

Ressources & Déploiement

Bonjour {{ contact.PRENOM }}.

Ce mail est fait pour être lu, transmis ou partagé sur les réseaux !

Au menu de cette missive :

- 👁 Zoom PNL : **La fonction positive**
- 😬 Zoom Hypnose : **Ancrage du symptôme**
- 🔍 **L'accountability** pour les jeunes thérapeutes et coachs
- 🌟 Actualités : **Test du syndrome de l'imposteur**

🕒 Temps de lecture : 7'



Des ressources &

Du déploiement !

Zoom PNL

La fonction positive : Qu'est-ce que ça veut dire ? Comment la mettre à jour ?

Explorer la Fonction Positive en PNL pour un Accompagnement Efficace

Découverte de la Fonction Positive : Comprendre les Comportements Humains

La Programmation Neurolinguistique (PNL) s'appuie sur le principe que **chaque comportement a une intention positive**.

Cette perspective offre aux coachs et thérapeutes une clé puissante pour comprendre et accompagner efficacement leurs clients.

La fonction positive est le concept selon lequel *même les comportements (pensées, ressentis) problématiques sont initialement motivés par quelque chose de légitime pour la personne*. Par exemple, la procrastination peut être une manière de se protéger du stress ou de l'échec.

- Un client qui évite les conflits peut chercher à maintenir l'harmonie, même si cela signifie sacrifier ses propres besoins.
- Une personne qui se surmène pourrait chercher à répondre à un besoin de reconnaissance.

Mettre à jour la fonction positive derrière chaque comportement (pensée ou/et sensation) est une nécessité et permet le premier pas vers un accompagnement empathique et efficace.

Quand la Solution d'Hier Devient le Problème d'Aujourd'hui

Les **comportements** adaptatifs peuvent devenir **limitants** avec le temps, un concept clé en PNL.

Les stratégies développées pour faire face à des situations passées peuvent devenir obsolètes ou contre-productives dans le présent. Par exemple, une personne ayant appris à se faire discrète dans une famille conflictuelle peut avoir du mal à s'affirmer plus tard dans sa vie professionnelle.

Un client qui était discret pour éviter l'attention négative d'un parent abusif pourrait se retrouver à lutter pour être visible et reconnu dans son milieu professionnel actuel.

Identifier et réajuster ces anciens comportements est crucial pour une croissance personnelle adaptée au contexte actuel.

Exercices pour Mettre à Jour la Fonction Positive

1. Cartographie des Comportements :

Objectif : Lister les contextes où se déclenche le comportement limitant (la pensée ou/et la sensation)

Méthode : Demandez aux clients de lister les contextes où les comportements problématiques se déclenchent et de trouver le déclencheur

2. Questions aidantes

Quels avantages j'ai à garder le comportement, la pensée, l'émotion tels quels ?

Quels inconvénients j'aurais à ne plus avoir ce comportement, cette pensée, cette émotion dans le futur ?

3. Le Pont Temporel :

Encouragez les clients à visualiser leur nouveau comportement dans le futur tout en respectant leur fonction positive.

La prise en compte de la notion de fonction positive en PNL est essentielle pour les coachs et thérapeutes. En comprenant les motivations profondes derrière les comportements de leurs clients, ils peuvent les guider vers un changement plus conscient et adapté.

☀️ *Rappelez-vous : chaque comportement a une racine positive. Notre rôle est de découvrir cette racine pour favoriser une transformation authentique et durable.* ☀️

Zoom Hypnose

Ancrage du symptôme ✨

Erickson a traité une femme ayant la phobie de l'avion. Elle a été mise en transe et a reçu des suggestions pour imaginer être en vol.

Elle a manifesté toutes les réactions "phobiques" habituelles.

Puis il lui a été dit que dès que l'avion atterrirait (dans son hallucination, toutes ses peurs et ses phobies allaient s'échapper de son corps et disparaître dans le fauteuil derrière elle.

Elle s'est réveillée libérée de sa phobie, mais n'a plus laissé personne s'asseoir sur ce siège, car sa phobie était désormais ancrée à cet endroit précis.

Le clivage et la liaison ont été réalisés simultanément en séparant la phobie de son corps et en reliant la phobie au fauteuil.

Cas retranscrit in Zeig Jeffrey K., Un séminaire avec Milton H Erickson, Bruxelles, Satas, 1997, pp63-69(Ndt).

L'Ancrage et la Créativité en Hypnothérapie : Repousser les Limites pour un Impact Thérapeutique

- **La créativité au Cœur de l'Hypnothérapie** ✨

L'exemple de Milton H. Erickson traitant une phobie de l'avion met en lumière l'importance cruciale de la créativité en hypnothérapie. En ancrant la phobie de sa patiente dans un objet physique, un fauteuil, il a non seulement facilité la surmonte de sa peur mais a également illustré la puissance de sa créativité en thérapie.

Et vous, comment pouvez-vous utiliser l'ancrage de façon créative pour obtenir des résultats thérapeutiques significatifs?

- **Le Pouvoir de l'Ancrage : Une Fondation Thérapeutique** 🗨️

L'ancrage, dans le contexte de l'hypnothérapie, est le processus par lequel des émotions, des sensations ou des réponses sont associées à un stimulus spécifique. Cette technique peut être extrêmement puissante, permettant aux thérapeutes d'évoquer ou de diminuer certaines réactions chez le patient.

