

Marion Sarazin

Préface de Robert Dilts

S'INITIER À LA **PNL**

**LA
RÉFÉRENCE
EN
FRANCE**



**Pour mieux communiquer
et atteindre ses objectifs**

Marion Sarazin

S'initier à la PNL



Pour mieux communiquer
et atteindre ses objectifs



Création couverture et maquette : Caroline Joubert

Composition : Myriam Labarre

© 2010, ESF éditeur
© 2019, ESF sciences humaines

SAS Cognitia
3, rue Geoffroy-Marie
75009 Paris

4^e édition revue et augmentée 2019

www.esf-scienceshumaines.fr



ISBN : 978-2-7101-3903-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^e et 3^e a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple ou d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Un ouvrage au service de mon développement personnel et professionnel

Cet ouvrage a pour vocation de vous accompagner dans votre développement personnel et professionnel. Pour cela, l'auteur explique de manière claire et précise tous les points théoriques et pratiques pour une excellente compréhension des outils de la PNL afin de mieux communiquer et atteindre vos objectifs personnels et collectifs.

La partie « **Mettre en pratique** » vous propose des exercices pour mettre en application chaque étape de la PNL, comme les niveaux logiques, l'observations, la calibration, la synchronisation...

Une dernière partie, « **Pour aller plus loin** », vous présente des outils complémentaires :

- un plan d'autoformation pour vous guider dans la lecture de l'ouvrage ;
- un programme de session de formation pour les professionnels qui souhaitent mettre en place une formation sur ce sujet ;
- une bibliographie pour continuer à approfondir le sujet.

Véritable outil d'autoformation, chaque titre de la collection est rédigé par un expert reconnu qui apporte au lecteur les éléments de réponse indispensables pour renforcer au quotidien ses compétences et ses savoir-faire.

Nous espérons que cet ouvrage vous rendra les meilleurs services dans vos activités personnelles et professionnelles. N'hésitez pas à nous écrire pour nous faire part de vos remarques, critiques et suggestions :

ESF Sciences humaines Service Lecteurs
3, rue Geoffroy-Marie 75009 Paris
info@esf-scienceshumaines.fr

PRÉFACE

C'est un grand plaisir pour moi d'écrire la préface du livre de Marion Sarazin sur la PNL. Étant une des personnes à l'origine du développement de la PNL, je suis impressionné par la façon dont Marion a su capter son essence avec autant de clarté et de simplicité. Le livre est bien structuré, bien écrit et fournit une excellente vue d'ensemble des fondamentaux de la PNL contemporaine. Le style d'écriture de Marion est clair, concret et accessible. Cela rend son message direct et ses instructions faciles à mettre en pratique.

La PNL apporte des compétences et des connaissances grâce auxquelles nous pouvons atteindre nos buts et résoudre nos difficultés dans de nombreux domaines de notre vie personnelle et professionnelle. Les outils et les méthodes de la PNL sont des moyens puissants de créer un meilleur futur pour nous-mêmes, nos familles et nos collègues de travail. Parmi ses nombreux domaines d'application, la PNL peut être utilisée pour : atteindre des buts personnels ; résoudre des problèmes familiaux et relationnels ; améliorer les facultés d'apprentissage et de créativité ; accroître la santé mentale et physique ; renforcer les capacités de leadership et de management des équipes et prospérer dans les affaires. Grâce à son efficacité en tant que technologie du changement, la PNL qui est née au début des années 1970 aux États-Unis est aujourd'hui répandue dans le monde entier.

Dès son origine, la vision de la PNL a été de fournir à chacun des outils simples pour transformer sa vie. Avec ce livre, Marion fait faire à la PNL un pas de plus vers la réalisation de cette vision. Elle illustre comment utiliser la méthodologie puissante de changement de la PNL pour créer une vie remplie, saine et satisfaisante. Tout le long du livre, Marion présente des principes et des méthodes claires pour travailler plus efficacement avec les autres et grandir sur le plan personnel. Les lecteurs en tireront des moyens pratiques et simples de mieux communiquer, de résoudre des problèmes et de réagir avec plus de créativité et de flexibilité.

