nous éprouvons à nouveau du chagrin, de la colère, de la culpabilité. Et cela n'est pas pathologique, c'est légitime. Ceux qui ne le savent pas disent : « Tu y penses encore ? » Sylvain, un jeune papa, dit justement : « Mon bébé mort, c'est juste un épisode pour ma famille. » Pour lui, quand son bébé est mort, c'était un naufrage pour toute sa vie. C'est ce qui fait la différence. Les intermittences du deuil, c'est une musique qui fait pleurer, c'est la nostalgie d'un paysage, c'est le mariage d'un enfant qui rend criantes l'absence du parent défunt et la solitude du survivant. Selon moi, dans le processus du deuil, il n'y a pas de retour en arrière. Je dirais plutôt que c'est un mouvement en spirale. Comme des vagues, les trois temps du deuil s'imbriquent les uns dans les autres et naissent les uns des autres. L'image de la spirale m'évoque une succession de passages en des points différents, chargés d'émotions, de colère, de culpabilité, d'angoisse, de désespérance. Nous évoluons sans cesse, sans nous en rendre compte tant la souffrance nous masque le chemin parcouru et, petit à petit, nous réalisons que nous pouvons continuer à vivre sans l'être aimé. L'aboutissement de la spirale ne serait-il pas notre propre mort quand, à cet instant, notre dernière pensée irait à ceux que nous avons aimés et qui nous ont précédés dans cet ailleurs dont nous ignorons tout ? Ainsi le deuil, après le temps du choc et celui du temps de la grande souffrance, est-il sans fin avec le temps du deuil cyclique et intermittent. Il n'y a pas un temps pour souffrir et un temps pour se reconstruire, nous nous reconstruisons dans et par la souffrance.

Pourquoi est-il si long de faire le deuil ?

Pour accomplir le processus du deuil nécessaire à une paix retrouvée, l'endeuillé a un certain nombre de tâches à accomplir. Notre système de défense psychologique peut nous permettre d'éviter d'entrer dans le processus. Tout lui est possible : le différer, ne pas vouloir le voir, et même le rendre « absent », comme l'a repéré en 1934 la psychanalyste Hélène Deutsch. Suspendre d'une manière ou d'une autre la souffrance, c'est aussi interrompre la possibilité d'évoluer. Or, si l'endeuillé veut vivre à nouveau pleinement, il doit affronter la douleur du deuil. Nous avons évoqué plus haut les trois temps du deuil que va traverser à son rythme tout endeuillé. Une autre façon de comprendre le

deuil est de s'arrêter sur les quatre tâches que l'endeuillé devra accomplir. Il faut d'abord qu'il se maintienne en vie (première tâche) malgré la perte, alors qu'il est aspiré par le chagrin et souvent pulvérisé psychologiquement. Sa santé physique est en danger, l'absence est violente, il pense souvent au suicide, à finir sa vie là, immédiatement, dans la minute ou dans l'heure ; le nombre de défis peut lui sembler insurmontable. Sa première tâche est donc de continuer à se lever, se laver, se nourrir, mettre des vêtements décents quand la pile de repassage monte dangereusement. « Chaque matin est une victoire », disait Laure Adler, auteur d'*À ce soir*, un récit sur la mort de son enfant de 9 mois. De matin en matin, de soir en soir, l'endeuillé doit apprendre à vivre cette situation inconfortable, à prendre du temps pour lui, à voir un ou plusieurs médecins si c'est nécessaire, à chercher comment il va pouvoir tenir dans cette course de fond qu'est le deuil. Puis – ce mot n'est pas tout à fait approprié car il n'y a pas de chronologie, tout arrive en même temps – il faut faire face à la souffrance de cette perte (deuxième tâche). Dans mes conférences, je parle souvent de « tempête émotionnelle ». En effet, au début, l'endeuillé est submergé par des émotions fortes, confuses ; il ne sait comment se repérer dans une telle déferlante. Ces émotions, qu'il n'a jamais vécues, comme la culpabilité ou la rage, l'envahissent, le déstabilisent, et il va les vivre avec une acuité jusque-là ignorée. En s'y confrontant et en les travaillant, peu à peu sa colère, sa culpabilité, son angoisse diminueront. Mais tout ce temps est très douloureux et il est difficile de ne pas perdre pied. Il faut aussi faire face aux pertes subséquentes (troisième tâche) dont certaines sont immédiates : travailler pour gagner sa vie, déménager, vendre une maison... Même si l'endeuillé est fatigué moralement et physiquement, il doit réfléchir, prévoir, se lancer dans des projets qu'il ne pensait pas avoir à réaliser. Il doit conserver ou développer son réseau social, ce qui n'est pas une mince affaire. L'entourage n'imagine pas tout ce que doit faire l'endeuillé pour s'adapter à cette nouvelle situation. Peu à peu, il arrivera à réorganiser sa vie, en sachant faire appel à l'extérieur si c'est nécessaire, et à s'adapter. Enfin, il faut qu'il mette le mort à sa juste place (quatrième tâche), ce qui ne veut pas dire l'oublier. C'est bien plus subtil. La juste place n'est pas trop loin, car il faut pouvoir évoquer le souvenir du défunt sans s'effondrer, et trouver un nouveau sens à la vie qui continue malgré tout. Sa juste place n'est pas trop près non plus afin de ne plus vivre dans la perte mais avec la perte, ce qui est tout à fait différent. Les parents en deuil rangent les cahiers, les vêtements, les objets de leur enfant mort, classent les photos, les vidéos... Les veufs et veuves



apprennent à vivre seuls ou se préparent à une nouvelle rencontre. On comprend alors qu'il faille plusieurs années pour réaliser une telle réorganisation.

J'ai perdu un être cher il y a quelques semaines. Pourquoi est-ce que je souffre tant ?

La souffrance de la séparation est à la mesure de l'attachement que nous portons à ceux de qui nous sommes séparés. Si nous éprouvons de l'affection pour un parent—oncle, tante, cousin, par exemple— au moment de son décès, nous pouvons éprouver de la tristesse, de l'amertume même, vis-à-vis de la mort qui nous l'a enlevé, et il se peut que nous nous questionnions alors sur la finitude humaine. Mais cette disparition ne provoque pas en nous de séisme émotionnel, notre vie psychique n'est pas bousculée, elle continue avec ses repères habituels. Simplement, nous sommes tristes, car ce parent faisait partie de notre famille et que nous l'apprécions. Il ne sera plus jamais là aux réunions de famille. C'est un deuil, mais un deuil que l'on pourrait qualifier de « doux ». Les Québécois, du reste, nomment un tel deuil la « douce peine ». Autrefois, en France, on distinguait le « petit deuil » du « grand deuil ». Dans la première partie du xx^e siècle, ces appellations servaient à codifier les usages après la mort d'un proche : le deuil d'un mari, d'un père, d'une mère, d'un enfant se portait avec des vêtements noirs pendant un an (grand deuil), celui des grands-parents, d'un petit enfant, d'un frère, d'une sœur durait six mois (grand deuil), celui d'une tante, d'un oncle durait trois mois (petit deuil), pour celui d'un cousin germain, on comptait trois semaines (petit deuil). L'application de telles règles pouvait être problématique car elles mêlaient convenances sociales et chagrin, d'autant que la mort d'un cousin proche par le cœur peut être vécue comme un grand deuil, de même que celle d'un bébé qui fait souffrir longtemps est toujours un grand deuil. Restons-en donc avec la notion de « douce peine » ressentie lors de la mort de quelqu'un qui compte pour nous, mais pas au point de chambouler notre vie psychologique. Et reprenons la terminologie québécoise, encore une fois, qui appelle « deuil majeur » la mort d'une personne essentielle dans notre vie émotionnelle. Lorsque nous vivons la mort d'un être qui occupe une place importante dans notre vie, je veux dire dans notre vie de cœur, il ne s'agit plus de douce peine. Ce sont souvent nos parents, nos frères et sœurs qui occupent cette place, mais ce n'est pas toujours le cas. Cela dépend de ce que nous avons vécu avec eux autrefois et

des liens que nous avons tissés, ou non, au fil des années. Ce sont plus sûrement nos conjoints, nos enfants, certains membres de notre famille pour qui nous avons beaucoup d'affection, quelques amis éventuellement ou collègues de travail que nous apprécions particulièrement. Juan-David Nasio, psychiatre-psychanalyste, explique très bien, dans son livre *La Douleur d'aimer*, que nous avons des élus de notre cœur qui sont des piliers dans notre vie affective. J'aime beaucoup cette notion d'« élu ». Lorsque nous perdons un de ces êtres élus, nous traversons un deuil violent parce que l'arrachement affectif est violent. C'est un chagrin qui nous met à terre psychologiquement. Nous souffrons terriblement. La souffrance est à la mesure de notre attachement et de l'arrachement occasionné par sa mort. Juan-David Nasio, là encore, explique bien que nos élus sont comme des bras ou des jambes pour nous, leur place dans notre psychisme équivaut à la place de nos membres pour notre corps. Lorsque nous perdons un membre, nous sommes amputés et, pour continuer à vivre, nous devons nous adapter et développer de nouvelles manières d'être, mais nous restons handicapés quand bien même nous arrivons à faire des prouesses. C'est ce qui se passe dans notre psychisme quand meurt un élu : nous sommes amputés de cette personne, nous avons des difficultés à vivre sans elle, parce que son amour motivait notre désir de vivre. Nous devons faire face à la violence de cette absence, de cette souffrance pour, peu à peu, réorganiser notre désir de vivre sans elle. C'est ce que l'on appelle le « travail de deuil ». Ainsi, le mot « deuil » désigne un processus de réactions psychologiques qui se manifestent de façons très différentes selon qui je suis, qui je perds, quel lien j'avais avec le défunt. Nous pouvons être en deuil de manières très diverses. C'est pourquoi certaines personnes, qui n'ont vécu que des deuils « doux », ne comprennent pas les endeuillés dont la souffrance est longue et intense.

Huit mois après son décès, je dors mal, je pleure beaucoup. Dois-je prendre des médicaments ?

