

ACTUALITÉ PNL

"Dieu ne change pas la situation d'un peuple avant que celui-ci ne change ce qui est en lui-même" (Coran s13 v11).



Juin 2009

CABINET HAMID ET HALIMA

Mme **Lakhdar-Bounamcha Myriam** est heureuse d'avoir été formée les 19, 20 et 21 juin derniers, par ROBERT DILTS. Le thème de cette formation était « **le leadership de soi** » ou comment Guider sa Vie. Enseignant, consultant et chercheur de renommée internationale, il fait partie du petit groupe à l'origine des outils mondialement utilisés de la PNL. (Programmation-Neuro-Linguistique)

Il a appliqué les principes et les techniques de modélisation de la PNL pour développer de remarquables processus, comme le modèles des niveaux logiques, la réempreinte, l'intégration des croyances conflictuelles et le cycle de changement de croyances...

« Lorsque nous ne sommes pas satisfait de ce que l'on voit se dérouler dans le monde. L'on doit soi-même incarner ce changement que l'on veut voir s'y installer. Notre changement individuel agira alors ipso facto sur le monde extérieur » explique Mme LAKHDAR à qui veut bien l'entendre... D'où le grand effort qu'elle appelle à faire sur la connaissance de son être intérieur, et sur la maîtrise de soi. Celle-ci à donc décider de se former auprès des personnes reconnues ayant crée des méthodes pour coacher et accompagner les personnes, ou les groupes vers des changements désirés et bénéfiques, vers un équilibre de vie, vers la congruence et la prise de conscience...



Le 1er juillet Mme LAKHDAR se verra remettre si Dieu veut, son diplôme de praticien en PNL et en Janvier celui de Maître en PNL délivré par l'institut R.E.P.E.R.E. Elle a durant cette formation offert à Robert Dilts son dernier livre : « **A tous les couples on gagne** ». Celui-ci l'a vivement encouragée à poursuivre ses efforts. Il est l'auteur lui-même de 20 livres dont certains traduits en français. Et lorsque les participants lui ont demandé « mais quand trouvez-vous le temps de les écrire, entre vos voyages et votre vie de famille. Il a répondu « *Le temps ne se trouve pas ! Tout comme l'on n'attend pas le moment venu, le moment ne vient pas, il faut le faire, ou le prendre...* » Mme Lakhdar a été agréablement surprise durant ces trois jours de formation avec Robert Dilts de retrouver les questions que s'est posée l'héroïne de son livre « **Ps retour à l'essence ciel** » : (**Vision-R-Dilts**) Qu'est-ce que je veux créer dans le monde à travers moi et qui serait plus grand que moi ? (**Ambition-R-Dilts**) Quel genre de vie est-ce que je veux créer pour moi ? (**Mission-R-Dilts**) Je suis unique et de quelle façon unique vais-je réaliser cette mission ? (**Rôle-R-Dilts**) Qui dois-je être pour réaliser cette mission ? (**Seuil-R-Dilts**) quel est le territoire inconnu, extérieur à ma zone de confort, dans lequel je dois pénétrer pour réaliser ma mission ? (**Crise-R-Dilts**) Dans une crise, que suis je appelé à faire ou à devenir ? Quel est l'appel à l'action? De quelles ressources ai-je besoin ?

ولقد يسرنا القرآن للذكر

La Pnl et le Coran

D'APRÈS UNE CONFÉRENCE DONNÉE PAR SHEIKH MOHAMED AYARI

Apprendre le Coran avec la PNL ?

L'un des fondateurs de cette méthodologie d'apprentissage du Coran est le **sheikh Yahya Al Ghawtheni**. Que Dieu le récompense !

Notre cerveau se compose de deux parties bien distinctes :

La conscience

La subconscience

Notre subconscience agit directement sur notre organisme suite à la façon dont on oriente notre conscience. Voici un petit test qui permet de mieux comprendre cela :

Avant d'appliquer ce test, il est nécessaire d'être à deux ou plus afin que l'un des protagonistes puisse préparer le subconscient du reste du groupe.

La personne qui dirigera le test devra mettre en condition son public en lui demandant de fermer les yeux et de penser par exemple au jour où l'on se verra remettre l'Ijaza du Coran.