Durant ces 16 dernières années, j'ai connu Marion à différents titres : élève, amie, assistante et collègue. C'est une étudiante profondément dévouée à la

PNL. Elle la connaît, elle la comprend et elle y croit parce qu'avant tout, elle l'a appliquée à elle-même. Les connaissances et les compétences de Marion viennent de nombreuses années d'études approfondies et assidues de la PNL. Elle a approfondi la PNL à tous les niveaux et dans toutes ses dimensions. Elle a reçu ses certifications de praticien, maître praticien et enseignant PNL à NLP University, à Santa Cruz en Californie.

Albert Einstein a dit : « On doit rendre les choses aussi simples que possible mais pas plus. » Dans ce livre, Marion a rendu les bases de la PNL aussi simples que possible, tout en maintenant sa profondeur et sa richesse.

Le livre de Marion développe les plus importantes contributions de la PNL : l'usage des cinq sens à travers les systèmes de représentation ; l'utilisation du pouvoir et de la magie du langage ; l'exploration des différents niveaux significatifs d'apprentissage et de changement ; l'observation des importants indices non verbaux, l'établissement de conditions de bonne formulation d'un objectif ainsi que l'obtention et l'ancrage des ressources clés pour le changement. De plus, Marion a ajouté sa propre perspicacité et son talent pour rendre ces processus encore plus accessibles et efficaces.

Un des enseignements de la PNL est que « la connaissance n'est que du bruit tant qu'elle n'est pas dans les muscles ». Marion crée un pont solide entre le savoir et le faire : elle fournit des exemples pratiques et des exercices démontrant comment les principes de la PNL peuvent être appliqués pour aider au changement de soi-même et des autres.

Je suis reconnaissant à Marion de consacrer sa vie à aider les autres à changer leur vie avec la PNL. Le livre de Marion est une ressource importante pour les débutants comme les praticiens plus avancés. Je suis sûr que ce livre contribuera à faire avancer l'étude de la PNL et sera une référence recherchée par tous ceux qui s'engagent à apporter des changements positifs dans leurs vies et dans celles des autres.

Robert B. Dilts

REMERCIEMENTS

Je dédie ce livre à mes enfants Pierre, Marc et Matthieu à qui j'ai la joie de transmettre mon savoir.

Je remercie Robert Dilts qui m'a inspiré par son enseignement clair et brillant dispensé avec modestie et générosité et qui est à la source de mon engagement dans la PNL. Robert éveille le meilleur en moi.

Je remercie Jean-Luc Monsempès de m'avoir fait confiance et ouvert chaleureusement les portes de l'institut Repère où j'ai mis au point l'exposé des concepts et des outils de PNL décrits dans ce livre.

Je remercie Benoît, mon mari, pour sa disponibilité, sa relecture détaillée et ses remarques pertinentes.

Enfin, ma reconnaissance va aux participants de mes formations et à toutes les personnes que j'ai accompagnées qui m'ont beaucoup appris et dont j'admire la détermination à grandir.

SOMMAIRE

.....

PRÉFACE	5
REMERCIEMENTS	7
INTRODUCTION	11
1. LES FONDEMENTS DE LA PNL	15
De la genèse à aujourd'hui.....	15
Les principes de la PNL.....	22
La formation en PNL.....	38
2. DEUX OUTILS POUR DÉCRYPTER LE MONDE	41
Les informations sensorielles de base : les systèmes de représentation.....	41
Le modèle des niveaux logiques.....	57
3. DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES RELATIONNELLES	75
L'art de l'observation.....	75
Bien évaluer les réactions avec la calibration.....	81
La magie de la synchronisation.....	88
Savoir poser les bonnes questions grâce au métamodèle.....	94
Pour conclure.....	108
4. CHANGER AVEC LA PNL	111
L'équation du changement en PNL.....	111
Bien formuler ses objectifs.....	114
Mobiliser ses ressources à volonté grâce à l'ancrage.....	124

5. PNL ET INTELLIGENCE COLLECTIVE	141
Définition de l'intelligence collective	142
Les préalables	143
La collaboration générative	149
Les stratégies facilitant l'intelligence collective	151
Les facteurs favorables	152
La création d'une ambiance générative	153
CONCLUSION	155

METTRE EN PRATIQUE

Exercice 1 : Utilisez les sous-modalités	159
Exercice 2 : Identifiez les niveaux logiques	161
Exercice 3 : Observations et interprétations	163
Exercice 4 : Développez votre acuité sensorielle	166
Exercice 5 : Entraînez-vous avec les prédicats	168
Exercice 6 : Pratiquez la calibration	171
Exercice 7 : Exercez-vous à la synchronisation	174
Exercice 8 : Détectez les imprécisions du langage	177
Exercice 9 : Analysez et rectifiez des objectifs mal formulés	179
CORRIGÉ DES EXERCICES	181