Il n'y a que vous pour savoir ce que vous pouvez endurer. Le moment de la mort d'un proche est un choc, et très souvent le médecin généraliste donne un léger somnifère pour aider à dormir, ou un tranquillisant pour apaiser l'endeuillé et lui permettre de faire face aux tâches qui lui incombent, notamment les obsèques et les démarches administratives. Prendre des médicaments à une période difficile de la vie n'a rien d'obligatoire, mais rien de honteux non plus. Il



La durée et l'intensité de la souffrance

faut au contraire savoir profiter de la médecine contemporaine si c'est nécessaire. Les antidépresseurs sont donnés en règle générale sept ou huit mois après le décès, lorsque l'état d'affliction est exacerbé. Mais on peut se demander si ces antidépresseurs sont prescrits parce que la souffrance est insupportable, que l'endeuillé se sent sombrer, ou bien parce que l'expression de la souffrance est intolérable à la société, à ceux qui nous entourent, et donc aussi à nous-mêmes. Il est tout de même normal de souffrir lorsque nous vivons la mort d'un proche ! Il n'est pas sûr que notre société de consommation, de course au bonheur, de loisirs, d'épanouissement de soi, autorise que l'on souffre beaucoup et longtemps. Cela semble même complètement incongru. Autrefois, la souffrance physique s'exprimait davantage parce que l'on ne savait pas toujours la guérir. De manière générale, la vie était plus dure, les maisons moins confortables, on cassait la glace dans les cours des fermes l'hiver pour se laver ; travailler dans les champs ou sur une chaîne à l'usine était douloureux physiquement, les corps étaient plus vite épuisés, la médecine moins performante, les hôpitaux moins bien aménagés, la souffrance plus présente. De nos jours, ce n'est plus le cas. Aussi, lorsque le chagrin s'exprime durant plusieurs mois, famille et amis s'inquiètent. Mais c'est normal de souffrir moralement plusieurs mois à la perte d'un proche, tout à fait normal ! Peut-être l'a-t-on oublié... Peut-être n'avons-nous pas envie de le savoir... Il faut replacer la question des antidépresseurs dans ce contexte. Voici comment deux personnes que j'ai accompagnées en suivi individuel ont réagi à cette question des antidépresseurs. Élisabeth, 55 ans, vient me voir deux ans et demi après le suicide de son mari, elle souffre beaucoup. Au-delà de la mort de son époux, le fait qu'il se soit suicidé l'a beaucoup ébranlée. Elle doit faire face à de nombreuses nouvelles tâches : tenir l'exploitation agricole et chercher un repreneur, car elle veut vendre, assumer cette vente, déménager dans la maison prévue par son mari pour leur retraite ; bref, la tâche est immense, d'autant que son ex-associé lui fait un procès. Épuisée, Élisabeth demande des antidépresseurs à son médecin et les prend durant un an. Parfois elle diminue les doses, parfois elle les augmente. Elle vient très régulièrement à ses séances de suivi individuel où le travail est intense. Elle participe à une session sur le suicide dans sa région pour tenter de comprendre et suit aussi une session sur le deuil que j'orga-

Ce n'est pas une parole vaine, ce n'est pas une fausse parole, ce n'est pas une parole gaie, c'est une parole vraie : il faut savoir endurer la souffrance du deuil pour ensuite avancer, avec ou sans l'aide des médicaments.

nise avec le spécialiste canadien Gilles Deslauriers. Ces soutiens favoriseront l'évolution intérieure d'Élisabeth qui, un jour, m'annoncera qu'elle a supprimé les antidépresseurs, qu'elle n'a plus besoin de venir me voir, qu'elle peut faire face toute seule à sa solitude, à la lenteur de la justice et à la malveillance de son ex-associé. Prendre des antidépresseurs ne l'a pas empêchée d'avancer dans son deuil, de chercher à comprendre ses émotions, ses réactions, et de les faire évoluer. Frédérique, une maman divorcée de 50 ans, est confrontée à la perte par suicide de son fils de 28 ans, en octobre 2008. Elle vient me voir en avril 2009, soit six mois plus tard. Ses séances avec moi lui permettent de parler de ses enfants quand ils étaient petits et d'exprimer tout ce qu'elle éprouve de la perte de Maxence. Mais en septembre, alors qu'elle est envahie de chagrin, elle me dit avoir pris rendez-vous avec un psychiatre pour lui demander des antidépresseurs, la souffrance est trop forte, elle a peur de sombrer. Je la félicite de prendre soin d'elle et d'avoir eu le courage d'appeler ce médecin, mais je recadre les principes théoriques du deuil et lui précise qu'après le temps du choc commence ce temps de la grande souffrance, où le chagrin est encore plus intense que dans les débuts du deuil. Je constate toujours dans les suivis de deuil que ce passage douloureux survient de sept à neuf mois après le décès. J'attire l'attention de Frédérique sur le fait qu'elle est manifestement dans cette période. La date du premier anniversaire du décès de son fils approche, c'est un moment souvent très douloureux et anxiogène. À mon avis, si le chagrin de Frédérique est très fort, elle n'est pourtant pas en train de sombrer. Quinze jours plus tard, pendant sa séance bimensuelle, Frédérique me raconte avoir dit au psychiatre qu'elle suivait un accompagnement individuel. Il l'a encouragée à continuer et a jugé inutile de lui prescrire des antidépresseurs. Frédérique reconnaît qu'elle se sent mieux ; elle a compris que la souffrance arriverait par vagues et qu'il y aurait peut-être encore des moments où elle aurait l'impression de ne pas pouvoir surmonter son chagrin ; mais elle sait maintenant que c'est un travail psychologique de longue haleine. Au moment où j'écris ces lignes, Frédérique a traversé l'anniversaire de la mort de Maxence auprès de sa fille qui attendait son premier enfant. Elle m'annonce la naissance de Manon, sa petite-fille, le 1^{er} janvier 2010. Maxence ne connaîtra pas



La colère, le sentiment d'injustice et la culpabilité

sa nièce ; pour Frédérique, la joie se mêle à la tristesse. Le travail de deuil continue, mais Frédérique n'a pas eu besoin d'antidépresseurs, contrairement à ce qu'elle a cru un moment. Prendre des antidépresseurs ne vous fera pas faire l'économie du travail psychologique nécessaire pour apprivoiser l'absence de la personne aimée. Mais si vous sentez votre courage vaciller, cela vous aidera peut-être ponctuellement. Quand j'étais moi-même dans un deuil difficile, à une période où il n'y avait pas encore tout ce mouvement associatif qui s'est créé en France vers 1995 et que la littérature française était encore bien pauvre sur le deuil, j'ai lu en anglais le livre d'Elizabeth Harper Neeld *Seven Choices*. Dans un passage très éclairant pour moi, elle constate que l'endeuillé, à un certain moment, n'a pas d'autre choix que d'endurer sa souffrance. Ce n'est pas une parole vaine, ce n'est pas une fausse parole, ce n'est pas une parole gaie, c'est une parole vraie : il faut savoir endurer la souffrance du deuil pour ensuite avancer, avec ou sans l'aide des médicaments.

Ma femme qui est morte depuis dix-huit mois me manque toujours. On m'a dit qu'un deuil durait un an. Dois-je consulter ?

Ceux qui vous ont dit que le deuil durait un an se trompent. Si un médecin généraliste vous a dit cela, sachez que les médecins ne sont, hélas, pas tous formés au deuil, loin de là. Peut-être est-ce une personne de votre entourage qui n'a pas de connaissances sur la réalité du deuil et qui s'inquiète de vous voir tant souffrir. Autrefois, on disait qu'il fallait un an pour faire un deuil et cesser de souffrir. Un an, c'est un cycle de quatre saisons ponctuées par des dates anniversaires. Tout au long de la première année de deuil, on vit toutes les « premières fois » sans la personne défunte : le premier Noël, l'anniversaire du défunt, le premier anniversaire de sa mort, son propre anniversaire sans l'être aimé, les premières vacances en deuil... Mais cela ne suffit pas pour « faire un deuil ». En France, dans le domaine du deuil, les études sont assez récentes. C'est vers 1995 seulement que se sont créées les associations d'accueil pour les personnes en deuil qui diffusent maintenant des messages justes sur la durée du deuil, mais il faut les connaître, aller à leurs réunions et lire leurs publications. Le deuil est un processus évolutif et tous les deuils ne sont pas semblables. Tout simplement parce que ce n'est pas la même chose de perdre un enfant ou un conjoint, de perdre son père ou sa mère quand on a 10 ans ou quand on a en

60. Et puis, nous sommes aussi des « deuilleurs » différents. Cette expression canadienne a l'avantage de mettre celui qui est dans le chagrin dans un statut actif : celui qui marche est un marcheur, celui qui nage est un nageur... eh bien, celui qui vit un deuil est un deuilleur ! En France, dans notre vocabulaire, on dit un « endeuillé », mot plus statique. Nous sommes tous des endeuillés différents dans la mesure où nous sommes des hommes et des femmes différents et nous traversons tous le deuil différemment. Mais parlons de ce que vous vivez : le deuil d'un conjoint est un deuil majeur dans une vie. Comme le deuil d'un enfant ou d'autres deuils, éventuellement. Cela demande une réorganisation intérieure importante parce que l'être que vous avez perdu était un pilier de votre vie. Tout d'un coup, avec la mort de votre épouse, votre vie de couple est terminée et, si les enfants ont quitté la maison, vous vous retrouvez seul. C'est un énorme changement. Au bout de dix-huit mois, vous êtes encore très certainement dans le temps de la grande souffrance et c'est tout à fait normal. La plupart des endeuillés continuent à travailler, à assumer ce qu'ils ont à faire. Mais dans une souffrance intense. Petit à petit, le deuil s'élabore. Un jour, vous pourrez penser à votre épouse sans trop souffrir. Vous ne l'aurez pas oubliée, mais la souffrance sera supportable. Vous penserez à elle tous les jours, mais vous vivrez avec son absence et vous pourrez réorganiser votre vie. Voyez pourquoi cette expression « faire son deuil » n'a pas de sens, c'est parce que le deuil n'est pas « fait » une fois pour toutes : on traverse un deuil à un moment de sa vie, on y repense toujours, et on évolue avec cette absence jusqu'à notre propre mort. Consulter un médecin peut être utile, mais je vous conseille surtout de participer à des réunions dans une association pour veufs et veuves, comme la *FAVEC* ou *Espérance et vie*, qui ont des antennes dans chaque département. Dans ces réunions, vous aurez des informations justes sur le deuil, et cela vous permettra de corriger les idées fausses que vous aurez pu entendre. Vous pourrez y rencontrer des personnes qui vivent le même chagrin, vous pourrez partager vos émotions et vous verrez alors que c'est tout à fait normal de souffrir encore dix-huit mois après le décès de votre épouse.



Le couple face au deuil

Le jour où mon fils est mort dans un accident de la route, je m'étais disputée avec lui parce que sa chambre n'était pas rangée et je m'en sens très coupable. J'aurais dû lui dire que je l'aimais.

Vous savez, c'est toujours a posteriori que l'on reconstruit l'histoire. Il était bien normal que vous vous soyez mise en colère contre votre fils si sa chambre était en désordre ; lui apprendre l'ordre faisait partie de son éducation. Aimer quelqu'un ne veut pas dire tout lui laisser faire. La vie de famille suppose un perpétuel équilibre entre les moments de tendresse et les moments de bagarre. Consciemment ou inconsciemment, l'endeuillé se sent toujours coupable de survivre au défunt. Il s'accroche alors à des motifs conscients pour y faire face : « Il était déprimé et il s'est suicidé, je n'ai pas su lui dire les mots qui l'auraient sauvé... », « On lui a découvert un cancer, je voyais bien qu'il était fatigué depuis quelque temps, j'aurais dû lui dire de consulter plus tôt, on l'aurait alors sauvé... », « Il a pris sa moto, j'aurais dû le lui interdire... », etc. Peu à peu, en travaillant ses émotions, l'endeuillé comprendra que la vie est pleine de dangers, qu'il n'a pas la toute-puissance d'en protéger ses proches, fût-ce un enfant.

Depuis la mort de mon enfant, il y a deux ans, je suis très agressive. Je ne supporte ni qu'on trouve que mon deuil est long ni qu'on me dise que l'on me comprend. Seuls ceux qui ont perdu un enfant peuvent comprendre.