C'est un grand jour, tout le monde est présent : le sheikh qui nous a suivis durant notre apprentissage, nos proches... On peut insister sur les détails permettant à une personne de se retrouver dans un lieu propice. C'est le jour de la consécration de tous nos efforts dans le but d'atteindre un objectif nous permettant de nous rapprocher de Dieu exalté soit-il. Al hamdoulillah.

SoubhanAllah, le fait de mettre en condition le subconscient, notre corps réagit et une impression de bien être, de sakina (tranquillité, apaisement), se fait ressentir.

Pour commencer, il est important de mettre en avant nos capacités neurologiques. C'est tout simple, les personnes qui ont développé le plus l'utilisation de leur capacité n'ont utilisé que 10 % de leur capacité cérébrales. On estime à environ 3 % l'utilisation de nos capacités en moyenne. Par conséquent, et chez chaque personnes, il existe de nombreuses capacités inexploitées. Elles sont en sommeil chez chacun d'entre nous.

Deux exemples :

Al Boukhari (Rahimaho Allah) avait la capacité de mémoriser une phrase dite par une personne, un discours,... suite à l'écoute de celui-ci. Autrement dit, il connaissait par cœur tout ce qu'il entendait.

Le Président **Kennedy** avait une vitesse de lecture de plus de 2000 mots à la minute.

Si ils en ont été capable, c'est tout simplement parce qu'ils ont su utilisé leur capacité mentale.

La PNL fait partie des techniques comportementales des sciences humaines par opposition aux sciences dites exactes. Elle se veut la synthèse d'un travail d'observation et de compréhension des faits humains à travers leurs manifestations orales et gestuelles.

Elle se fixe comme ambition de « mieux communiquer » avec autrui ou encore de tendre vers « l'excellence ».

La PNL est un ensemble de modèles et de techniques destinées à améliorer la communication entre individus et à s'améliorer personnellement.

Programmation ?

Le mot programme fait référence à l'ensemble de nos automatismes, qu'il s'agisse d'automatismes cognitifs, émotionnels ou comportementaux.

Neuro ?

Le mot neuro fait référence aux neurones, à notre système nerveux central et notre système nerveux périphérique qui sont aux commandes.

Linguistique ?

Le langage est un code, il nous permet de communiquer, il structure notre pensée, il véhicule notre culture.

Fondée sur les travaux de **John Grinder** et de **Richard Bandler**, la PNL est issue de la pratique de trois thérapeutes :

* **Milton Erickson** (Fondateur de l'hypnose ericksonienne) ;

* **Fritz Perls** (Fondateur de la Gestalt therapy) ;

* **Virginia Satir** (Fondatrice de la thérapie familiale).

Et aussi de beaucoup d'autres professionnels... Les deux associés se sont inscrits aussi dans la lignée de la sémiotique générale de **Korzybski** et de l'approche non directive de Carl Rogers.

Son étude a débuté dans les années 1970 aux États-Unis, dans le cadre de leurs études de psychologie à l'université de Santa Cruz (Californie) où John Grinder enseignait la linguistique.

Avant de s'intéresser à la formulation des pratiques de la PNL :

* John Grinder était linguiste disciple de Noam Chomsky ;

* Richard Bandler était informaticien et mathématicien avec une spécialisation en intelligence artificielle. Lorsqu'il rencontre Grinder, il valide une 4e année en psychologie au Kresge College de l'Université de Santa Cruz.

Depuis, le champ d'utilisation de la PNL s'est considérablement élargi :

* **éducation : pour la modélisation de « stratégies d'apprentissage » ;**

* sport : pour apprendre rapidement les trucs des « meilleurs » ou des compétiteurs ;

* techniques de vente ;

* techniques de communication et/ou rhétorique pouvant aller jusqu'à la manipulation ;

* psychologie

* etc.



L'importance de la Subconscience et sa langue ?

La caractéristique de la subconscience est que celle-ci est primaire dans son essence. Il est donc nécessaire de lui fournir un programme pour la diriger, pour l'exploiter au mieux.

Ex : C'est comme pour un ordinateur, sans système d'exploitation, il est difficilement utilisable sans celui-ci.