POUR ALLER PLUS LOIN

Plan d'autoformation	193
Programme d'un stage de formation	197
Bibliographie	203

INTRODUCTION

Au lycée, j'étudiais en classe d'italien la pièce de Pirandello : *À chacun sa vérité*. Cette pièce me perturba beaucoup. C'est l'histoire d'un nouveau fonctionnaire qui arrive dans une petite préfecture d'Italie avec sa femme et sa belle-mère et dont le comportement étrange suscite la curiosité des habitants. Tout tourne autour de la question de savoir qui est vraiment sa femme. D'enquêtes en enquêtes, les habitants vont osciller entre une vérité et une autre jusqu'au dénouement où ils osent demander directement à l'épouse du fonctionnaire : « *Pour vous-même, Madame, qui êtes-vous ?* » La pièce se termine par ces mots : « *Je suis celle que l'on croit.* »

À cet âge j'étais éprise de vérité ; de *La Vérité*. Or il y avait dans mon environnement des personnes qui se comportaient d'une façon qui m'affectait et me semblait détestable alors qu'elles-mêmes semblaient s'en satisfaire. Je voulais savoir la vérité : qui avait raison ? Moi ou elles ? Vingt ans plus tard, avec la programmation neurolinguistique, j'ai pu trouver des réponses à mes interrogations de jeune fille. Elle m'a appris que chacun avait sa propre façon de voir le monde et que la vérité ne pouvait qu'être subjective. Devant cette incertitude, la clef réside dans l'aptitude à prendre en compte simultanément des perspectives différentes. Plus nous faisons preuve de flexibilité et d'ouverture, plus nous sommes capables de contrôler nos réactions émotionnelles et plus nous disposons d'un choix d'actions variées. La PNL m'a également appris que nos états émotionnels sont le fruit de la façon dont nous percevons et réagissons à la réalité. Or il est possible de changer ses états émotionnels à condition de changer sa façon d'interpréter la réalité. La PNL m'a appris beaucoup d'autres choses mais cet enseignement de base reste pour moi le plus important. Je suis heureuse de partager ma découverte de la puissance de la PNL avec le lecteur de ce livre.

Cet ouvrage s'adresse à toute personne désireuse de progresser en apprenant des connaissances nouvelles et soucieuse de maximiser son potentiel aussi bien sur le plan professionnel que personnel.

Sur le plan professionnel, il s'adresse à différents types de lecteur : les managers désirant optimiser le travail de leur équipe ; les leaders souhaitant motiver leurs collaborateurs ; les commerciaux soucieux d'optimiser leurs résultats ; les responsables des relations humaines en entreprise, les formateurs concernés par la pédagogie ; les thérapeutes et les coachs qui font de l'accompagnement individuel, etc.

Sur le plan personnel, cet ouvrage apporte des outils pour mieux comprendre, communiquer et établir une relation avec autrui ainsi que pour se développer. Il peut être utilisé comme un manuel d'autoformation.

De nombreux exemples dans des domaines d'application variés illustrent les concepts présentés. Certains exercices et protocoles qui y figurent peuvent être pratiqués seuls, d'autres requièrent la présence de partenaires. Enfin, certains protocoles nécessitent la présence d'un guide, garant de son bon déroulement.

La programmation neurolinguistique (PNL) étant une discipline très riche, ce livre ne prétend pas à l'exhaustivité. Néanmoins, il traite à fond quelques principes de base et présente des outils fondamentaux.

La PNL a atteint l'âge de la maturité. Au cours des années, elle a évolué constamment. Cependant, elle garde l'empreinte de ses origines, racines sur lesquelles elle s'appuie pour grandir. Le premier chapitre présente la démarche originale des fondateurs basée sur la modélisation. Il montre comment la PNL a toujours su accueillir les influences de disciplines diverses. En mettant l'accent sur la PNL d'aujourd'hui, il montre comment elle a essaimé et est maintenant influente dans de nombreux domaines hors de son champ d'origine. Ce chapitre présente également la spécificité de la PNL à travers ses présuppositions et son état d'esprit. Enfin, il expose son modèle du fonctionnement du cerveau et l'exploitation qu'elle en fait.