- **Innovations en Ancrage : Au-delà de la Pratique Conventionnelle** 🚀

L'utilisation créative de l'ancrage ouvre de nouvelles voies pour le traitement de diverses problématiques. En explorant des méthodes non

conventionnelles, les thérapeutes ou les coachs peuvent trouver des solutions uniques adaptées à chaque patient.

Techniques Innovantes

Ancrage Sensoriel : L'utilisation des sens (vue, ouïe, toucher) de manière innovante pour créer des ancres puissantes.

Ancrage dans l'Espace Virtuel : L'exploitation de la réalité virtuelle et des environnements numériques pour créer des expériences d'ancrage immersives.

- **Piste de réflexion :**

Ancrage créatif appliqué avec succès dans le traitement du syndrome de l'imposteur.

Imaginez... un de vos patients se sentant constamment sous-évalué malgré ses succès professionnels, guidez-le pour ancrer des sentiments de confiance et de compétence sur un objet quotidien, son smartphone et d'ancrer les sensations du syndrome de l'imposteur à un stylo usé qu'il pourra ranger au fond d'un tiroir.

Cette approche créative va conduire à des améliorations significatives dans la vie de ce patient, en l'aidant à surmonter ses freins.

Défis et Solutions : Naviguer dans le Monde de l'Ancrage Créatif



Bien que Tentante, l'approche créative de l'ancrage comporte ses propres défis. Il est crucial pour les thérapeutes ou les coachs de reconnaître et de surmonter ces obstacles.

Confrontation aux Défis

- **Résistance des Patients :** Des techniques pour gérer les réticences ou les doutes des patients, notamment par l'établissement d'une relation de confiance et la démonstration des bénéfices de l'ancrage.
- **Trouver l'Equilibre :** Il est essentiel de ne pas perdre de vue l'objectif thérapeutique ou de coaching tout en faisant preuve de créativité. L'ancrage doit toujours servir le bien-être et les objectifs du patient/client.

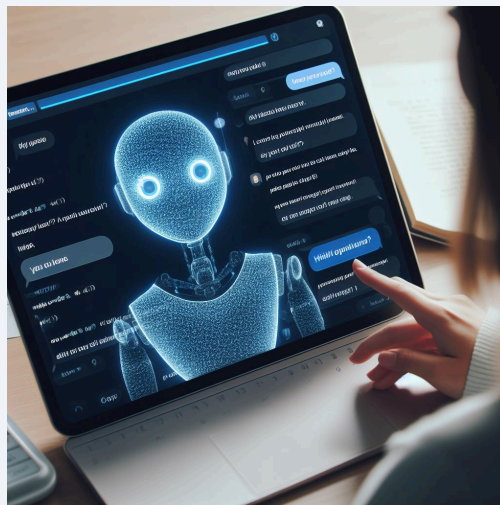
En conclusion :

L'ancrage créatif représente une approche passionnante en hypnothérapie. En repoussant les limites de ce qui est traditionnellement considéré comme possible, les thérapeutes, les coachs peuvent non seulement aider leurs patients/clients de manière plus efficace, mais aussi contribuer à l'évolution de leur discipline.

🌱 *Cet article est une invitation à explorer les possibilités illimitées de l'ancrage en hypnothérapie. À travers la créativité il est possible de transformer des vies et de repousser les frontières de ce qui vous semble possible.* 💡🧠✨



🎭 L'accountability, vous savez ce que c'est ?



L'Accountability : Un Levier de Croissance pour les Thérapeutes et Coachs

Je vous propose de découvrir une manière de continuer à vous déployer dans votre activité.

L'accountability, ou responsabilisation, est une pratique qui gagne à être vécue en collectif, surtout pour les jeunes thérapeutes et coachs.

C'est dans l'échange et l'engagement mutuel que l'on trouve la force de se surpasser.

Prenons l'exemple d'un groupe de coachs qui, ensemble, relèvent des défis et célèbrent leurs réussites.

L'Accountability en Groupe : L'accountability collective implique un engagement partagé entre pairs, où chacun contribue à la réussite de l'autre par un soutien et un suivi réguliers.

Pourquoi l'Accountability en Groupe ?

- Elle crée un sentiment d'appartenance et de solidarité.
- Elle offre un cadre de feedback honnête et constructif.
- Elle stimule la motivation et l'engagement envers des objectifs communs.

Mettre en Place l'Accountability en Groupe :

- Organisez des réunions régulières pour fixer des objectifs et suivre les progrès.
- Établissez des règles claires pour garantir le respect et la bienveillance.
- Partagez vos expériences et vos ressources pour enrichir le groupe.

Les Engagements Mutuels : Les engagements pris entre membres du groupe doivent être spécifiques, mesurables et réalistes, avec une échéance claire pour favoriser la responsabilisation.

L'accountability en groupe n'est pas seulement une méthode de travail, c'est une aventure humaine qui forge des professionnels résilients et solidaires. En vous engageant avec vos pairs, vous construisez un réseau de soutien inestimable.

Et vous comment vivez-vous l'accountability au sein de votre groupe ?
Partagez vos pratiques et ensemble, renforçons l'impact de l'accountability !



Test de l'imposteur

Alors vous avez réalisé le test ?

Je passe le test !

Merci de m'avoir lu {{ contact.PRENOM }}.

Si ça t'a plu partage à ton réseau 😊

Je m'inscris à la newsletter



Ressources & Déploiement - Thomas Rolin

10 Place Sébastopol, 13004 Marseille

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}

Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

