

GLOSSAIRE

PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE (PNL), NEURO SÉMANTIQUE (NS) ET BÉGALEMENT

Stéphanie Vigne, Caroline Douret, L. Michael Hall, Bobby G. Bodenhamer et Richard Parent

Chaque discipline a son vocabulaire et ses termes propres qui nous conduisent à employer des postulats et des concepts spécifiques. Ces définitions structurent la théorie et la pratique du sujet, permettant de travailler plus efficacement.

Note : La majorité des termes sont suivis de leur équivalent anglais et d'une définition. Certains termes sont des néologismes créés par nécessité pour correspondre au plus près au terme anglais et pour éviter certaines ambiguïtés.

PNL/NS : « Techniquement, la PNL/NS prend sa source dans l'analyse linguistique de la Thérapie Gestalt,¹ dans la Thérapie dite de la famille Virginienne Satir,² et de l'hypnose médicale du Dr Milton Erickson.³ Bien que la PNL/NS n'ait pas encore été reconnue comme faisant partie du modèle cognitif, il n'en demeure pas moins qu'elles s'y identifient, ces deux disciplines s'attaquant à la modification des schèmes de pensée de l'individu dans l'espoir de modifier son comportement. » - Bob Bodenhamer (dans un courriel sur son site en date du 4 septembre 2012).

Accéder à un état (State Accessing) : pouvoir accéder à des états à volonté. On y parvient de deux manières : en vous associant à un moment alors que vous étiez dans cet état ou vous imaginez être dans cet état.

Acceptation : Accepter la réalité. L'acceptation peut devenir la première étape d'une prise de conscience. Mais attention : il ne faut pas confondre acceptation avec résignation qui, elle, engendre un sentiment d'impuissance (*je n'y peux rien.*)

¹ La **Gestalt-thérapie**, aussi appelée *Gestalt*, est une psychothérapie qui vise à résoudre des troubles émotionnels et comportementaux par un travail sur les processus psychologiques et corporels de l'individu. Elle fut créée notamment par Fritz Perls, un psychiatre et psychanalyste allemand, émigré en Afrique du Sud puis aux États-Unis, son épouse Laura Perls et Paul Goodman. L'ouvrage fondateur est intitulé *Gestalt Thérapie*, coécrit avec Paul Goodman et Ralph Hefferline et est paru en 1951.

² **Virginia Satir**, (1916-1988) était une psychothérapeute américaine, célèbre particulièrement pour son approche en thérapie familiale. Ses livres les plus connus sont : *Conjoint Family Therapy* (1964), *Peoplemaking* (1972) et *The New Peoplemaking* (1988).

³ **Milton Hyland Erickson**, (1901-1980), est un psychiatre et psychologue américain qui a joué un rôle important dans le renouvellement de l'hypnose clinique et a consacré de nombreux travaux à l'hypnose thérapeutique. Son approche innovante en psychothérapie repose sur la conviction que le patient possède déjà en lui les ressources pour répondre de manière appropriée aux situations qu'il rencontre : il s'agit par conséquent d'utiliser ses compétences et ses possibilités d'adaptation personnelles. Atteint de poliomyélite à l'âge de dix-sept ans, Erickson a été une figure emblématique du « guérisseur blessé », expérimentant sur lui-même, lors de sa rééducation, certains phénomènes qu'il met ensuite en application dans l'hypnose thérapeutique.

GLOSSAIRE

Accomplissement de Soi (Self-Actualization) : Processus qui rend réels les talents potentiels, l'intelligence et les visions d'un individu, en les suscitant, en les titillant, voire en les provoquant. C'est le niveau ultime de la Pyramide des Besoins de Maslow.

Acuité sensorielle (Sensory Acuity) : Avoir conscience du monde extérieur par nos sens ; savoir distinguer avec finesse les informations sensorielles que nous recevons de notre environnement, de notre monde.

Affirmation (Predicates) : Ce que nous affirmons sur un sujet. Mots sensoriellement générés indiquant un système représentationnel particulier (visuel, auditif, kinesthésique, non spécifié).

AID : Auditory Internal Dialogue : bavardage interne négatif.

Alignement (Alignment) : Manière d'assurer la congruence entre les éléments de notre communication et notre personnalité pour qu'ils convergent et se soutiennent mutuellement. Voir aussi Méta-Alignement.

Amygdale : zone, au cœur du cerveau, abritant nos réflexes primitifs et nos instincts de base, qui s'anime afin que nous puissions prendre des décisions rapides, axées sur notre survie, sans que nous soyons distraits par d'autres considérations. Simultanément, le cortex préfrontal, siège de la pensée, du jugement et de l'analyse, se met en veille. Responsable de la réaction bats-toi ou fuis.

Analogique : Une sous-modalité analogique varie continuellement de claire à sombre ; alors qu'une sous-modalité digitale alterne plutôt entre arrêt et action, c.-à-d. que nous voyons une représentation mentale comme étant associée ou dissociée.