Les relations avec l'entourage sont très compliquées pour l'endeuillé dans la détresse. Il se sent exclu de la vie « normale », du bonheur « banal » de tout le monde. Tout bascule, il a besoin d'être entouré, de ressentir des marques d'humanité, mais ne veut pas être jugé, conseillé. L'impuissance des autres est évidente et parfois, croyant bien faire, ils prononcent des petites phrases inutiles qui ne consolent pas et ratent leur but. Je comprends ce que vous ressentez quand les gens s'inquiètent de votre souffrance deux ans après la mort de votre enfant. Mais je ne le répéterai jamais assez : notre société n'a aucune idée du temps nécessaire à l'évolution d'un deuil. Il est important que vous consolidiez vos connaissances sur la psychologie du deuil par des lectures ou des rencontres avec un théra-

peute ou dans une association. Ce n'est qu'ainsi que vous pourrez reprendre confiance en vous et même apprendre aux autres ce qu'est le deuil, sa durée et son parcours. Y a-t-il eu des deuils dans votre famille ou chez vos amis auparavant ? Avez-vous pu les aider à ce moment-là ? On se rend compte qu'il est rare de savoir aider quelqu'un avant d'avoir vécu soi-même la déchirure d'un deuil. Et nous sommes certainement, nous aussi, passés à côté de la demande d'un endeuillé car, en dépit de notre gentillesse spontanée, cela s'apprend. La compréhension qu'exprime une amie vous blesse. Effectivement, la souffrance est telle qu'il est impossible qu'un autre, protégé du deuil, puisse approcher la réalité d'un tel vécu. D'où la grande solidarité entre endeuillés, car eux seuls sont en mesure de comprendre. Celui qui a perdu un conjoint peut comprendre celui qui a perdu un enfant, et réciproquement. Des jeunes femmes qui vivent la perte d'un enfant me disent souvent avoir développé de nouvelles relations, impensables avant, avec des femmes plus âgées qui, elles aussi, avaient perdu un bébé autrefois, par exemple, et n'en ont jamais parlé, ou avec des femmes dont le mari est mort. Des hommes me racontent qu'au travail ils reçoivent des mails de soutien de collègues qui ont supporté un deuil en silence. Dans ces moments-là, les endeuillés peuvent se comprendre, alors qu'il leur est très difficile de rester proches de ceux qui mènent une vie « normale ». Celui qui ne sait pas ne peut pas se projeter dans un univers où les émotions sont exacerbées, à moins de faire de l'entraide à titre bénévole ou professionnel, ou d'avoir vécu lui-même des moments très douloureux, pas forcément liés au deuil du reste, mais qui l'ont ouvert à la compréhension de la souffrance. La leçon, amère, est que nos vies sont toutes différentes et qu'il y a des moments que nous ne pouvons vivre que seuls. Lorsque la grande souffrance du deuil aura été élaborée, des relations plus légères pourront être réinstaurées.

Ma meilleure amie a souffert d'un cancer pendant trois ans avant de mourir, il y a huit mois. Et son mari a déjà commencé une nouvelle relation que ses deux filles, de 25 et 30 ans, vivent comme une trahison de leur mère.

Parce que vous êtes une femme, vous auriez préféré qu'il témoigne plus longtemps de l'amour pour votre amie et attende pour refaire sa vie. Le temps au masculin est différent, et cela nous montre bien qu'il est à la fois chrono-



Le cimetière, les objets et les lieux

logique et psychologique. L'homme a besoin d'agir, c'est une donnée psychologique essentielle pour lui, d'où son envie de passer à une nouvelle relation, ce qui lui donne le sentiment de maîtriser son malheur et ainsi d'aller bien. À l'inverse, la femme aime plonger dans le passé pour faire évoluer ses émotions, et c'est de cette façon qu'elle retrouvera de l'énergie pour agir et reprendre sa vie en main. Pour vous, le mari de votre amie est allé trop vite. De même pour leurs filles qui considèrent que c'est de la trahison, parlant en femmes pour qui aimer, c'est pour la vie. Changer d'amour n'est pas simple pour une femme, alors qu'un homme aura plus de facilité à cloisonner son passé afin d'aimer à nouveau. Mais cela ne veut pas dire qu'il n'aime plus sa femme défunte. De nombreux témoignages d'hommes l'attestent, quel que soit leur âge. Qui que nous soyons, on peut rester fidèle au défunt et aimer à nouveau. Le nouvel amour n'élimine pas le précédent. Vous savez sûrement aussi que les hommes expriment moins leurs émotions que les femmes, mais un jour, le mari de votre amie vous confiera probablement la douleur qu'il a éprouvée à la mort de sa femme et vous comprendrez que la nouvelle compagne n'a pas chassé votre amie du cœur de son mari. Pour ce qui concerne les filles de votre amie, il serait bon qu'elles aillent dans une association d'endeuillés ou qu'elles lisent quelques livres sur le deuil pour apprendre ces différences de vécu du deuil. Elles s'autoriseront alors à parler de leur mère avec leur père, à regarder des photos avec lui. Avec le temps, leur père arrivera à livrer son cœur, et je suis sûre que vous vous réconcilierez avec lui. Je crois que la mort nous fait mesurer quelle place on tient pour ceux qui nous entourent. Écoutez donc ce que dit Saint-Exupéry dans *Le Petit Prince* : « *L'essentiel est invisible pour les yeux.* »

Depuis la mort de notre petit dernier, il y a six mois, je pleure beaucoup alors que mon mari se montre impassible. J'ai l'impression qu'il est insensible et je me demande s'il aimait vraiment notre enfant. (Une femme 40 ans, son mari 42 ans)

Vous abordez une différence dans la manière dont le deuil est vécu par les hommes et par les femmes. Comme vous, les femmes en général pleurent beaucoup et souvent. Les hommes moins, parfois presque pas, et, quand ils le font, ils se cachent pour n'être vus de personne, pas plus de leur femme que de leurs enfants. Ils associent les pleurs à la

faiblesse, ce qui n'est pas le cas pour la femme. Cela étant, physiologiquement les hommes ont moins de larmes ; l'arrivée de la testostérone à la puberté produit de l'agressivité et tarit les larmes. Michel de Montaigne, à la mort de son père et de son ami La Boétie, écrit dans ses *Essais* en 1570 : « Je pleurerais bien si je savais pleurer. » Beaucoup d'hommes ne pleurent pas parce qu'ils ne le peuvent pas. Des études ont révélé que 31 % des filles se sentent déprimées à l'adolescence, contre seulement 10 % des garçons. Pleurer est aussi lié à l'éducation. Vous qui avez élevé plusieurs enfants, vous savez bien que nous avons tous dit à un moment à un petit garçon qui pleure parce qu'il s'est fait mal : « Allons, sois fort, un homme ne pleure pas ! » Et souvent les pères disent à leur fille, dans la même situation : « Viens dans mes bras que je te console. » Depuis une trentaine d'années, les études sur les différences de comportement entre les garçons et les filles ont montré que dès l'âge de 3 ans, un enfant sait qu'un petit garçon se comporte comme ceci et une petite fille comme cela. Les garçons intègrent vite les notions de honte et d'indignité s'ils se laissent aller à leurs émotions. Pleurer en public est indigne pour un garçon, même s'il est dans sa famille. Plusieurs hommes endeuillés m'ont dit avoir pleuré dans leur garage ou sur leur moto, par exemple. Certains m'ont dit avoir arrêté leur voiture pour pleurer, crier, taper sur le volant. En tout cas, ils pleuraient en cachette. En revanche, arrivés à la maison, ils n'en laissaient rien savoir, et c'est pourquoi les femmes sont surprises de leur silence et de leur manque apparent d'émotion. Comment savoir ce qu'éprouve un homme qui ne dit rien ? C'est pour toutes ces femmes qui m'ont dit un jour : « J'ai épousé un monstre », alors que ce « monstre » me confiait la violence de son chagrin et son désespoir, que j'ai écrit *Hommes et femmes face au deuil*. Le malentendu est terrible entre les hommes et les femmes en deuil. Les femmes croient que les larmes sont des indicateurs d'amour, c'est complètement faux. Les hommes aiment, s'attachent, souffrent à la mort d'un des leurs, mais ne montrent pas leurs sentiments. Il est important de comprendre que le XIX^e siècle a considérablement modifié nos comportements. Autrefois, les larmes des hommes pouvaient être valorisées, sur un champ de bataille notamment. Il suffit de lire *l'Illiade* et *l'Odyssée* ou *La Chanson de Roland*. Au XVIII^e siècle, il était de bon ton qu'un homme pleure au théâtre ou quand il retrouvait un ami. Cela a changé au XIX^e siècle. Avec l'évolution de la médecine, les maladies mentales sont plus visibles et font peur, c'est en même temps l'époque de l'industrialisation, de l'invention du chemin de fer, de l'avion, et de tant d'autres choses qui mettent en valeur la



Le corps du défunt

dimension dominatrice et conquérante des hommes. Leurs larmes ne sont plus de mise. Les femmes qui élèvent les enfants conservent, elles, le droit de pleurer. Ce détour par l'histoire vous paraît peut-être superflu, mais c'est une des façons de comprendre l'évolution des comportements. Sachant cela, vous aurez une autre attitude envers votre époux. Il n'est sûrement ni froid, ni insensible. Il souffre autant que vous, mais à sa manière. Annick Emoult, dans son livre *Adieu mon enfant. Apprivoiser l'absence*, dit avec beaucoup de justesse que les couples ont besoin de « trésors d'amour et de patience » pour pouvoir s'attendre dans la souffrance du deuil. Quand les émotions seront moins vives, le dialogue pourra se renouer. Mais en attendant, chacun souffre de son côté et c'est difficile. Le deuil est un chemin solitaire où chacun va à sa manière et à son rythme.

Il paraît que, si on ne se sépare pas des objets du défunt, on ne fait pas son deuil. J'ai gardé le prénom de mon mari dans mon téléphone portable alors que j'ai un nouveau compagnon. Ai-je vraiment fait mon deuil ?