Un des postulats originaux de la PNL allège qu'il vaut mieux s'intéresser à la façon dont la personne pense (le *comment*) plutôt qu'à ce qu'elle pense. Cette méthode permet d'aller au-delà du contenu du discours pour en étudier la structure. Le deuxième chapitre décrit deux grilles fondamentales de décodage du discours. La première, celle des systèmes de représentation, aide à décoder *comment* la personne pense. La deuxième, celle du modèle des niveaux logiques, aide à décrypter le niveau auquel la personne définit son problème.

La PNL dispose de sa propre définition des compétences d'ordre relationnel à acquérir pour plus d'efficacité dans le domaine de la communication ou de la relation d'aide. Le troisième chapitre présente les différentes étapes préalables que tout bon communicateur doit suivre avant de chercher à

changer quoi que ce soit : l'observation, la calibration, la synchronisation et la demande d'information pour lever les imprécisions du langage verbal. Ainsi, ce chapitre expose de façon très concrète comment et quoi observer chez l'autre. Il donne les indicateurs permettant de calibrer comment une personne pense. Il présente les différentes façons d'établir une relation de confiance avec quelqu'un. Il développe le premier outil sur le langage de la PNL : le métamodèle.

En dehors de la communication, l'autre domaine de prédilection de la PNL est le changement. Le quatrième chapitre traite plus spécifiquement de ce thème à travers deux sujets : les objectifs et l'ancrage. Pour la PNL le changement consiste à aider une personne à atteindre ses objectifs. Ce chapitre présente comment définir ses objectifs de façon à optimiser les chances de succès de leur réalisation. Pour atteindre ses objectifs la personne a besoin d'accéder à ses ressources. Ce chapitre développe l'ancrage, l'un des premiers outils puissants de la PNL qui permet de mobiliser ses ressources et de gérer ses états émotionnels.

Enfin le dernier chapitre traite de l'intelligence collective. Ce thème est fondamental, car l'intelligence collective donne aux hommes les moyens de résoudre les défis du futur auxquels l'humanité est confrontée. La PNL de troisième génération explique le rôle du champ relationnel qui émerge lorsque des individus sont en relation et qui se traduit par l'intelligence collective. Vous trouverez dans ce chapitre la description des conditions optimales pour que cette émergence ait lieu et que la puissance de l'intelligence collective puisse se manifester dans les groupes.

1

LES FONDEMENTS DE LA PNL

Le terme programmation neurolinguistique fait référence aux trois éléments les plus influents dans la production d'une expérience humaine : le système nerveux, le langage et la programmation mentale. Le système nerveux permet de saisir et de traiter l'information. Le langage structure l'information et permet de la communiquer aux autres. La programmation explicite les modèles que l'homme produit et qui le font agir. La PNL décrit la dynamique entre ces trois éléments. Elle explique comment ces merveilleux outils que sont notre cerveau et notre système nerveux forment des programmes qui nous permettent de penser, de communiquer et de nous comporter dans le monde.

DE LA GENÈSE À AUJOURD'HUI

La PNL est née en Californie, à l'université de Santa Cruz, dans les années 1970, de la rencontre de Richard Bandler, étudiant en mathématiques et informatique, et de John Grinder, professeur de linguistique (Ph. D). Ils ont mis en commun leurs talents et connaissances pour concevoir un modèle théorique basé sur l'observation des pratiques professionnelles des trois thérapeutes d'exception qu'étaient Fritz Perls, fondateur de la Gestaltthérapie, Virginia Satir, pionnière de la thérapie familiale, et Milton Erickson, hypnothérapeute, père des thérapies brèves.

La démarche des fondateurs, les influences et les modèles

Richard Bandler possède une personnalité hors du commun. Du génie créatif, un sens de l'humour, des talents de formateur, un non-conformisme allié à une certaine intransigeance et à une capacité de provocation le caractérisent. Musicien, ses capacités auditives sont très développées. Au début de l'année 1972, il développe des formations en Gestalt après avoir mis

en forme les transcriptions de séminaires et conférences de Fritz Perls, pour le livre *The Gestalt approach. Eyewitness to therapy*¹. Il trouve en la personne de John Grinder un superviseur pour ses formations. À cette occasion, Grinder prend conscience des capacités brillantes de Bandler et s'associe à lui pour animer des groupes. Grinder qui a un don particulier pour les langues, est expert de la grammaire transformationnelle de Noam Chomsky et connaît la psychologie cognitive qu'il a étudiée avec George Miller. Il apporte à Bandler ses capacités de modélisateur du langage. Ensemble, ils vont « modéliser », c'est-à-dire décrire et dresser des cartes des processus de pensée, des schémas de langage et des comportements de personnes exceptionnellement performantes.

