

**ENVOI N° 16**

**1. Synthèse de ce qui a été entendu et compris**

**Chap. 14 : ETABLIR DES DISTINCTIONS : LES METAPROGRAMMES**

❖ Evaluation de vos acquisitions

☞ Citer les deux processus qui nous permettent de changer de métaprogrammes ?

1) .....

2) .....

☞ Indiquer les deux niveaux d'utilisation des métaprogrammes :

1) .....

2) .....

**Chap. 15 : COMMENT VENIR A BOUT DES RESISTANCES  
ET RESOUDRE LES PROBLÈMES**

❖ Evaluation de vos acquisitions

☞ «*Imiter*», tel est le mot clé de la première partie de ce livre. Quel est le mot-clé de la deuxième partie : .....

☞ La «structure d'entente» est un outil puissant pour maintenir un rapport de sympathie avec votre interlocuteur. Elles consiste en 3 phrases que je vous propose de retranscrire ci-dessous :

1) .....

2) .....

3) .....

☞ Deux idées principales sont exposées dans ce chapitre. Ces deux principes reposent sur ce mot-clé que vous avez su trouver un peu plus haut. Quels sont-ils ?

1) .....

2) .....

☞ Les mots-clé, les tournures, les phrases que vous utiliserez pour créer des structures d'entente dans votre vie : .....

.....  
.....

☞ Quels moyens avez-vous à votre disposition pour «briser les vieux schémas» (ceux cités dans ce livre mais aussi ceux que vous utilisez déjà) : .....

.....

**Chap. 16 : RESTRUCTURATION DES SCHÉMAS : LE POUVOIR DE LA PERSPECTIVE**

❖ Evaluation de vos acquisitions

☞ Qu'est-ce que la restructuration des schémas ? .....

.....  
.....

## 2. Application à votre vie personnelle

- ✎ **Ecrivez quelques lignes indiquant comment vous appliquez à votre vie quotidienne ce que vous avez appris. Dans votre intérêt, soyez aussi précis que possible.**

## 3. Expériences pratiques

- ✎ **Demandez à une personne de votre entourage de participer à cette expérience.**  
**Choisissez un sujet sur lequel vous défendrez des opinions contraires et développez votre argumentation en utilisant la structure d'entente. A partir de cet échange, recherchez les points d'accord.**
- ✎ **Merci de faire part de votre vécu. Quels sont les enseignements personnels que vous tirez de cette expérience ?**

### ✎ **Résolution des conflits**

Choisissez une personne avec laquelle vous avez un sujet de conflit. La personne ne sera pas présente physiquement pour cette deuxième expérience.

Prévoyez trois chaises. Deux seront placées face à face. Ce seront les places de vous et de votre interlocuteur ou interlocutrice. La troisième sera placée à quelque distance en position d'observateur, de façon à pouvoir observer les deux autres chaises...

Attribuez-vous une chaise et attribuez celle qui se trouve en face à la personne que vous avez choisie. Sur la deuxième, vous vous mettez dans la peau d'une personne que vous connaissez et qui a un point de vue différent de vous sur un sujet précis. Sur la troisième, vous êtes dans la position d'une tierce personne qui est le témoin de l'échange entre vous et la personne qui a un point de vue différent du vôtre.

Prenez place tout à tour sur les trois chaises en parlant à haute voix et en défendant votre point de vue comme si vous étiez dans la peau de la personne à laquelle est attribuée la chaise. Par exemple lorsque vous êtes sur la chaise de «l'autre», ne parlez plus que de son point de vue à lui, en disant «je»

- ✎ **Merci de faire part de votre vécu. Quels sont les enseignements personnels que vous tirez de cette expérience ?**

#### 4. Sujet de réflexion n°1

*«Ne faites pas l'erreur de confondre individu et comportement...Vous n'êtes pas ce que vous faites...»*

- ❖ A partir de cette position neutre du témoin, prenez conscience des prétextes et des excuses que vous trouvez pour ne pas changer. Prise de conscience seul avec vous-même. Votre vécu dans cette expérience ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ❖ Quelles motivations (motifs d'action) avez-vous pour utiliser ce que vous avez appris ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ❖ En vous servant des connaissances acquises sur vous-même dans l'envoi précédent et du document de synthèse qui vous a été remis, quels métaprogrammes gagneriez-vous à utiliser plus souvent ?

#### 5. A expérimenter

- ☞ Recopiez en écrivant au crayon à papier - de la main gauche si vous êtes droitier et inversement si vous êtes gaucher - les deux phrases suivantes empruntées au Docteur VITTOZ.

Écriture lente, appliquée, en sentant le crayon dans la main, la respiration...

*«Toute réaction naît de la résistance. Il n'y aura aucune réaction s'il n'y a pas résistance à la vie».*

## 6. Sujet de réflexion n°2

- ❖ Décrivez ce que vous voyez sur la fiche cartonnée qui vous a été remise : un chapeau placé à la verticale, un monstre, une flèche ? Notez tout ce qui vous vient à l'esprit
  
- ❖ Noter ce que vous voyez sur le visage qui vous été remis. Examinez-le attentivement. Essayez d'imaginer quel genre de femme elle est. Semble-t-elle triste ou heureuse ? A quoi croyez-vous qu'elle soit en train de penser ?
  
- ❖ Quelles réflexions vous inspirent ces deux expériences ?

## 7. Documents à conserver :

- ❖ Fiche bristol d'accompagnement de la cassette n°16
- ❖ Le portrait
- ❖ Le point sur les métaprogrammes
- 📖 Lisez attentivement le document de synthèse qui vous a été fourni sur les métaprogrammes et consolidez vos connaissances et vos observations.

## 8. A noter, à retenir

En langage PNL ,la restructuration des schémas est encore souvent désignée sous le terme de «recadrage». On parle par exemple de recadrage de signification ou de recadrage de contexte.