

# FAIRE LES BONS CHOIX AVEC LA PNL

**Choisir sa vie, c'est possible!**



Josiane de Saint Paul

# FAIRE LES BONS CHOIX AVEC LA PNL

**Choisir sa vie, c'est possible !**

INTERÉDITIONS

Nouvelle édition de l'ouvrage  
paru sous le titre *Choisir sa vie, c'est possible!* chez le même éditeur.

### Couverture : Hokus Pokus

|  |   |
|--|---|
| <p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p> | <p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p> |
|   |   |

© InterEditions, 2018  
InterEditions est une marque de Dunod Éditeur,  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-7296-1775-2

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° 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 et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de 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.

# Sommaire

|   |    |
|---|----|
| <b>Prologue</b> .....   | 1  |
| <i>Je suis Moi</i>  |    |
| <b>Introduction</b> .....   | 5  |
| <i>Choisir sa vie : oui, c'est possible avec une méthode permettant de faire les bons choix</i>     |    |
| <b>1. Qui suis-je?</b> .....  | 9  |
| <i>La construction de notre personnalité; une histoire de carte et de territoire</i>                |    |
| <b>2. La clé pour faire les bons choix</b> .....  | 27 |
| <i>L'Orientation Fondamentale du Moi (OFM) ou « Imperative Self »: une « carte » à trois étages</i> |    |
| <b>3. Trouver sa carte du monde</b> .....   | 51 |
| <i>Obtenir et utiliser les informations</i>   |    |
| <b>4. Les mots pour le dire</b> .....   | 65 |
| <i>Établir sa carte du monde</i>  |    |
| <b>5. Anatomie d'une carte épanouissante</b> .....  | 75 |
| <i>Les conditions nécessaires à l'épanouissement personnel</i>                                      |    |

|  |            |
|--|------------|
| <b>6. Vers une carte épanouissante .....</b>             | <b>101</b> |
| <i>Analyser la carte établie</i>                         |            |
| <b>7. Pour faire les bons choix .....</b>                | <b>113</b> |
| <i>Permettre le changement, quel changement?</i>         |            |
| <b>8. Réorienter sa vie.....</b>                         | <b>127</b> |
| <i>Changer les croyances limitantes</i>                  |            |
| <b>9. Vivre l'harmonie .....</b>                         | <b>151</b> |
| <i>En accord avec soi et avec ses valeurs</i>            |            |
| <b>10. Pris sur le vif .....</b>                         | <b>165</b> |
| <i>Véronique et Patrick</i>                              |            |
| <br>   |            |
| <b>Conclusion.....</b>                                   | <b>179</b> |
| <i>Une force intérieure que nous ne soupçonnions pas</i> |            |
| <b>Épilogue .....</b>                                    | <b>183</b> |
| <i>Le roi, le mage et les bonnes questions</i>           |            |
| <b>Bibliographie .....</b>                               | <b>191</b> |
| <b>Table des matières .....</b>                          | <b>193</b> |

# Prologue

*Je suis Moi\**

Je suis comme je suis,  
Je suis faite comme ça.

Jacques Prévert

Un jour, dans un pays lointain, un phénomène étrange se produisit. Ce matin-là, il faisait beau et un soleil brillant se reflétait dans une mare d'eau calme. Au milieu de la matinée, des bulles éclatèrent. Quelques instants plus tard, l'eau se mit à bouillonner de plus en plus fort, troublant la surface car le fond était boueux. Bientôt, une protubérance apparut qui se mit à grandir. C'était une forme vivante : elle bougeait ! Il était toutefois très difficile de dire à quoi elle ressemblait car elle était couverte d'une épaisse couche de boue.

La forme se traîna sur le bord de la pièce d'eau et se tint immobile.

Peu à peu, la chaleur sécha la boue, qui se mit à tomber par plaques entières.

Si vous aviez été présent, vous auriez certainement été surpris car ce qui apparut était sans doute la créature la plus étrange qu'il puisse être donné de voir. Un toupet de plumes bleues surmontait une tête qu'on aurait pu comparer à celle d'un oiseau, puisqu'elle était munie d'un bec.