Certains endeuillés se séparent de tout très vite. Cela ne veut pas dire qu'ils avancent vite dans leur deuil. Au contraire, cela pourrait signifier qu'ils ne veulent plus avoir le moindre contact avec ce qui a appartenu au défunt, ce qui est un évitement de la souffrance engendrée par sa mort. D'autres veulent tout garder, ce que des psychanalystes nomment un « embaumement psychique », et c'est une manière de vouloir garder une très grande proximité avec le défunt, comme pour nier son absence. Beaucoup gardent un moment les objets, puis commencent à trier dans les placards. Il y a ce que l'on garde, ce que l'on jette et ce que l'on ne veut ni garder ni jeter non plus ; donner alors à une organisation humanitaire est une bonne solution. Les photos sont classées, rangées ou exposées, selon le ressenti. L'endeuillé a parfois envie de s'entourer d'elles, parfois elles sont trop douloureuses et il les éloigne. Il est important de conserver pour le futur des objets qui témoigneront du mort, pour les enfants qui ont grandi sans leur père ou mère, par exemple, ou les petits-enfants à venir. La place des objets n'est pas fixe, elle varie en fonction de l'évolution du deuil. À certains moments on aimera les avoir près de nous, à d'autres on les rangera ou les donnera. Ce qui importe, c'est que les choses ne soient pas figées. Si,

dix ans après la mort d'un être aimé, vous ne pouvez pas regarder des photos, cela signifie que vous avez figé votre deuil et que vous avez besoin d'un accompagnement pour évoluer. Un bel exemple de deuil non figé est donné par tous ces parents que j'ai rencontrés après la mort de leur bébé : un jour la chambre du petit défunt est attribuée à un autre enfant de la fratrie, ou au nouveau bébé qui vient de naître. Avec beaucoup de courage, on l'a repeinte, on a changé les meubles, tout en pensant au bébé qui n'a pas grandi. C'est une façon de continuer la vie. Vous avez gardé le prénom de votre mari enregistré dans votre téléphone portable, cela vous rappelle l'époque où vous l'appeliez : c'est votre jardin secret. Vous avez rencontré un nouveau compagnon, ce qui veut dire que vous avez pu avancer dans votre deuil, mais il vous faut encore un peu de temps pour mettre votre mari défunt à sa « juste place ». Il vous est possible d'aimer à nouveau sans oublier votre mari, c'est bien ainsi. Un jour, vous n'aurez plus besoin de cet objet transitionnel qu'est le prénom de votre mari défunt dans votre portable. En 2009, j'ai participé à une émission de télévision sur le veuvage des jeunes femmes et garder ou non les objets était la grande anxiété des témoins. Se séparer était vécu comme trop douloureux, mais garder engendrait une culpabilité. Se détacher est lent et progressif, d'où le besoin de conserver des traces de notre amour. Ce n'est pas contradictoire avec un nouvel amour, bien vivant. Mais le nouveau compagnon doit être patient et tolérant. C'est ce que n'a pas compris la nouvelle compagne d'un veuf témoignant dans une autre émission de télévision. Étaient invités trois femmes et un homme –Lionel– ayant tous perdu leur conjoint. Après un veuvage de quatre ans, Lionel avait rencontré une femme qui disait ne pas trouver sa place chez lui, alors qu'ils habitaient une nouvelle maison meublée de neuf. L'objet du litige était un manteau que Lionel avait gardé de son épouse décédée. Pour lui, ce manteau symbolisait l'amour qu'il lui portait, toute son histoire passée. Pendant le tournage de l'émission, Lionel a décidé de se « débarrasser » du manteau pour faire plaisir à sa nouvelle compagne. Tout le monde a applaudi son geste. Seule, devant ma télévision, j'ai déploré la pression qu'il avait subie. Comment avait-on pu lui dire qu'il était « anormal » de garder un tel objet ? Pourquoi utiliser ce mot « débarrasser » si violent ? On ne se « débarrasse » pas des affaires d'un mort, on s'en « sépare ». On les aime parce qu'elles lui appartenaient et ce n'est pas pathologique. Les deux filles de Lionel auraient peut-être aimé recevoir plus tard ce manteau en cadeau. Quant à la psy de l'émission, elle n'a pas essayé de comprendre pourquoi la nouvelle compagne ne trouvait pas sa place. Avait-elle peur d'un fan-



Le corps du défunt

tôme alors qu'elle, bien vivante, pouvait profiter de la vie jour et nuit avec cet homme? Que s'est-il passé dans sa vie pour qu'elle soit si peu rassurée? Avait-elle été une petite fille mal aimée? Une épouse délaissée dans une première union? Nous avons appris que cette nouvelle compagne avait, le temps du tournage de l'émission, quitté Lionel. Si cette émission est appréciée de beaucoup, on peut constater combien la question du deuil est mal comprise et véhicule des idées fausses. Pour en revenir à votre question, vos émotions et votre rythme sont vos seuls repères et trois ans, ce n'est pas beaucoup dans le deuil d'un mari. Gardez vos objets transitionnels, mais prenez la peine de rassurer votre nouveau compagnon sur votre amour pour lui!

Ma femme, morte il y a deux ans, avait laissé une lettre demandant la crémation alors que nous n'en avions jamais parlé. J'ai respecté son vœu qui m'a beaucoup choqué car, pour moi, ce n'est pas notre culture.

Comme dans d'autres pays latins, la tradition en France est l'inhumation. Mais cela n'a pas toujours été le cas. La culture judéo-chrétienne respecte l'intégrité du corps, d'où la règle de l'inhumation. En revanche, la purification du corps par le feu est valorisée dans les pays d'Asie. Avant la christianisation de l'Occident, on voyait des crémations à Rome et Athènes. En France, par un édit de l'an 800, Charlemagne instaure l'inhumation comme mode de sépulture unique, valorisant celle du Christ comme modèle. Cet usage sera préservé jusqu'au XIX^e siècle. La loi de 1887 sur la liberté des funérailles autorisera la crémation et le premier crématorium est ouvert au cimetière du Père Lachaise, à Paris, en 1889. George Sand et Théophile Gautier choisirent la crémation, comme tant d'autres après eux. Ce n'est qu'en 1963 que le concile Vatican II l'a autorisée pour les catholiques. Aujourd'hui, environ 30 % des obsèques sont des crémations et, de 9 crématoriums en 1979, on est passé à 137 en 2009. Presque toutes les petites villes sont à moins de 50 kilomètres d'un crématorium. Il est très probable que le taux des crémations augmente dans les années à venir, comme c'est le cas en Angleterre et en Suisse. Il est donc intéressant de voir que le mode d'adieu à nos défunts est culturel et religieux, mais qu'il évolue. Jean-Paul Guetny, historien des religions et co-auteur de l'ouvrage *Le Grand Livre de la*

mort à l'usage des vivants, explique bien que le monde est partagé en deux, de part et d'autre du fleuve Indus, avec les peuples à l'est qui ont choisi le feu comme purificateur de toute chose et ceux, à l'ouest, qui ont choisi de privilégier l'intégrité du corps. Votre femme a été touchée par les traditions culturelles des pays d'Asie qu'elle a traversés, ce qui justifie qu'elle ait choisi la crémation. Pour beaucoup d'autres, le choix est motivé par une préoccupation écologique, ce qui est loin de l'anticléricalisme du XIX^e siècle qui s'est battu pour la liberté des obsèques. Il existe une Fédération française de crémation, avec des représentations en région et une revue, *Transition*, ayant pour sous-titre « *La terre aux vivants* ». D'autres raisons très rationnelles sont encore invoquées, comme ne pas embarrasser les successeurs avec une tombe. Pourtant, pour beaucoup, se rendre sur une tombe, bêcher, ratisser, arroser, planter, permet de penser et laisser les émotions agir sur le psychisme. Ce n'est pas indispensable bien sûr, je ne traduis ici que l'expérience d'endeuillés que j'ai rencontrés. Choisir la crémation pour soi est un choix tout à fait respectable, mais c'est aussi l'imposer au survivant. Quelles seront nos réactions et nos émotions à la mort d'une personne aimée? On ne peut ni l'imaginer ni le dire aujourd'hui. De la même manière, certains disent choisir la crémation pour une raison de coût: les obsèques avec inhumation, jusqu'à une époque récente, coûtaient plus cher qu'une crémation. Mais les entreprises funéraires veillent aujourd'hui à offrir des gammes de prix très diverses et, pour certaines familles, offrir une « belle » cérémonie à son défunt les aide à être en paix. Il est avant tout important que ces choix soient discutés en famille, ce que, monsieur, vous n'avez pas pu faire, d'où ce choc. Il vous a fallu aussi prévoir où disperser les cendres de votre épouse et faire face avec vos enfants qui n'étaient

pas non plus préparés à tout cela. Il n'y a pas une « bonne » ou une « mauvaise » manière de faire. Chacun choisit en fonction de ses convictions, mais il est important d'en parler en famille afin d'éviter de telles surprises qui peuvent être dévastatrices. Les rites de mort, rappelons-nous,

... Les rites de mort, rappelons-nous, sont surtout pour la paix des vivants,...

sont surtout pour la paix des vivants, selon le beau titre du livre de Louis-Vincent Thomas, *Rites de mort... pour la paix des vivants*.



Le soutien aux endeuillés

Depuis quand existent les associations d'endeuillés ?

Certaines ont été créées il y a longtemps, mais l'écoute des endeuillés n'y était pas développée. C'est le cas de la FAVEC, née au lendemain de la Seconde Guerre mondiale pour faire reconnaître les droits des veuves civiles. La FAVEC s'est occupée principalement des pensions de réversion et de l'abaissement de l'âge de leur perception, des droits des orphelins, etc. À la fin des années 1990, la FAVEC s'est engagée dans l'écoute des endeuillés. De nos jours, elle organise des journées nationales pour les veufs et les veuves qui ont la possibilité de parler d'eux et de leurs difficultés dans leur deuil. Espérance et vie s'est aussi réorganisée. L'association, créée en 1941 pour réunir des veufs et veuves chrétiens, s'ouvre maintenant à toute personne touchée par le veuvage. D'autres associations ont été créées dans les années 1990 spécialement pour les endeuillés. C'est le cas d'*Apprivoiser l'absence* qui, depuis 1993, accueille les parents d'enfants décédés, et de *Vivre son deuil* qui, depuis 1993 également, accueille toute personne en deuil à Paris et en région. C'est encore le cas de *Phare Enfants-Parents*, créée en 1991, qui s'adresse aux parents d'un enfant mort par suicide. Certaines associations ont d'autres finalités, mais accordent du temps au deuil, telle JALMALV (*Jusqu'à la mort accompagner la vie*), qui œuvre avec les personnes en fin de vie depuis 1985 et ouvre des actions sur le deuil dans certaines antennes. Le deuil est une préoccupation moderne. C'est la mort qui, de tout temps, a inquiété l'homme, avec la désorganisation qu'elle occasionne dans une communauté. C'est elle qui a toujours été au centre des préoccupations. Les rites de deuil dans les pays encore traditionnels témoignent de la violence de cette peur. Ils mettent à l'écart les endeuillés durant un temps afin d'exorciser la mort qui pourrait contaminer leur communauté. En Inde, encore de nos jours, les veuves perdent leurs droits civiques, leur héritage, et les plus pauvres vivent dans des villages qui leur sont exclusivement réservés. La tradition voulait autrefois que la veuve indienne soit immolée sur le bûcher de crémation de son mari. Ce détour par les coutumes nous aide à comprendre certains comportements dans notre société développée et moderne: lorsqu'en France un endeuillé voit son voisin changer de trottoir à son approche (et tant d'endeuillés le racontent, hélas!), il s'agit bien d'une mise à l'écart en raison de la peur de ce que la mort entraîne. Les

... on a compris que la souffrance pouvait se transformer si elle était accompagnée.

choses ont commencé à changer au xrx^e siècle avec l'apport des écrivains, comme Victor Hugo évoquant dans *Les Contemplations* le deuil de sa fille de 20 ans, Léopoldine, qui s'était noyée, ou Mallarmé qui a écrit des poèmes sur le deuil de son petit garçon de 8 ans réunis dans *Un tombeau pour Anatole*. L'épouse de Léon Daudet, le célèbre journaliste polémiste, a écrit aussi un livre à la mort tragique de leur fils, Philippe. Toutes les émotions qu'éprouvent

aujourd'hui les endeuillés sont identiques à celles décrites par ces auteurs. C'est la même souffrance. Mais grâce à la réflexion menée depuis, on a compris que la souffrance pouvait se transformer si elle était accompagnée. Les principaux fervents de cette évolution ont été Elisabeth Kübler-Ross aux

États-Unis, Jean Monbourquette au Canada, Gilles Deslauriers au Québec et, en France, le Dr Michel Hanus à *Vivre son deuil*, Annick Ernoult à *Apprivoiser l'absence*, Thérèse Hannier à *Phare-Enfants Parents*, Pierre Satet à *Suicide écoute*, le Dr Christophe Fauré, et d'autres encore qui créent une association à la suite d'un deuil personnel. Notons qu'en 2009, Nadine Morano, secrétaire d'État chargée de la Famille et de la Solidarité, à l'initiative du député de l'Isère, Georges Colombier, a promulgué une *charte des endeuillés* afin que les familles puissent bénéficier d'une écoute adaptée et que leur soient facilitées les démarches. Peu à peu, enfin, le deuil trouve une place dans notre société.