De plus, la subconscience ne fait pas de différence entre l'imaginaire et le conscient (le réel). Cf. petite expérience de début de document. La langue de la subconscience est donc basée sur « de l'imaginaire ». Le fait de mettre celle-ci en condition aura un impact direct sur la réalisation de l'acte. Ex : Si on part avec l'idée qu'on n'arrivera pas à faire une chose, la réalisation de celle-ci sera compliqué alors que si on part avec la ferme intention de réaliser cette chose et que sa réalisation sera facile, cette réalisation sera par principe facilité (principe du « Yes, we can »)-

Comment programmer son cerveau sur un projet?

Un message clair, précis et écrit

Le message doit être conçu, clair, simple, contenir très peu de mot. Ce message doit être écrit car cela participe à sa réalisation. Il existe un impact lors de l'écriture d'un programme sur la motivation

Un message positif.

Exemple à ne surtout pas faire : « Je ne vais pas oublier le Coran ».

Ici le subconscient va automatiquement mémoriser le message sans la négation et par conséquent s'arrêter sur « Je vais oublier le Coran ». En fait, par le biais de

ce message on se met des barrières inconsciemment. La formulation doit être positive.

un message immédiat, non futur.

Il ne faut surtout pas tomber dans le « Je ferai » avec son équivalent arabe « sawfa » car par définition, la but souhaité sera toujours reporté à demain. On se doit donc d'utiliser des termes comme « je vais faire »,

un message accompagné de sentiments.

Il ne faut jamais partir avec des sentiments comme « je vais avoir du mal à réaliser cela », « ce n'est pas possible pour moi ». On part avec des sentiments que cela sera réalisable avec l'aide d'Allah Exalté soit-Il. Ensuite, cela nous sera facilité. D'ailleurs nous avons une grande AIDE que sont les INVOCATIONS.

un message répétitif.

Le message doit être répétitif afin de faire perdurer la motivation initiale.

Fixes toi des objectifs de la mémorisation du Coran.

Nous avons d'énorme capacité que nous n'exploitons pas par conséquent, il ne faut PAS avoir à l'esprit que l'apprentissage d'une page ou deux page par jour est impossible car nous en avons les capacités. Avec de la détermination, de la motivation,... on est capable de biens plus. Il faut donc se fixer un objectif et éliminer les obstacles.

Elimines les obstacles psychologiques

Ceux-ci sont des poids sur les épaules de la personne qui souhaite franchir une très légère côte. Voici une petite méthodologie afin de supprimer ces obstacles, ces poids :

Ecrire les points négatifs, les contraintes que nous voyons à l'apprentissage du Coran.

Prendre ensuite un stylo d'une autre couleur (Rouge ou vert,...) et écrire le contraire de ses obstacles

Se convaincre de ce qui vient d'être écrit. La plus simple des raisons est que nous avons Allah Exalté soit-Il à nos côtés.

Imagines.

Ici, rien de plus simple, la récompense d'Allah est énorme. La récompense dépasse notre entendement.

Fait ton programme d'apprentissage

Ecrire son programme d'apprentissage, entretient la motivation de la réalisation de l'objectif. Celui-ci n'est plus « imaginaire » étant donné qu'il a été matérialisé sur une feuille de route que nous réaliserons insha Allah.

Ais confiance en dieu et concentres-toi

Concentres-toi sur ce que tu veux et non pas sur les moyens et détails de ce que tu veux.

Penses aux fruits de ton projet et gère cette imagination pour garantir une motivation continue

Cela renvoie donc au point suivant avec un appui sur les hadiths qui honorent ceux qui apprennent la Parole Sacrée. Vie les hadith intériorise les de façon émotionnelle.

Concentre le temps nécessaire pour la réalisation de ton projet...**extrait !**

Alors qui est prêt à utiliser la méthode ?



Vous venez de

pour retrouver cette

article sur le www.institut-etic.fr.
Cheikh Mohammed Ayari, est diplômé de l'Ish, titulaire d'une ijaza en Coran, membre de l'instance européenne du Saint Coran et imam à Anancy.

Nous attendons vos réactions sur le forum dans la partie PNL.