---

\* D'après David Gordon.

Néanmoins, de fort beaux yeux en amande surmontés de longs cils et une petite bouche charnue rendaient l'assimilation difficile. L'animal – si c'en était un – possédait aussi un long cou posé sur un poitrail puissant garni d'une épaisse fourrure noire, un petit ventre rond et rose imberbe, deux longues ailes multicolores et des cuisses puissantes et musclées recouvertes du même pelage que la poitrine. Ses jambes étaient terminées par des pieds qui ressemblaient fort à ceux d'un être humain.

Aussitôt sec, il essaya de se mirer dans l'eau. Prenant alors un air surpris, il murmura : « Qui suis-je ? »

Un aigle, qui passait par là, le considérait depuis un moment avec attention. Il s'avança : « Je vois que vous êtes perplexe. Si vous voulez mon avis, vous êtes assez atypique ! Néanmoins, je peux peut-être vous aider. Voulez-vous faire un test ? » « Certainement », répondit la créature. L'aigle cueillit quelques graines et les jeta sur le sol. La créature s'approcha et, comme elle n'avait rien mangé depuis longtemps, elle se mit à picorer avec entrain.

« Il n'y a plus de doute, cela plus les ailes, vous êtes un oiseau. En revanche, je ne suis pas sûr de l'espèce. » « Cela n'a pas d'importance », déclara la créature avec un charmant sourire qui découvrit une rangée de dents en parfait état. « Je suis très content d'être un oiseau. »

On entendit alors un grand rire. Un kangourou qui passait par là avait tout entendu. « Un oiseau ! Vous voulez plaisanter, je présume ! Moi aussi, je vais lui proposer un test. »

Il s'adressa alors à notre créature qui écoutait sans mot dire : « Voulez-vous me faire le plaisir de sauter ? Cela vous dégourdira les jambes. » L'animal pensa qu'une contre-expertise serait une bonne chose. Déployant ses longues jambes musclées, il fit un saut impressionnant. Triomphant, le kangourou s'écria : « Seuls les kangourous sont capables d'un tel exploit : c'est un kangourou ! » « Ah bon ? », s'étonna la créature, un peu déçue de ce désaccord sur son identité.

C'est alors qu'on entendit un bruit de pas. C'était un promeneur qui, trouvant la scène curieuse, s'était approché. Il regarda la créature droit dans les yeux et demanda à brûle-pourpoint : « Combien font six fois quatre ? » « Vingt-quatre. » « À votre avis, c'est le Soleil qui tourne

autour de la Terre ou l'inverse?» «Voyons, nous ne sommes plus au temps de Galilée, pourquoi me posez-vous des questions aussi stupides?» «J'en avais l'intuition», s'exclama l'homme tout excité, «ce regard, ce sourire... Vous êtes un être humain!»

Malgré cet avis péremptoire, les deux autres ne l'entendirent pas de cette oreille. Ils se mirent donc à se disputer: «C'est un oiseau!» «Non, c'est un kangourou» «Je vous dis que c'est un être humain!»

C'est alors que la créature, irritée par ces criaileries, se saisit d'un seau qui avait été abandonné là, le remplit d'eau boueuse et le jeta sur les trois protagonistes occupés à s'invectiver. Couverts de boue et furieux, ils lui firent face: «Jamais un aigle ne ferait une chose pareille!», dit l'aigle. «Jamais un kangourou ne se conduirait ainsi!», dit le kangourou. «Ce n'est pas civilisé! Jamais un homme ne s'abaisserait à une manœuvre aussi vile», dit l'homme.

«Vous avez raison», dit la créature. «Je ne suis ni un aigle, ni un kangourou, ni un homme. Je ne suis rien de tout cela parce que je suis Moi!»