Adresse mail de NADINE BEAUTHÉAC
n.beauthéac@club-internet.fr



Bibliographie



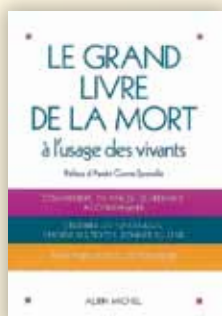
Hommes et femmes face au deuil, ALBIN MICHEL, 2008

Lorsque la mort survient dans la famille, hommes et femmes ont souvent du mal à se comprendre. Couples, pères et filles, mères et fils, frères et sœurs, ami(e)s, partagent la douleur de la perte mais s'éloignent. La plupart des femmes ressentent le besoin d'exprimer leurs larmes alors que la plupart des hommes désirent vivre les émotions de leurs deuils dans le silence et continuer à s'impliquer dans la vie active. Ces différences d'attitude ajoutent de la souffrance à la souffrance. Les connaître permet à chacun de pouvoir mieux comprendre l'autre. Ce livre s'appuie sur 22 témoignages originaux d'hommes et de femmes d'âges très divers et confrontés à diverses situations de deuil.



Le deuil, SEUIL, 2002

2 500 000 personnes sont concernées chaque année par la perte d'un proche en France. On leur a trop souvent demandé le silence sur leur souffrance, la législation du travail n'octroyant qu'un jour de congé pour les obsèques d'un enfant ou d'un conjoint alors qu'elle donne quatre jours pour un mariage et trois jours pour une naissance. L'auteur s'attache à montrer la réalité des temps du deuil, de la nouvelle de la mort à la confrontation avec l'absence, puis avec le deuil cyclique et intermittent qui nous accompagne tout au long de notre vie. Sont abordées de nombreuses questions pratiques, comme que faire des traces du défunt (objets, photos...). Des témoignages d'endeuillés émaillent le fil théorique.



Le grand livre de la mort à l'usage des vivants,

ALBIN MICHEL, 2007, OUVRAGE COLLECTIF SOUS LA DIRECTION DU DR. HANUS, J. BERCHOU, P. SATET ET J.-P. GUETNY

Cet ouvrage encyclopédique sur la fin de la vie, la mort et le deuil est un ouvrage collectif avec l'apport théorique et pratique de médecins, philosophes, religieux, praticiens des pompes funèbres. Le lecteur y trouve réponse à tout ce qui le préoccupe dans ce domaine. Nadine Beauthéac a apporté sa contribution sur des questions pratiques comme la manière de s'occuper des photos du défunt, ou plus théoriques comme la transformation de la veillée funéraire dans notre société. Des textes sur la mort et le deuil, paroles d'écrivains, de poètes et de religieux, complètent l'ensemble.



LA MANIPULATION : la détecter, s'en protéger, en sortir

Quand peut-on parler de manipulation ?

Qui est manipulateur ?

Sommes-nous tous des manipulateurs ?

Toute manipulation est-elle malveillante ?

Comment reconnaître un(e) manipulateur (trice) dans notre vie quotidienne ?

Quels sont les profils les plus courants, les caractéristiques, les masques de la manipulation ?

Quels dégâts peut-elle causer ?

Comment mieux s'en protéger ?

Comment réagir et comment utiliser la contre-manipulation ?



Tour à tour séducteur, escroc financier ou de l'âme, dictateur, altruiste, égocentrique, cultivé, victime ou timide, la manipulation emprunte différentes facettes et attitudes, au nom du lien familial, d'une relation amoureuse ou d'un rapport professionnel. Pour exploiter les qualités des autres, se promouvoir, dominer, soumettre, détruire ou anéantir de façon souvent subtile autrui et assouvir ses besoins impérieux.

Avec **Marie Jeanne HUGUET**, nous visiterons ces différents aspects lors d'une Conférence-Atelier organisée par le Collège des Coachs NLPNL, où les apports et l'expérimentation se combineront de manière ludique et conviviale.

Mardi 22 mars

de 10h-17h à Stratégies ICMC
10, rue Vicq d'Azir - 75 010 PARIS

Jeudi 7 avril

de 10-17h à IFPNL
21 rue de la Charité - 69002 LYON

RENSEIGNEMENTS : 06 08 98 02 98

INSCRIPTIONS : METAPHORE@NLPNL.EU

Ballotté, manipulé, automatisé, l'homme perd peu à peu la notion de son être.

VACLAV HAVEL

Václav HAVEL (né le 5 octobre 1936 à Prague) est un écrivain, intellectuel et homme politique tchécoslovaque puis tchèque. Durant la période communiste, il a été l'une des figures de l'opposition à la République socialiste tchécoslovaque. Il a ensuite été le président de la République fédérale tchèque et slovaque de 1989 à 1992 puis le président de la République tchèque de 1993 à 2003. Politicien atypique, généralement estimé comme une « personnalité extraordinaire » dans son pays, souvent appelé le « président-philosophe », sa vie a été qualifiée d'« œuvre d'art » par Milan Kundera.



Ne courez plus derrière des solutions faciles

Cherchez des solutions intelligentes !

La PNL en réunion

Présentation de l'éditeur

Face à un problème, trop de managers cherchent, seuls, une action à réaliser qu'ils vont appeler « solution » sans analyse profonde et sans le soutien de leur équipe. Ces « solutions » sont pauvres et souvent inefficaces car elles ne s'occupent que du superficiel, que du symptôme. Dans cet ouvrage, l'auteur décrit une procédure efficace qu'il peaufine depuis 15 ans en l'utilisant avec des équipes de managers : un type de réunion qui allie différents aspects d'analyse du problème (stratégie de compréhension collective, niveaux logiques PNL, configurations d'entreprise de Mintzberg, analyse systémique...), suivie de moments de créativité du groupe (stratégies modélisées par la PNL), pour générer des solutions stratégiques qui s'occupent du vrai problème. Cette procédure de réunion permet non seulement une analyse plus profonde grâce aux 9 grilles proposées par l'auteur pour scanner le problème, mais aussi une meilleure adhésion au changement puisque la solution est un peu celle de chacun y ayant participé. Elle favorise de ce fait un meilleur esprit collectif. Ce livre est destiné aux managers, ainsi qu'aux professionnels du coaching.



Alain Thiry

Psychologue de formation, enseignant certifié en PNL (Programmation Neuro-Linguistique), formé en AT, en systémique et dans l'analyse des

organisations, il est directeur de la société de conseil Inter Actif. Il s'intéresse depuis de nombreuses années au concept d'entreprise apprenante. Il accompagne au niveau organisationnel, managérial et relationnel des organisations qui doivent mener à bien des changements importants et veulent que ceux-ci se passent dans les meilleures conditions. Il s'inscrit dans une vision post-moderniste de « Faire plus avec moins », cela n'étant possible que si tous les acteurs participent et s'impliquent dans le changement. Il s'emploie à montrer comment on peut combiner différents outils (analyse des organisations et PNL) pour accompagner, avec efficacité et respect de chacun, des changements majeurs au sein des organisations.

Ouvrages :

- 1) *Apprendre à apprendre avec la PNL*
- 2) *ça y est, j'ai compris!* — Méthodes d'études et stratégies d'apprentissage avec la PNL
- 3) *Les 3 types de coaching.*
- 4) *La PNL en réunion*

(Tous chez le même éditeur De Boeck université — Bruxelles)



L'homme qui ouvrit les yeux

Du coaching à l'écriture...

Le coaching... Quelle est donc cette approche qui tantôt rebute, tantôt attire, mais dont le terme même, laisse rarement indifférent ?

Loin de l'image que renvoient de ce métier les émissions télévisées ou le cinéma, le coaching professionnel est une profession à part entière, qui consiste moins à créer de la performance qu'à aider des personnes à reprendre leur vie en main.

Au cours d'un coaching professionnel, la personne accompagnée se positionne sur ce qui est vraiment important pour elle, décide des objectifs en conséquence, se donne des moyens pour les atteindre, apprend à mieux se connaître et à utiliser davantage ses propres ressources que la plupart du temps, elle ignore en grande partie.

Cette pratique exige la maîtrise de plusieurs approches psychologiques ainsi qu'un véritable goût pour la transmission et la révélation des talents des autres.

« *Ce que j'ai eu la chance d'apprendre, fait partie du patrimoine de l'humanité et devrait être enseigné dès l'école primaire !* », estime Fabien Rodhain, qui se tournant vers sa passion pour l'écriture, décide d'agir pour la transmettre au plus grand nombre, grâce à la magie du roman. En 2008, il publie un premier ouvrage : « *Et si j'y croyais ?* », et crée le concept des LETTRES POSITIVES, qu'il met en ligne sur son blog d'écriture. Suit, en octobre 2010, « *L'homme qui ouvrit les yeux* », qui présente un traitement original en deux hémisphères : le roman, suivi de son « *livre des clés* ». Des livres salués par de nombreux lecteurs, dont Jacques Salomé, ou encore Amélie Nothomb.



Fabien Rodhain

Écrivain, coach professionnel, conférencier

Né en 1966 à Metz (Moselle),

Fabien Rodhain se passionne pour

l'écriture dès son plus jeune âge. Après des études en informatique, il débute sa vie professionnelle dans l'armée (infanterie), avant de développer une carrière d'informaticien puis de manager, à Strasbourg et Lyon. Au début des années 2000, il se pose une question existentielle : « qu'ai-je vraiment envie de faire de ma vie ? Qu'est-ce qui est réellement important pour moi ? ». C'est alors qu'il décide d'évoluer dans la relation d'aide, en se formant à différentes approches psychologiques et en devenant coach professionnel. Il publie en 2008 « *Et si j'y croyais ?* » aux éditions Edilivre, et en octobre 2010 « *L'homme qui ouvrit les yeux* », aux éditions du Souffle d'Or.

Extraits



EXTRAIT 1 : roman

Sur l'autoroute, les yeux dans le vague, Julien pensait à cette réunion. « On peut dire ce qu'on veut, c'est quand même un bon manager, Jacques... Il nous couvre tout le temps face au monde entier, à partir du moment où on ne lui fait pas d'entourloupes... Bon, peut-être un peu paternaliste, et puis c'est vrai qu'il ne supporte pas la moindre contrariété... ».

Il se remémora la dernière colère de son chef. Dantesque. C'était comme un orage qu'il aurait abattu autour de lui. Et puis l'heure d'après, tout semblait oublié... A croire qu'il s'agissait simplement pour lui d'un mode d'expression normal, qu'il ne mesurait pas l'impact de ses explosions sur son entourage...