Richard Bandler est un grand admirateur des talents de Virginia Satir. En enregistrant ses ateliers, il découvre ses concepts, ses façons de parler et sa gestuelle. Bandler et Grinder décortiquent ainsi les vidéos de Virginia Satir et parviennent à décrypter ce qui la rend si efficace ; ce dont elle n'a pas conscience elle-même². Sur le conseil de Gregory Bateson, ils décident d'étudier également Milton Erickson. Ils s'immergent totalement dans son travail et analysent son langage avec une grande précision³. Milton Erickson est sans doute la personne qui a le plus influencé les fondateurs de la PNL et leurs collaborateurs des premiers jours. Sa vie, comme son œuvre de thérapeute, sont « hors du commun »⁴.

1. Trad. française : *Manuel de Gestalt-thérapie : la Gestalt, un nouveau regard sur l'homme*, préface de Serge Ginger, ESF éditeur, 2003.

2. Bandler et Grinder, *The Structure of Magic*, Science and Behavior Books, 1975.

3. Bandler et Grinder, *Patterns of the Hypnotic Technique of Milton Erickson*, Méta Publications, 1975.

4. En référence au livre de Jay Haley, *Un thérapeute hors du commun : Milton H. Erickson*.

MILTON ERICKSON (1902-1980)

À l'âge de 17 ans, Milton Erickson a une attaque de polio qui le laisse cloué au lit sans aucune conscience de son corps. Il peut juste bouger les yeux et les lèvres. Les médecins lui prédisent qu'il ne pourra plus jamais marcher. C'est sans compter sur sa grande force de caractère et sa créativité. En passant des heures à essayer de sentir sa main ou ses doigts de pieds, il développe une méthode de concentration mentale pour l'obtention d'un mouvement. En une année, il se met debout sur des béquilles. Puis, grâce à la pratique du canoë, de la bicyclette et des exercices quotidiens, il peut quitter ses béquilles.

Il fait des études en psychologie, en médecine, en psychiatrie, et il apprend l'hypnose. Au début de sa carrière professionnelle, Erickson fait figure d'« outsider » : son approche de la thérapie est inhabituelle et controversée car elle se situe en dehors du courant majoritaire. L'hypnose n'était en effet pas enseignée en psychiatrie et même interdite. C'est seulement à la fin des années 1950 que l'association américaine des médecins reconnaît l'intérêt de l'hypnose. Entre cette période et sa mort, Erickson a été considéré comme le leader mondial de l'hypnose médicale et a fondé une école de thérapie.

Grand travailleur, il sait établir très rapidement un diagnostic. Son talent pour guérir, qui semble magique, repose sur beaucoup d'entraînement et un sens aigu de l'observation. Il est capable de traiter des cas dans des domaines très divers, relevant aussi bien de la médecine, pour la douleur physique, que de la psychothérapie ou de la psychiatrie.

La PNL est née d'une démarche très pragmatique : la modélisation de l'excellence. R. Bandler et J. Grinder ne se veulent pas psychologues ni théoriciens mais modélisateurs. Leur démarche consiste à tirer des principes de base et des méthodes simples, facilement reproductibles, à partir de l'observation directe et des enregistrements de ce que ces thérapeutes d'exception faisaient pendant leurs séances. Ils font un constat surprenant. Ces personnes sont des maîtres dans leur discipline et elles ont des explications théoriques très élaborées pour décrire comment elles procèdent. Pourtant, Bandler et Grinder se rendent compte que ce qu'elles disent n'a pas grand-chose à voir avec ce qu'elles font vraiment. De plus, bien que leurs théories soient très différentes, leurs pratiques convergent. Ainsi, la PNL naît de la recherche des structures communes qui sous-tendent le travail de personnes excellentes dans leur domaine. Il en découle des modèles et capacités qu'il est ensuite possible d'enseigner pour que chacun se les approprie et les reproduise à volonté : « *Un modélisateur essaie de prendre la*

meilleure représentation de la manière dont une personne exécute une tâche et la rend disponible.»⁵

Pour modéliser, ils utilisent différents moyens :

- leurs talents d'observation ;
- la reproduction à l'identique des pratiques de leurs thérapeutes modèles, ce qui leur permet d'avoir une expérience intuitive et émotionnelle de ce qu'ils font ;
- la formalisation à partir de catégories créées sur mesure ou venant d'autres disciplines que la PNL : la théorie générale des systèmes, la sémantique générale, la grammaire transformationnelle, les neurosciences, le pragmatisme, les apports de Gregory Bateson, etc.

