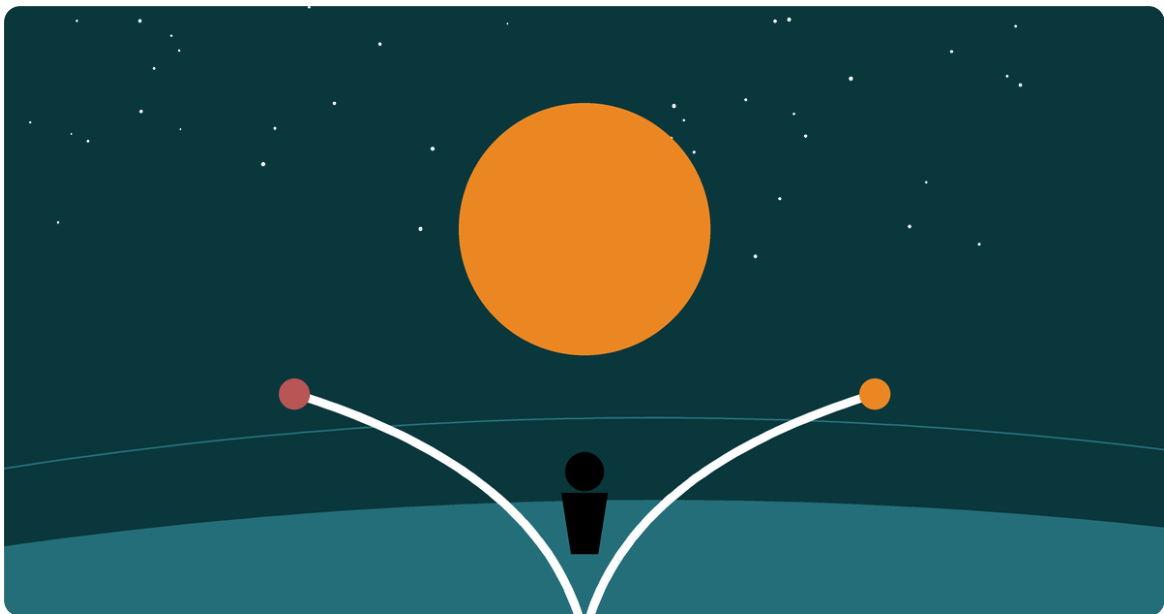


LES FEUILLETS DE L'ACCOMPAGNEMENT

BOOST MENTAL & PRODUCTIVITÉ :

Nourrir ta pratique. Renforcer ta posture. Avancer ensemble.

Aller vers, s'éloigner de : et toi {{ contact.PRENOM }} ?
Elle m'a écrit mardi : j'ai tout oublié cet été. Ce que ça cache
vraiment.



La rentrée, version thérapeute qui doute

Mardi dernier, une ancienne stagiaire m'a écrit : « Je crois que j'ai tout oublié cet été. » Elle reprenait ses séances le lendemain. Trois mois de vacances, et d'un coup, l'impression de repartir de zéro.

Je connais cette sensation. Pas pour l'avoir vécue à chaque rentrée (5 décennies de théâtre puis 15 ans de PNL, ça calme un peu le syndrome de l'imposteur), mais pour l'avoir observée chez suffisamment de jeunes thérapeutes pour savoir que ce n'est presque jamais une question de compétence.

En PNL, on parle de deux façons de se motiver : aller vers quelque chose, ou s'éloigner de quelque chose.

Aller vers, c'est viser un résultat qu'on veut provoquer.

S'éloigner de, c'est fuir ce qu'on redoute.

La rentrée te fait souvent basculer en mode s'éloigner de sans prévenir. Tu ne penses plus à ce que tu veux créer en séance, tu penses à ce que tu veux éviter.

Et **ça ne s'arrête pas** à ta posture en séance.

J'accompagne en ce moment en supervision une thérapeute confirmée, parcours MOSAIC complet, bien d'autres cordes à son arc, qui restait bloquée à soixante-cinq euros la séance, alors que ses séances dépassent largement l'heure.

Rien à voir avec un manque de compétence ou de légitimité. On a passé la première partie de notre dernière séance de supervision juste là-dessus, avant même de parler technique.

Moi-même, avant d'augmenter mes tarifs, j'ai mis des années en mode s'éloigner de : peur de perdre des clients, peur qu'on me trouve gourmand. Cette peur n'était pas absurde à mes débuts, elle m'a évité d'augmenter trop vite avant d'avoir un vrai socle de clients. Le problème, c'est qu'elle a duré bien après avoir cessé de me protéger de quoi que ce soit.

C'est ça, la nuance à garder : **aucun des deux modes n'est bon ou mauvais en soi**, un métaprogramme est utile ou limitant selon le moment.

S'éloigner de rend vigilant, ça protège vite face à un vrai risque.

Aller vers donne une direction, mais poussé à l'excès ça peut aussi faire foncer quelqu'un droit sur un problème qu'il refuse de voir.

Ce qui compte, ce n'est pas de faire basculer un client d'un mode à l'autre, c'est de repérer dans lequel il est et si ce mode sert la situation qu'il est en train de vivre.

Et **ça s'entend dans ses mots**.

Quelqu'un en mode s'éloigner de te dira « je ne veux plus qu'il me parle comme ça », « j'en ai marre de me sentir nul au travail », « pourvu que cette angoisse ne revienne pas ». Quelqu'un en mode aller vers dira « j'aimerais réussir à poser mes limites », « je veux me sentir compétent au travail », « j'aimerais retrouver du calme ». Même sujet, direction opposée.

Quand un client reste enfermé dans le même mode séance après séance, quel qu'il soit, c'est là que ça vaut le coup de lui rouvrir l'autre porte.

Face à quelqu'un qui ne voit que ce qu'il fuit : « Si ce problème n'était plus là, qu'est-ce que tu aurais à la place ? »

Face à quelqu'un qui fonce vers un objectif sans jamais regarder ce qu'il risque en chemin : « Qu'est-ce que tu ne veux surtout pas que ça devienne ? »

C'est tout bête, mais dans les deux cas, le but n'est pas de le convertir à l'autre mode, juste de lui redonner accès à celui qu'il a perdu de vue.

Si ce genre de repérage t'intéresse au-delà de cette newsletter, il y a deux façons d'aller plus loin.

Si tu préfères d'abord clarifier ça par toi-même, j'ai mis en ligne un **diagnostic de maturité professionnelle** : quelques questions pour voir où tu en es mais aussi des conseils.

**Faire le
diagnostic**

Si tu préfères en parler directement, on peut simplement **échanger 30 minutes en Visio**, sans obligation. Juste pour voir où tu en es, et pourquoi voir si une formation a du sens pour toi maintenant.

**Réserver un
créneau de 30
minutes**

Avec bienveillance,

Thomas Rolin - Ressources & Déploiement

*Tu as trouvé cette newsletter utile ? **Transmets-la** à un collègue ou un ami accompagnant — ça lui fera peut-être autant de bien qu'à toi. 🙏*

PS : un mot rapide sur Esmerise, le projet de communauté que je voulais lancer en septembre. Je le mets en pause pour l'instant, d'autres urgences demandent toute mon attention ces prochaines semaines.

C'est un projet auquel je crois et que j'ai vraiment envie de développer, juste pas maintenant.

En attendant, les ressources restent disponibles sur le site, qui continue d'être alimenté. C'est à la même adresse que le diagnostic !



Thomas Rolin

Ressources
& Déploiement

48 rue Marx Dormoy
13004, Marseille



Partagez cette newsletter 😊

[Se désinscrire](#)