Une boule d'angoisse fit son apparition dans l'estomac de Julien. Il ne s'en rendit pas réellement compte, mais simultanément son humeur se fit de plus en plus maussade, ce qu'il mit sur le compte de son patron. Il était si tard, et cela arrivait si souvent...

Comme il l'avait imaginé, Julien trouva la maison totalement endormie. Il en conçut un certain agacement à l'encontre de sa femme : il était déçu de ne pouvoir lui parler. « Quand même, Sophie ne travaillait pas aujourd'hui, et demain c'est samedi », pensa-t-il. « Si pour une fois elle s'était couchée un peu tard, elle n'en serait pas morte ! ». Il se changea les idées en regardant la fin d'un match de foot sans grand intérêt, puis faute de mieux, monta dans la chambre conjugale. Sophie était couchée sur le dos, la couette remontée jusqu'au menton. Il s'installa au plus près d'elle sans la toucher, pour ne pas risquer de la réveiller. Sa frustration se mêlant à la respiration régulière et à l'odeur de son épouse endormie, il eut subitement envie d'autre chose, d'un instant de grâce. Il ferma les yeux : mille images défilèrent, plus excitantes les unes que les autres.



Il se tourna vers Sophie et lui embrassa très légèrement la joue.

- *Ah, tu es rentré, fit-elle en bougeant à peine les lèvres*
- *Oui, je suis rentré, répondit Julien en se rapprochant un peu plus de sa femme*
- *Pourquoi m'avoir réveillée ? Quelque chose ne va pas ? Tu as un problème ?*
- *Euh, non... Je n'ai pas de problème... Tout va bien, bonne nuit !*
- *Bonne nuit !*

Elle se retourna et poursuivit sa nuit.

Julien eut du mal à fermer l'œil, jusqu'au petit matin où il fut gagné par le sommeil de plomb caractéristique des « après mauvaises nuits ».

...et clé correspondante
(« livre des clés » : seconde partie du livre)

LES SIGNES DE RECONNAISSANCE

Il s'agit des marques d'attention que nous donnons et que nous recevons tout au long de notre vie. Ces formes de reconnaissance positives ou négatives conditionnent les

facultés de développement de celui qui en est l'objet, tant sur le plan conditionnel (Faire / Avoir) que sur le plan inconditionnel (capacité d'être).

L'Analyse Transactionnelle montre que toute personne a besoin de SDR, c'est une condition de survie ! L'être humain a un appétit naturel à la reconnaissance, qui exprime un besoin d'éviter la famine émotionnelle et sensorielle, l'un et l'autre aboutissant à la détérioration biologique (et donc potentiellement à la destruction).

Au début de sa vie, autant que de nourriture, le nouveau-né a besoin de recevoir des stimulations essentiellement kinesthésiques (le toucher) car cette perception est la plus développée à cet âge. En grandissant, l'être humain apprend à se satisfaire du moindre signe de reconnaissance, aussi infime soit-il.

Ainsi, on préférera recevoir des SDR négatifs que rien du tout : comme le chante Jean-Jacques Goldman, « tout sauf l'indifférence ! ». Bien sûr, il est préférable de recevoir des SDR positifs que négatifs, mais cet éclairage met en lumière pourquoi un enfant s'estimant délaissé aura tendance à se faire remarquer, quitte à ce que cela aboutisse pour lui à une punition.



***« Quand on trouve
la paix intérieure,
l'extérieur s'organise
autour de ce calme »***

PROVERBE TIBÉTAIN



EXTRAIT 2 : roman

Tout en buvant son thé, Maurice Decker ouvrit son journal. Ne trouvant pas le moindre intérêt à la masse d'informations (ou de désinformations) négatives qui s'y trouvaient, il le froissa grossièrement et le jeta au sol d'un geste qui signifiait « aucun intérêt ! ».

Il était assez inquiet : depuis trois jours il n'avait plus reçu le moindre signe de vie de son fils, Sébastien. En d'autres temps c'eût été banal ; il en allait autrement aujourd'hui. Il avait retrouvé avec son fils un lien très solide, quelque chose qui se positionnait au-delà de l'espace et du temps, bien plus fort que les nombreuses épreuves qu'ils avaient traversées. D'ailleurs, sans doute celles-ci avaient-elles été nécessaires à la construction, ou à la prise de conscience, des forces personnelles du père et du fils, ainsi qu'au renforcement de leur relation.

Il repensa à tout ce qu'ils avaient traversé, ensemble.

La première image à lui venir dans ces moments était systématiquement celle de son épouse et mère de Sébastien, Catherine. Debout devant la porte d'entrée de leur ancienne maison, celle qui lui paraissait issue d'une autre vie lui disait : « non, je ne peux pas rester, je n'en aurai pas la force ! Pardonne-moi, pardonnez-moi, je pars ! Dis à Sébastien à quel point je suis désolée, dis-lui combien je l'aime, dis-lui à quel point je regrette ! ».

Maurice se voyait encore pleurer, suppliant son épouse de rester, lui promettant qu'ensemble ils seraient plus forts que tout. Il se pensait en proie au désespoir le plus noir, avant de se rendre compte quelques secondes plus tard qu'il pourrait descendre plus bas encore... au moment où il s'aperçut que Sébastien, son fils de moins de dix ans, était assis par terre dans la seconde partie du couloir, juste après l'angle. Il avait donc tout entendu et se tenait prostré, les bras enserrant ses genoux recroquevillés. Sentant le visage de son père à quelques centimètres du sien, le petit lui dit dans un sanglot :

- *ça y est, elle nous a abandonnés ?*

- *Ne dis pas ça, c'est tellement plus compliqué, et puis elle reviendra certainement...*, lui répondit Maurice d'un ton d'autant plus assuré qu'il doutait de ses propres paroles.

- *Tu sais papa, en fait je crois qu'on ne la reverra jamais, maman. Et tout ça c'est de ma faute !*

- *Arrête mon fils, ne dis pas ça, je t'en supplie !* lui répondit Maurice sans parvenir à étouffer le sanglot qui montait des profondeurs de ses sentiments, de ses entrailles déchirées.

- *S'il y a une faute, elle appartient à tes parents, absolument pas à toi ! Que puis-je faire pour que tu cesses de t'accuser... Ce n'était pas normal qu'on pense que tu surveillerais ton frère, même pour quelques minutes. Il était si petit, et toi aussi... Ce n'était pas normal que la voiture roule aussi vite dans une rue en ville...*

- *N'empêche que si je l'avais surveillé, mon petit frère*

serait encore là et maman aussi...

- *Arrête s'il te plaît Sébastien, arrête ! Comment te le faire comprendre ? Je donnerais ma vie pour payer ce meurtrier qui bousille la tienne, c'est tellement injuste que tu ressentes les choses ainsi... La Vie t'appartient mon fils, crois-moi ! Ton avenir est devant toi et toujours, je t'aiderai de toutes mes forces. C'est vrai que ton frère n'est plus là ; c'est vrai aussi que ta maman vient de partir. Mais quoi qu'il arrive crois-moi, tu pourras compter sur moi. Jamais je ne t'abandonnerai, et jusqu'à mon dernier souffle je te protégerai ! Je ne sais pas comment nous ferons mais nous nous en sortirons, fais-moi confiance !*

Pour Maurice, ces souvenirs étaient aussi vifs que s'il se fût agi d'hier. Mais contrairement à ce qui s'était passé dans les premiers temps, il y pensait désormais avec une émotion tout à fait mesurée, proche de zéro. Comme le lui avait prédit son psychothérapeute dans un schéma idéal, Maurice avait conservé la totalité des souvenirs voire des cicatrices, et évacué la majeure partie des émotions qui y étaient associées. C'était la preuve d'un deuil réellement effectué et l'unique manière de vivre dans « l'ici et maintenant », le seul espace temps à exister vraiment.

Maurice revint justement au présent. Après tout ce qu'il avait traversé individuellement et avec son fils, il bénéficiait d'un énorme recul sur la vie, mais aussi d'un lien qu'il sentait permanent avec Sébastien, qui était tout pour lui. Cela n'était pas sans lui donner parfois quelques inquiétudes, et c'était particulièrement le cas en ce jour précis. Soixante-douze heures sans nouvelles c'était inhabituel à présent, et donc inquiétant.

Il se donna mille raisons de penser qu'il s'alertait pour rien : son fils pouvait par exemple avoir fait une rencontre formidable, et filer le grand amour en oubliant son vieux père. C'était bien son style, après tout !

Il se leva, puis ramassa son journal froissé. Il allait le jeter à la poubelle de « recyclables », lorsqu'il fut frappé par un encadré au bas de la page qui apparaissait par hasard. D'un seul coup son raisonnement rassurant s'envola, quand il lut « toujours aucune nouvelle de Christian Leclerc dit Johnny, évadé il y a deux semaines de la maison d'arrêt de Chambéry ».

...et clé correspondante

(« livre des clés » : seconde partie du livre)

LES ANCRAGES

Ils représentent un des apports fondamentaux de la PNL.

Quelques exemples :

« la madeleine de Proust » : vous croquez dans une madeleine ou sentez un gâteau particulier en train de cuire. Simultanément, vous arrivent des émotions remontant à votre enfance, chez votre grand-mère... Un goût ou une



odeur ont ramené dans votre présent, des émotions du passé.

Vous faites les courses dans un supermarché qui transmet de la musique. Vous vous sentez subitement envahi(e) d'émotion, sans savoir pourquoi... Vous tendez l'oreille et remarquez alors que les haut-parleurs diffusent « Hôtel California », des Eagles. C'est la chanson que vous écoutiez lorsque votre premier(e) petit(e) ami(e) sérieux(se) vous a plaqué(e)... Un élément auditif a ramené dans le présent vos émotions du passé.

Votre patron vous convoque. Une boule fait son apparition dans votre ventre, avant même que vous ne compreniez pourquoi. Il y a quinze ans lorsque vous avez commencé à travailler, votre premier patron vous a passé un véritable savon la première fois qu'il vous a convoqué.

Définition : l'ancrage est une association qui ramène dans le présent des éléments du passé. C'est une forme de conditionnement ou d'apprentissage : une situation donnée (déclencheur) provoque une réaction associée (sentiment / état interne). Le système limbique est marqué. La puissance d'un ancrage réside dans sa multiplication et dans son intensité. Ainsi une expérience particulièrement marquante ou plusieurs fois répétée conditionne la puissance d'un apprentissage (conditionnement).

Système limbique. C'est ici que se cristallise l'ancrage car il comporte l'ensemble de nos apprentissages de vie. Pour ce système, le temps n'existe pas : un souvenir (bon ou mauvais) reste en l'état tant qu'une nouvelle association n'est pas recréée.

En revanche, notre système cortical nous permet de prendre de la distance vis-à-vis d'une situation et donc de la réévaluer, par le raisonnement et le rapprochement des faits. Grâce à lui, nous pouvons affaiblir voire supprimer un ancrage, surtout s'il n'est pas trop puissant émotionnellement.

Application : Observez

- les réactions physiques que vous avez régulièrement dans des moments de joie ou de réussite personnelle.
 - les associations émotionnelles que vous avez avec certaines personnes : coups de cœur / coups de gueule
- Quels sont les parfums d'hommes ou de femmes qui vous ont marqué? Que ressentez-vous à l'idée de les retrouver? Voici ce qu'est un ancrage...