# Introduction

*Choisir sa vie : oui, c'est possible  
avec une méthode permettant de faire les bons choix*

Choisir sa vie est sans doute un rêve partagé par de nombreuses personnes mais il en est aussi beaucoup qui ne se posent même pas la question tant la chose leur paraît impossible. Choisissons-nous l'endroit où nous naissons, les parents qui nous accueillent (avec plus ou moins d'enthousiasme), le métier que nous faisons, notre conjoint, nos enfants, etc. ? Certains pensent que la réponse est « oui » à toutes ces questions. Nous ne trancherons pas sur ce point car nous n'avons pas besoin de le faire pour aborder notre sujet. On rencontre en effet bien des personnes qui sont nées dans un environnement que nous ne choisirions certainement pas ou qui ont eu des parents que nous considérons comme assez horribles, qui n'ont pas d'argent ou si peu... et qui sont heureux de leur sort et n'en changeraient pas. Que la chose soit rare est possible encore que pas si certain, mais si le cas existe, alors pourquoi ?

Une chose est sûre, ce qui permet à une personne de se sentir heureuse et contente de son sort n'est pas ce qui en enchantera une autre, tant s'en faut ! Nous devons donc admettre que nous sommes différents les uns des autres. Ainsi **choisir sa vie suppose de savoir qui nous sommes et ce qui nous rend heureux**. La chose n'est pas si simple. Les réponses spontanées comme « avoir beaucoup d'argent, une belle maison et une grosse voiture » présentent des lacunes importantes et, d'autre part, il suffit de lire les journaux pour se persuader que ces biens suffisent rarement à ceux qui pourtant ont tout cela et plus encore.

Rassurez-vous, il ne s'agit pas ici de prêcher pour une vie monacale. La jolie maison et la grosse voiture ne sont pas exclues. Nous verrons bientôt que nous avons simplement intérêt à **éviter de confondre les choses que nous désirons avec les valeurs qui nous les font choisir.**

Mais comment **aller au-delà du matériel, de l'évident**? Beaucoup d'approches psychologiques ont pour but de nous aider à nous connaître mieux. Ainsi, les profils de personnalité nous aident à mieux cerner qui nous sommes en créant des catégories. En nous reconnaissant dans un certain « type » nous nous approchons de nous-mêmes et de ce que nous voulons. Aussi intéressants soient-ils, et certains d'entre eux le sont, ces profils présentent l'inconvénient du « prêt à porter » si on le compare au « sur mesure ». Autrement dit, « ça me ressemble » n'est pas « c'est moi »!

J'ai été me former à la PNL en Californie auprès de ses fondateurs. Lorsque j'ai fait la connaissance de Leslie Cameron Bandler, pionnière dans le développement des théories de métaprogrammes, et de son approche l'« **Imperative Self** » (Orientation Fondamentale du Moi), j'ai été émerveillée. Elle venait de créer le seul profil de personnalité parfaitement individualisé. Il suffisait de voir l'enthousiasme et la stupéfaction du groupe que nous formions au fur et à mesure que le travail avançait et que chacun se reconnaissait dans sa « carte du monde » pour comprendre qu'il s'agissait là d'**une avancée majeure dans l'art de se connaître soi-même pour choisir sa vie en connaissance de cause.**

Cet ouvrage a pour but de vous présenter mon approche de l'Imperative Self. Il respecte l'esprit dans lequel il a été créé et les moyens mis en œuvre pour obtenir ce résultat. Au cours de nombreuses séances de travail avec ce matériel, il a évolué et j'ai décidé de garder la richesse des informations qui avaient été collectées et de les faire apparaître dans le résultat final plutôt que de tendre vers un résultat plus épuré, rendant compte uniquement de l'intérêt dominant de la personne concernée.

La méthode est précise et, si vous le désirez, vous serez guidé(e) chronologiquement pour arriver à un résultat concret et visible : **votre carte du monde personnelle et unique. Elle vous permettra de visualiser ce que vous voulez vraiment de la vie et vous montrera les chemins que vous empruntez pour obtenir ce que vous désirez le plus.** Elle vous indiquera aussi comment, parfois, certains de ces chemins vous

empêchent d'atteindre vos buts et, dans ce cas, vous aurez aussi accès à une méthode pour corriger ce qui a besoin de l'être.

