

# TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>7</b>
1. Qu'est-ce que la PNL ? .....	9
2. À quoi sert la PNL ? .....	11
3. Qui sont John Grinder et Richard Bandler ? .....	12
4. Le rôle de l'inconscient ? .....	14
5. Qu'est-ce que l'hypnose ericksonienne ? .....	16
6. Qu'est-ce que la systémie ? .....	18
7. Qu'entend-on par programme ? .....	19
8. Comment l'inconscient prend-il le pouvoir ? .....	20
9. Qu'est-ce que les croyances ? .....	22
10. Comment modifier ses croyances ? .....	24
11. Comment découvrir ses valeurs ? .....	26
12. Quels sont les présupposés de la PNL ? .....	29
13. Pourquoi est-il difficile de communiquer ? .....	30
14. Que signifie « La carte n'est pas le territoire » ? .....	31
15. Qui est Alfred Korzybski ? .....	32
16. Quels sont les 3 types de filtres ? .....	33
17. Qu'entend-on par « établir le rapport » ? .....	34
18. Comment établir le rapport ? .....	35
19. Qu'est-ce que l'écoute active ? .....	36
20. D'où vient l'impact de la communication ? .....	38
21. Qui est George Miller ? .....	39
22. Qu'est-ce que le méta-modèle ? .....	40
23. Qu'entend-on par sélection/distorsion/généralisation ? .....	41
24. Quelles questions poser pour combler la sélection ? .....	43
25. Quelles questions poser pour détecter la distorsion ? .....	44
26. Quelles questions poser pour détecter la généralisation ? .....	45
27. Qu'est-ce que les modes de perception (VAKOG) ? .....	46
28. Qu'entend-on par mode de représentation ? .....	48
29. Comment découvrir son mode préférentiel ? .....	50
30. Comment se développer avec le VAKOG ? .....	52
31. Que signifie prédicat ? .....	54
32. Comment utiliser le VAKOG pour améliorer sa communication ? .....	56
33. Que traduisent les mouvements oculaires ? .....	58

34. Qu'est-ce que la calibration ? .....	60
35. Qu'est-ce que synchronisation et désynchronisation ? .....	61
36. Qui est Leslie Cameron-Bandler ? .....	62
37. Qu'est-ce que les métaprogrammes ? .....	63
38. Comment détecter les métaprogrammes ? .....	65
39. Les métaprogrammes, à quoi ça sert ? .....	66
40. Que signifie le métaprogramme référence interne/référence externe ? .....	67
41. Que signifie le métaprogramme processus/résultat ? .....	68
42. Comment décrire le métaprogramme nécessité/possibilité/plaisir ? .....	69
43. Qu'est-ce que taille de découpage : détail ou global ? .....	70
44. Qu'est-ce que rapprochement/éloignement ? .....	71
45. Qu'est-ce qu'une métaphore ? .....	73
46. Qu'est-ce que le Milton modèle ? .....	74
47. Qu'est-ce que les sous-modalités ? .....	76
48. Pourquoi utiliser les sous-modalités ? .....	77
49. Quelles sont les sous-modalités visuelles ? .....	78
50. Quelles sont les sous-modalités auditives ? .....	79
51. Quelles sont les sous-modalités kinesthésiques ? .....	80
52. Associé/dissocié ? .....	81
53. Intervertir des sous-modalités, pour quoi faire ? .....	82
54. Comment faire disparaître un mal de tête ? .....	84
55. Les positions de perception, à quoi ça sert ? .....	86
56. Qu'est-ce que la 4 <sup>e</sup> position perceptuelle ? .....	88
57. Comment définir et classer des critères ? .....	90
58. Comment utiliser la PNL pour négocier ? .....	92
59. PNL et résolution de conflit interpersonnel ? .....	93
60. Quelles clés pour un échange constructif ? .....	94
61. Quelle méthodologie du changement avec la PNL ? .....	95
62. Quelles questions se poser pour opérer un changement ? .....	96
63. Qu'est-ce que la roue de la vie ? .....	98
64. Quels sont les critères de l'objectif ? .....	99
65. Qu'est-ce que l'autosabotage ? .....	101
66. Qu'est-ce que la visualisation positive ? .....	103
67. Qu'entend-on par stratégies ? .....	105
68. Les stratégies, à quoi ça sert ? .....	106
69. Comment définir de nouvelles stratégies ? .....	108
70. Quels sont les critères d'un feed-back efficace ? .....	110
71. Qu'est-ce qu'un état interne ? .....	112

72. Quelles questions se poser pour ressentir un état interne choisi? . . . .	113
73. Qui est Gregory Bateson? . . . . .	115
74. Qui est Robert Dilts? . . . . .	116
75. Qu'est-ce que l'outil SCORE? . . . . .	117
76. Qu'est-ce que les niveaux logiques? . . . . .	119
77. À quoi servent les niveaux logiques? . . . . .	121
78. Comment utiliser les niveaux logiques? . . . . .	122
79. Niveaux logiques et conflits internes? . . . . .	124
80. Comment résoudre un conflit interne? . . . . .	126
81. À quoi sert l'outil appelé « cadre commun »? . . . . .	127
82. Quels sont les cadres utilisés en PNL? . . . . .	129
83. Qu'est-ce que le recadrage? . . . . .	130
84. Quel rapport entre Pavlov et la PNL? . . . . .	132
85. Qu'est-ce qu'une ancre? . . . . .	133
86. Ancrage de ressources, quand et comment? . . . . .	135
87. Comment utiliser l'auto-ancrage? . . . . .	136
88. Qu'est-ce que la technique de l'ancre relais? . . . . .	137
89. Comment découvrir ses ancres? . . . . .	139
90. Qu'est-ce que la désactivation d'ancres? . . . . .	141
91. Qu'est-ce qu'une chaîne d'ancres? . . . . .	143
92. Qu'est-ce qu'une « super » ancre? . . . . .	144
93. Qu'est-ce que la dissociation? . . . . .	145
94. Qu'est-ce que l'ESPT? . . . . .	147
95. PNL et phobies? . . . . .	148
96. À quoi sert le cercle d'excellence? . . . . .	150
97. Comment utiliser le « générateur de comportement nouveau » . . . . .	152
98. Qu'est-ce que la ligne du temps? . . . . .	154
99. Comment utiliser la ligne du temps? . . . . .	155
100. Qu'est-ce que la restructuration d'histoire de vie? . . . . .	157
<b>CONCLUSION</b> . . . . .	<b>159</b>