De 1972 à 1976, Bandler et Grinder conduisent de nombreux groupes de recherche expérimentale pour explorer les découvertes qu'ils viennent de faire⁶. Vers la fin de l'année 1976, certains des participants de ces groupes commencent à monter une activité de formation et à développer leurs propres travaux. Les principaux collaborateurs de la première heure sont Robert Dilts, Judith DeLozier, Leslie Cameron-Bandler, David Gordon, Stephen Gilligan, Steve et Connirae Andreas. Le groupe éclate en 1981, les divergences de vue étant devenues trop importantes. Richard Bandler forme sa propre organisation de PNL puis de PNL et DHE (Design Human Engineering). Il approfondit notamment l'étude des représentations sensorielles de l'homme et en particulier celles du son pour créer des états intérieurs de conscience particuliers. John Grinder continue à enseigner les fondamentaux de la PNL ainsi que les résultats de son travail plus récent : le «New Code»⁷. Il exerce également son expertise dans les grandes organisations et les entreprises. Récemment, une polémique a opposé John Grinder et Robert Dilts sur la question de la modélisation en PNL. Un débat a permis de clarifier les différences de point de vue de chacun⁸. Cette polémique montre que la PNL n'est pas attachée à un leader particulier mais est soumise à plusieurs influences ; c'est une science en constante évolution. Sans sous-estimer les apports des autres personnes, l'apport de Robert Dilts au champ de la PNL est particulièrement intéressant, en termes de nouveau développement (voir « De la 1^{re} à la 3^e génération », p. 20).

5. Bandler, *Un cerveau pour changer*, InterÉditions, 1990.

6. Terrence McClendon, *The Wild Days NLP 1972-1981*, Méta Publications, 1989.

7. Développement commencé par Judith DeLozier et repris plus récemment par Carmen Bostic St Clair

8. Compte rendu de la polémique dans la revue de *PNL Métaphore*, hors série, déc. 2005.

ERICKSON Milton H., ROSEN Sidney (compilateur), *Ma voix t'accompagnera*, Milton H. Erickson raconte, Hommes et Groupe éditeurs, 1998.

GIROD Anthony, *Sport communication et pédagogie : la PNL pour un coaching efficace*, Amphora, 2005.

LABORDE Génie, *Influencer avec intégrité*, InterÉditions, 1987.

O'CONNOR Joseph, SEYMOUR John, *Introduction à la PNL : programmation neurolinguistique*, Vigot, 1996.

ROBBINS Anthony, *Pouvoir illimité*, J'ai lu, 2008.

SAINT PAUL Josianne de, *Choisir sa vie : découvrir ses valeurs et ses buts de vie avec la PNL*, InterÉditions, 2006.

SAINT PAUL Josianne de, CAYROL Alain, *Derrière la magie : la programmation neurolinguistique*, InterÉditions, 2005.

SARY Patrick, *La stratégie de la PNL dans l'entreprise*, Retz, 1990.

THIRY Alain, LELLOUCHE Yves, *Apprendre à apprendre avec la PNL*, De Boeck, 2007.

► En anglais

BANDLER Richard & GRINDER John, *The Structure of Magic*, Science & Behavior Books, 1989.

BANDLER Richard & GRINDER John, *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson*, Meta Publications, 1975.

DeLozier Judith, Grinder John, *Turtles All the Way Down : Prerequisites to Personal Genius*, Metamorphous Press, 1995.

DILTS Robert, DELOZIER Judith : *Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming and NLP New Coding*, NLP University Press,

<http://nlpuniversitypress.com>.

DU MÊME AUTEUR

- *Mieux communiquer avec la PNL*, « Management », ESF éditeur, 2011.
- *Éduquer avec le sourire*, Dunod, 2017.