La PNL propose des techniques permettant de créer nos propres ancres ressources (positifs, agréables, sécurisants...), et également de désactiver les ancres négatifs ou désagréables.

L'homme qui ouvrit les yeux – Éditions du Souffle d'Or – 14,50 € - Mini-site officiel : www.lhomme-qui.com
Livre dédié sur demande - Adresse mail de FABIEN RODHAIN : f.rodhain@idc-coaching.com



Collège des
Coachs

FÉDÉRATION NLPNL DES ASSOCIATIONS FRANCOPHONES DES CERTIFIÉS EN PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

PRÉSIDENTE Marie Jeanne HUGUET mariejeanne.huguet@abondance-development.com

DATES DES PROCHAINES RENCONTRES

8 avril à Lyon, animateur

Alain GUINET - Thème :
Ennéagramme (10h-17h)

9 septembre à Lille, animateur

Francis SCHLOUPPE - Thème :
la matrice d'identité (10h-17h)

Contact : mariejeanne.huguet@abondance-development.com



Collège des
Enseignants

FÉDÉRATION NLPNL DES ASSOCIATIONS FRANCOPHONES DES CERTIFIÉS EN PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

PRÉSIDENT Philippe DUPONT philodup@yahoo.fr

Les enseignants
se réuniront le
lundi 30 mai

INFLUENCE, MANIPULATION et MANAGEMENT

Conférence de Marie Jeanne
HUGUET à l'ESC Toulouse le
mercredi 13 avril 2011 à 18H30



20 bd Lascrosses BP 7010 – 31 068 Toulouse cedex

Quelle différence y a-t-il entre influence et manipulation? Tout rapport managérial ou de collaboration est-il d'influence? ou de manipulation? Comment détecter la manipulation, s'en protéger, y réagir? Car la manipulation emprunte différentes facettes au nom du rapport professionnel, de la performance, des valeurs de l'entreprise, pour arriver à ses fins, exploiter les qualités des autres, se promouvoir, dominer, soumettre, ou anéantir de façon souvent subtile...

Avec Marie Jeanne HUGUET, nous visiterons ces différents aspects lors d'une Conférence-Atelier organisée par NLPNL Midi Pyrénées, où les apports et l'expérimentation se combineront de manière ludique et conviviale.

Cette conférence sera suivie d'un débat. Un buffet conclura cette soirée et permettra de partager un moment de convivialité.

Inscription et renseignements auprès de

Jean Christophe THIBAUD : jcthibaud@lectia.fr (NLPNL)

ou Laurence MASSERON : l.masseron@esc-toulouse.fr Tél 05 61 21 12 50

NLPNL Délégation Midi Pyrénées vous invite au petit-déjeuner du printemps !!!

Le mercredi 13 avril 2011 de 9h à 10h30

au salon de l'hôtel PULLMANN, 84 allée Jean
Jaurès Toulouse – M° Jean Jaurès

Venez partager un moment de bonheur avec Jean-Christophe THIBAUD et ses invités surprises lors d'un petit-déjeuner convivial. Venez échanger sur vos projets. Venez prendre des nouvelles de NLPNL et vous informer sur ses manifestations. Venez partager les grands moments du congrès du 22 janvier de NLPNL à Paris. Venez découvrir les autres adhérents de la délégation et de la fédération...

**Inscription et renseignements auprès
de Jean Christophe THIBAUD :**
jcthibaud@lectia.fr



Les journées et soirées NLPNL (Ile de France)

Organisation: Andrée ZERAH - Inscriptions à l'avance auprès d'Andrée ZERAH au 01 45 04 93 37

JOURNÉES Adhérents : 40 euros, non-adhérents : 60 euros

SOIRÉES - Adhérents : 5 euros, non-adhérents : 15 euros

NLPNL Ile de France - 113 av. Mozart 75016 PARIS • E-mail : idf@nlpnl.eu • Site Web : <http://www.nlpnl.eu>

Soirées NLPNL

HORAIRE : DE 19H PRÉCISES À 21H30; AC-CUEIL À 18H 30

Judi 17 mars 2011 : À l'institut REPÈRE ** :

BÉATRICE DAMERON

LES PRATIQUES NARRATIVES:

REDEVENIR AUTEUR DE SA VIE

L'objectif : expérimenter la posture décentrée et influente caractéristique des pratiques narratives, explorer les effets possibles dans le travail avec le client, et repartir avec des outils pour aller plus loin.

Les thèmes: Les métaphores et sources théoriques principales de la démarche narrative. Quelques modèles méthodologiques. L'influence de cette approche sur la relation des personnes à leur entourage, à leur travail, à leurs projets, ou à l'image qu'elles se font d'elles mêmes.

Processus : L'exploration de ces thèmes à partir de l'expérimentation ; la pratique des participants entre eux de conversations d'orientation narrative à l'aide de cartes simplifiées ; des débriefings et apports théoriques complémentaires. Remise d'un bref « glossaire narratif » aux participants.

BÉATRICE DAMERON est coach, psychologue clinicienne et systémicienne, formée au Clean Coaching (Lynne Burney) et à l'Approche narrative (Mediat Coaching, Michael White, Sue Mann

et Shona Russell, Pierre Blanc Sahnoun, Stephen Madigan). CO coordinatrice avec Pierre Blanc Sahnoun de : « Comprendre et pratiquer l'Approche narrative », ouvrage collectif, InterEditions, 2009. Site : www.croisements-narratifs.fr

Mercredi 30 mars 2011 chez IFPNL*

MICHELLE GUEZ

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

L'objectif de la CNV (Marshall Rosenberg, Docteur en Psychologie clinique), est la qualité de la connexion avec soi et avec l'autre, afin que les besoins de chacun soient reconnus et pris en compte, dans un climat de respect mutuel.

Les 4 composantes de la CNV :

* 1. L'observation objective de la situation

* 2. Les sentiments qu'elle éveille.

* 3. L'identification des besoins liés à ces sentiments.

* 4. La formulation d'une demande pour satisfaire ces besoins

L'auto empathie favorise en priorité un climat de bienveillance à l'intérieur de soi

M. GUEZ fera des propositions d'entraînements à la CNV sur des exemples choisis par les participants.

MICHELLE GUEZ est formatrice en prévention et gestion des conflits depuis 1985 et certifiée en

CNV. Elle intervient dans le secteur de l'enseignement. Ses formations, dans les entreprises et institutions, favorisent la mise en place d'une communication relationnelle de respect et de coopération

Mardi 5 avril 2011: À l'institut REPÈRE **

PATRICIA DE SILANS:

UNE IMAGE VAUT MILLE MOTS

Une image vaut mille mots, et l'image parle à notre inconscient qui garde en mémoire les indications décryptées dans une image : une impression de confiance ou de méfiance, d'attraction ou de recul. Alors qu'est ce qui nous motive pour mettre notre image en avant ? Que chercher à dire avec notre image? Notre image est-elle un outil de reconnaissance ? Ou d'entrée en relation? Nous découvrirons comment notre inconscient lit une image, l'impact de cette image sur notre communication et son intérêt dans la relation.

1 - Prise de conscience de l'impact de l'image

2 - Mise en évidence des éléments de cohérence de l'image avec le discours

3 - Confrontation et lecture par le groupe de vos images : apporter la vôtre

4 - Synthèse et recommandations en matière d'image du dirigeant

PATRICIA DE SILANS est architecte DPLG.

Son travail dans l'image depuis plus de 20 ans et son désir de valorisation de l'Homme l'ont amenée à créer « Atout de Pro », agence conseil de l'image du dirigeant. Sa mission est de mettre en cohérence l'image de l'homme avec son discours, avec sa puissance, avec son excellence pour créer des images, juste reflet du charisme et des valeurs du sujet. Ces images vont permettre au dirigeant de communiquer avec humanité. Site : <http://www.portraitdepro.com/> et <http://www.silansphoto.com>

Mercredi 27 avril 2011: À l'institut REPÈRE **

JOEL GUILLON

SACHEZ VENDRE VOS PRESTATIONS

VENDRE : Quelle horreur !

Après une longue formation au métier de coach,

chacun se retrouve brutalement face à un métier «la vente» auquel il n'est nullement préparé et qu'il ne maîtrise pas... et pourtant c'est une des clés de notre succès professionnel. Alors,

• Comment être en cohérence avec qui vous êtes, vos valeurs, votre offre ?

• Comment faire pour que ces rencontres avec ces inconnus se déroulent avec fluidité et bonheur, et vous apportent le flot de clients qui ont besoin de vous et qui rempliront tranquillement votre carnet de commandes ?

Etre indépendant ou travailleur autonome, c'est mettre le meilleur de soi au service des autres. La vente est une forme d'action et de relation que vous pourrez développer avec facilité, en cohérence avec vos valeurs.

JOËL GUILLON Auteur de « Vendre ses presta-

tions » aux Editions d'Organisation (prix 2010 de la fonction commerciale décerné par la FNAC et les DCF catégorie des conférenciers de l'année).
Métier de base : Educateur spécialisé auprès de délinquants. Un parcours en entreprise où il a occupé tous les postes : De Vendeur (meilleur vendeur européen d'une société américaine) à Directeur. Indépendant depuis 1994, spécialiste des entretiens de vente pour les coachs, consultants et formateurs.

Site SCOR'Excellence: <http://www.scor-excellence.fr>, Amélioration entretiens de vente: <http://scorrdv.siteo.com>

IFPNL* : 21 rue Sébastien Mercier 75015 PARIS
REPÈRE ** : 78 avenue du Général Michel Bizot 75012 PARIS

informations sur le site www.nlpnl.eu

Journées NLPNL

HORAIRE : DE 9H PRÉCISES À 17 H

ACCUEIL À 8H 30

Mardi 8 mars 2011 chez Stratégies 10 rue

Vicq d'azir M° colonel Fabien 75010

ANDRÉ DE CHATEAUVIEUX

« LE COACH DOUÉ ET VULNÉRABLE »

Nos clients semblent nous donner un pouvoir singulier et nous inviter dans un monde enchanté : les accompagner pour réaliser un rêve secret ou un désir profond de changement, traverser une crise personnelle, « redevenir l'auteur de sa vie »...

Et les techniques ajoutent parfois à cet enchantement : « Et si vous aviez tous les pouvoirs ? Ou une baguette magique ? » « Commençons à tisser, ici et maintenant, l'étoffe d'une nouvelle histoire » Alors, jusqu'où abandonner les techniques qui ne protègent de rien ? Comment laisser jouer nos résonances sensibles ? Comment nous appuyer sur notre vulnérabilité pour accompagner nos clients ?

La pédagogie de cet atelier sera expérimentale avec des séquences en sous-groupe pour per-

mettre à chacun de cheminer dans le confort.

ANDRÉ DE CHATEAUVIEUX est coach de dirigeants et superviseur de coachs. Il aime accompagner chaque client dans sa singularité. Chargé d'enseignement à Paris 2 pour le master 2 « Coaching et développement personnel en entreprise ». Il a publié « Dans l'intimité du coaching » (Demos, 2008) et contribué à plusieurs ouvrages collectifs notamment « Le grand livre de la supervision » (Eyrolles, 2010). Il partage ses pratiques et ses découvertes en continu sur son blog www.art-de-changer.com

samedi 16 avril 2011 à l'institut REPÈRE ** :

GÉRARD SZYMANSKI :

LA MÉTAPHORE, UN ART DE COMMUNIQUER.