Autrement dit, **la méthode permet de réfléchir** de façon organisée à cette question fondamentale: comment **faire, au quotidien, les « bons » choix**: ceux qui, à court et à long terme, permettent de réussir sa vie et d'être heureux et offrent des moyens pour parvenir à ses fins *en connaissance de cause*. Qui n'en a jamais rêvé?

Comme nous l'avons dit précédemment, chaque personne est unique. Dans un premier temps, nous réfléchirons ensemble à cette question essentielle: qui suis-je et comment en suis-je venu, étant qui je suis, à vouloir si fort ce que je veux sans même, la plupart du temps, le savoir bien clairement?



# 1

## Qui suis-je ?

*La construction de notre personnalité ;  
une histoire de carte et de territoire*

**N**otre personnalité est déterminée par notre vision du monde. Par exemple, un « optimiste » est quelqu'un qui voit la vie « en rose » et un « pessimiste » est une personne qui focalise son attention sur les événements susceptibles de le déprimer. Cette vision du monde ou perception de la réalité n'est pas innée, elle se construit au fil des années et, avec elle, notre personnalité.

Avec le mythe de la caverne, Platon illustre déjà l'idée d'une différence entre la réalité et notre perception de la réalité. L'homme, enchaîné face au mur, ne voit, des vrais objets qui défilent derrière lui, que l'ombre portée sur ce mur. Comme il ne peut pas se retourner, la réalité lui échappe à jamais.

### *La carte et le territoire*

Plus près de nous, Alfred Korzybski, père de la Sémantique générale, déclarait : « La carte n'est pas le territoire », ce qui veut dire que, tout comme la carte de France n'est pas la France, notre perception des

choses n'est pas la réalité ou que notre représentation du monde ou modèle du monde n'est pas le monde. Pour nous rendre compte de la façon dont se construisent nos personnalités, nous devons comprendre cela. Mais comment appréhender la réalité qui nous entoure si ce n'est grâce à nos cinq sens? Nous pouvons, certes, voir, entendre, toucher, humer, goûter et nous faire une idée de ce qui nous entoure. Cependant, les sens ont leurs limites : si nous partageons avec un chien ou une mouche le même environnement, nous savons aujourd'hui qu'ils ne le perçoivent pas de la même façon. Avec ses yeux à facettes, la mouche ne voit pas ce que je vois et le chien dresse l'oreille à des sons que je ne peux pas entendre. Manifestement, ma carte n'est pas celle de la mouche ni celle du chien. Mais quelle est donc cette réalité qui change avec l'œil qui la regarde ou l'oreille qui l'écoute? Par ailleurs, il n'y a pas que les animaux qui voient le monde sous d'autres facettes que moi. Il suffit de voyager pour comprendre que ce qui nous paraît « évident » ne l'est pas, sous d'autres cieux, pour des personnes qui partagent pourtant avec nous le même équipement neurologique. On sait l'importance de la culture propre à une population et, notamment, du langage qui la véhicule. Son influence s'exerce à un niveau très basique c'est-à-dire sur ce que nous percevons : ce que la langue désigne sera discerné, ce qui n'a pas de nom risque fort de passer inaperçu.

De même, les valeurs et les croyances propres à une culture donnée exercent une influence très large sur la façon de voir le monde du groupe humain qui partage cette culture. S'il est clair que la carte n'est pas le territoire, il est également certain que les cartes diffèrent en fonction de la latitude. Dans une même contrée, il existe également d'autres influences culturelles, par exemple celles de la religion ou de la famille. En dernier lieu, notre histoire personnelle, les expériences que nous avons vécues et les conclusions que nous en avons tirées déterminent notre vision du monde ou carte du monde personnelle. Elle est donc seule en son genre. Souvenons-nous que notre carte du monde diffère de celle des autres personnes. Elle n'appartient qu'à nous et chaque personnalité est unique.

Tout cela nous permet également de comprendre qu'aucune carte du monde n'est plus « vraie » qu'une autre. En effet, dans la mesure où