Comment raconter une histoire ?

Que se passe-t-il pour que parfois, une métaphore passe la rampe, et d'autres fois non ?

Où trouver des histoires percutantes ?

Comment les mémoriser ? Comment les restituer ?

Comment travailler sur soi-même à partir

des contes et allégories de la tradition ?

Gérard Szymanski et Yan Mercœur vous entraîneront sur ces sentiers à la fois poétiques et capables d'ouvrir sur des espaces étonnants. Professionnels du théâtre et de la PNL, ils vous feront partager quelques uns de leurs petits secrets. Avis à toute personne désireuse de modéliser. Site : <http://ressourcesetstrategies.fr/>

GÉRARD SZYMANSKI est enseignant en PNL, il a contribué à la certification de nombreux PNListes depuis plus de vingt ans. Coach, consultant, il accompagne les entreprises et leurs leaders depuis trente ans.

YAN MERCŒUR est enseignant en cours de certification. Comédien, professeur de théâtre, il est coach et consultant, dans le monde des entreprises.

Tous deux assurent les formations en PNL chez « Ressources et Stratégies »

informations sur le site www.nlpnl.eu



Collège des Psychothérapeutes

FÉDÉRATION NLPNL DES ASSOCIATIONS FRANCOPHONES DES CERTIFIÉS EN PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

PRÉSIDENTE Laura-Michèle GEBER michele.geber@wanadoo.fr

DATES DES PROCHAINES RENCONTRES

- 7 février de 10h à 17h, lieu à préciser (voir le site : www.nlpnl.eu)
- 16 mai de 10h à 17h, lieu à préciser.
- 19 septembre de 10h à 17h, lieu à préciser.
- 17 octobre Colloque
- 12 décembre de 10h à 17h, lieu à préciser.

Contact : michele.geber@wanadoo.fr

LUNDI 17 OCTOBRE 2011 - Colloque « Psychothérapie Neuro-Linguistique. Impact de la personnalité du thérapeute dans le système client - thérapeute » de Grazyna KOPERNIAK de 10h-16h, MAFEC - 19, rue de l'Assomption 75016 PARIS

Informations sur le site www.nlpnl.eu ou annie.rapp@orange.fr

métaphore

*vous propose de communiquer,
cet espace est
à votre disposition...
contactez-nous
metaphore@nlpnl.eu
06 08 98 02 98*



PAUL PYRONNET INSTITUT
(Paul Pyronnet) PPI

76, rue Masséna - 69006 LYON
+33 4 37 24 33 78
contact@paul-pyronnet-institut.fr
www.formation-coaching-pnl.com

Formations certifiantes en PNL
(Agrément NLPNL)
Praticien – Maître Praticien

Autres formation : Team Building
Cohésion d'équipes
Métier de formateur en RH



INSTITUT RESSOURCES PNL

Anne PIERARD
Formations certifiantes en PNL
(agrément NLPNL)

PRATICIEN - MAÎTRE-PRATICIEN

France – Belgique – Suisse

Formations de Psychothérapeutes PNL (agrément EAP)

Autres Formations: Hypnose Ericksonienne, Coaching de Vie,
PNL et entreprise, Formation de Formateur

mail@ressources.be - www.ressources.be

Institut
reperere

INSTITUT REPÈRE - Jean-Luc MONSEMPES

- Formations certifiantes ayant reçu l'agrément de NLPNL
PRATICIEN - MAÎTRE-PRATICIEN - ENSEIGNANT
Lieux : Paris. En semaine. En we. Sessions intensives.
- Autres formations : parcours Coaching, Consultant Formateur,
Leadership Management, RH. Journées avec Robert Dilts etc.

formation@Institut-repere.com
www. Institut-repere.com



Le DÔJÔ

Formations certifiantes
agrées par NLPNL
Praticien PNL - Maître-Praticien
PNL - Enseignant PNL
ENSEIGNANTS CERTIFIÉS :
Jane TURNER, Julie DAVIS

AUTRE FORMATIONS CERTIFIANTES :

HYPNOTHÉRAPIE ERICKSONIENNE, PRATICIEN EN PSYCHOTHÉRAPIE
AUTRES FORMATEURS : BERNARD HEVIN, ODILE BERNHARDT
COACHING INDIVIDUEL, DE GROUPE - SÉMINAIRES SPÉCIFIQUES : LA LIGNE DU
TEMPS, PCM, SÉMANTIQUE GÉNÉRAL, AFFIRMATION DE SOI, AT, MBTI®

contact@ledojo.fr - www.ledojo.fr



Ressources & Stratégies

RESSOURCES ET STRATÉGIES - Gérard SZYMANSKI

Formations certifiantes ayant reçu l'agrément de NLPNL
Praticien – Maître praticien – Enseignant

Lieu: Paris

ressources.strategies@wanadoo.fr
http://ressourcesetstrategies.fr

I F P N L

L'INSTITUT FRANÇAIS
DE PROGRAMMATION
NEURO-LINGUISTIQUE

Formations certifiantes agréées NLPNL
Technicien, Praticien, Maître Praticien, Enseignant

Autres formations : Formation de formateur,
Coaching, Hypnose Ericksonienne, IOS...

Directrice : Françoise Ducreux
Co-fondatrice : Josiane de Saint-Paul

info@ifpnl.fr - www.ifpnl.fr



FRANCE PNL

73, bd de Magenta
75010 PARIS
09 52 49 95 14

contact@france-pnl.com
www.france-pnl.com

Robert LARSONNEUR
Formations certifiantes en PNL (Agrément NLPNL)
Praticien – Maître praticien



PAUL PYRONNET INSTITUT
(Paul PYRONNET)
76, rue Masséna - 69006 LYON
+33 4 37 24 33 78
contact@paul-pyronnet-institut.fr
www.formation-coaching-pnl.com



FRANCE PNL
(Robert LARSONNEUR)
73 Bd De Magenta - 75010 PARIS
Tél: 09 52 04 95 14
contact@france-pnl.com
www.france-pnl.com



Le Dojo
Le DÔJÔ
(Jane TURNER)
43, rue Daubenton - 75005 PARIS
Tél: 01 43 36 51 32
contact@ledojo.fr
www.ledojo.fr



RESSOURCES & STRATÉGIES
(Gérard SZYMANSKI)
2 allée René Fonck - BP 312 51 688
51 100 REIMS cedex 51 688
Tél: 03 26 49 06 89/03 26 50 10 42
ressources.strategies@wanadoo.fr
www.ressourcesetstrategies.fr



INSTITUT REPÈRE
(Jean-Luc MONSEMPES)
78 Av. du Gal. Michel Bizot - 75012 Paris
Tél: 01 43 46 00 16
formation@institut-repere.com
www.institut-repere.com



INSTITUT RESSOURCES PNL
(Anne PIERARD)
54 Grand Chemin - B-1380 Lasne
Tél: +32.2.633.37.82
mail@ressources.be
www.ressources.be



INSTITUT FRANÇAIS DE PNL
(Françoise DUCREUX)
21 rue Sébastien Mercier - 75015 Paris
Tél: 01 45 75 30 15
Fax: 01 40 58 11 60
info@ifpnl.fr
www.ifpnl.fr



ACANTHE FORMATION
(Nicole CATONA)
11, rue de la crèche
7710 Meaux
Tél: 06 61 16 26 44
ncatona@gmail.com
www.pnl-formations.com



INSTITUT LE CHÊNE
(Jacqueline COVO)
138 Avenue Ledru Rollin
75011 Paris
Tél: 01 43 79 25 41 - Fax: 01 43 79 25 41
jacqueline.covo@dbmail.com et
institut.le.chene@dbmail.com
www.institut-le-chene.com



HEXAFOR
(Bertrand HENOT)
325 rue Marcel Paul
44000 Nantes
Tél: 02 40 200 200
bertrand@hexafor.fr
www.hexafor.fr



**FORMATION ÉVOLUTION
ET SYNERGIE**
(Gilles ROY)
3 av. de la Synagogue
84000 Avignon
Tél: 04 90 16 04 16 - Fax: 04 32 76 24 23
gilles.roy2@orange.fr
www.coaching-pnl.com



APIFORM
(Brigitte PENOT)
1 place du Général Bonnaud
83149 BRAS
+33 6 80 87 32 61
09 77 92 31 52
contact@apiform.net
www.apiform.net



ALTREYA-FORMATION
(Mireille CHESSEBEUF)
La Bichetière
49220 Vern D'Anjou (Angers)
Tél: 02 41 92 29 79
cabinet.chessebeuf@wanadoo.fr
www.altreya-formation.com



Sophie COULON
(Sophie COULON)
8/10 Place aux bois
74000 Annecy
Tél: 04 50 51 26 06/
06 03 00 38 62
sophiecoulon@aol.com



INSTITUT DE FORMATION PNL
(Olivier ZENOUDA)
159 avenue du Maréchal Leclerc
33130 Bègles
Tél: 05 56 85 22 33 - Fax: 05 56 85 44 11
contact@pnl.fr
www.pnl.fr

- AGAPÉ & CO
- ANDANTE FORM
- Bogena PIESKIEWICZ
- COMMUNICATION ACTIVE
- ÉCOLE de PNL Humaniste

- FAC PNL
- HEUROÏA Formation
- IDCR, Institut de Développement des Compétences et des Ressources
46, rue Léon Gambetta - 31000 Toulouse
Tél: 05 61 48 96 73

- INSTITUT DE FORMATION PNL
- INSTITUT CGF
- JOURNÉES D'ACCORDS
- Julie STEIN-DAVIS
- Malika BELKASSAN

- NLP SANS FRONTIÈRES
- PNL-PSY
- S.CO.RE
- STATÉGIES-ICMC

métaphore

Journal de NLPNL,
Fédération des associations
francophones des certifiés en
programmation neurolinguistique.
Association Loi de 1901



CONTACTS/NLPNL

- Pour contacter les membres du bureau fédéral: federation@nlpnl.eu
- Pour contacter votre association locale – **Ile de France**: idf@nlpnl.eu
- **Rhône-Alpes**: rha@nlpnl.eu – **Atlantique**: atl@nlpnl.eu – **Nord**: nord@nlpnl.eu
- Pour envoyer un article: mariejeannehuguet@yahoo.fr

Siège social et Correspondance:

NLPNL Ile de France, adresse postale: chez Annie Rapp - 113 av. Mozart - 75016 PARIS

Directeur de la Publication: Dominique ROBERT-MARQUIS

Commission Publication: Marie-Jeanne HUGUET (Présidente et rédactrice en chef) metaphore@nlpnl.eu

Philippe POPOTTE, Annie RAPP, Andrée ZERAH

NLPNL/MÉTAPHORE copyright - Vente par abonnement - N° ISSN 1279 - 2497

Dépôt légal: MARS 2011

Toute reproduction totale ou partielle d'un article publié dans Métaphore est soumise aux textes en vigueur sur la propriété intellectuelle et en particulier un article ne peut être reproduit sans l'autorisation de la rédaction. Les points de vue exprimés dans Métaphore sont ceux de leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement les opinions de la rédaction et de l'association.

Prix compris dans les cotisations annuelles - Montant de la souscription: 10 euros pour les non adhérents