Analyse SWOT / Méta-SWOT (SWOT Analysis) : Acronyme anglais. Strengths / Forces, Weaknesses / Lacunes ou Limitations, Opportunities / Opportunités, Threats / Menaces. C'est la base d'un bilan de compétences.

Analyse transactionnelle : Théorie de la personnalité et de la communication. Elle postule des « états du Moi » (Parent, Adulte, Enfant) et étudie les phénomènes intrapsychiques à travers les échanges relationnels, appelés « transactions ». L'analyse transactionnelle vise à permettre une prise de conscience ainsi qu'une meilleure compréhension de « ce qui se joue ici et maintenant » dans les relations entre deux personnes et dans les groupes. L'analyse transactionnelle propose des grilles de lecture pour la compréhension des problèmes relationnels ainsi que des modalités d'intervention pour résoudre ces problèmes.

Ancrage, ou point d'ancrage (Anchoring) : Un ancrage est un souvenir spécifique qui vous permet de vous référer aux sensations ressenties et au sens donné à une expérience antérieure. C'est un terme emprunté au Comportementalisme. Terme utilisé en PNL pour diverses formes de conditionnement. Processus par lequel tout stimulus ou représentation – (interne ou externe) se connecte à, et de ce fait déclenche, une réaction. Les ancrages se forment naturellement dans tout système de représentation. Un lien, une connexion ou une association entre deux choses. La technique de l'ancrage consiste à créer un réflexe conditionné pour obtenir un état, un résultat souhaité. On dit qu'il y a ancrage lorsqu'un stimulus déclenche systématiquement un état émotionnel, une réponse physiologique. C'est le processus de base de la cartographie dont l'équivalent linguistique est le [Complexe d'Équivalence](#). On peut les utiliser intentionnellement, comme avec le langage non verbal ou de nombreuses techniques de modification telles les Effondrements d'Ancrages (Collapse Anchors). L'ancrage peut prendre la forme d'un toucher, d'un mot, d'un regard, d'un son, etc. En fait, plus on utilise de modalités (V.A.K.) pour établir un ancrage, plus intense sera "l'état" dans lequel on s'ancrera. Le concept

GLOSSAIRE

d'ancrage en PNL découle directement de la réponse stimulus-réaction de notre vieil ami Pavlov – le conditionnement classique. (Dans l'expérimentation de Pavlov, la fourchette était le stimulus [ancrage] qui amenait le chien à saliver.) Voir *User's Manual of the Brain* pour une description complète afin d'établir un point d'ancrage.

Anxiété : l'anxiété est insidieuse parce qu'elle est provoquée par des pensées, et non par une agression réelle. Des pensées anxiogènes s'insinuent dans les rêves et la vie quotidienne, et déclenchent une réponse au stress.

Apparier (Matching) : adopter les habitudes d'une autre personne (comportement, vocabulaire, etc.) afin de favoriser la relation.

Approche corps-esprit : Les approches corps-esprit (ou esprit-corps) sont relativement nouvelles. Elles s'appuient sur la prémisse que le psychisme, le corps et l'esprit sont des rouages à parts entières d'un même système. L'information circule librement entre ces éléments indissociables de notre être.

Association : Association est le contraire de dissociation. Lorsqu'on se dissocie d'une situation, on s'y voit 'à distance', par image visuelle. Normalement, une dissociation exclut l'élément émotion de l'expérience. Car lorsqu'on est associé à une situation, nous voyons les choses selon nos propres yeux, nous en expérimentons directement toute information, dont les émotions, sans toutefois nous y voir.

Attirant (Attractor) : Terme de Systémique. Tout facteur qui attire comme un aimant ou un champ de gravité. Dans notre système corps-esprit-émotion, un attirant est quelque chose qui est important pour nous, que l'on valorise, qui est significatif et qui fait que notre comportement (pensée, ressenti, communication, action) tourne autour de celui-ci.

Auditif : Le sens de l'ouïe, un de nos systèmes élémentaires de représentation (V.A.K.).

Autoréflexivité (Self-Reflexivity) : Capacité de notre esprit d'ajouter une pensée par-dessus une autre, cette dernière servant de fondation aux Méta-états.

Au travers du temps (Through Time) : Avoir un Historique (voir définition d'Historique) où le passé, le présent et l'avenir apparaissent devant nous. Par exemple, le temps est représenté de façon spatiale, linéaire, un peu à la manière d'un planificateur annuel.

Axes du Changement (Axes of Change) : Un modèle Neuro-Sémantique qui emploie quatre Méta-Programmes pour cartographier comment un changement arrive. Un modèle des rôles de coaching que l'on joue au cours du processus de changement : Facilitateur, Éveilleur, Challenger, Enquêteur, Provocateur, Co-créateur, Réalisateur, Renforceur et Testeur. Développé par le Dr Michael Hall et Michelle Duval.

Bavardages ou dialogues internes (négatifs – self-talks) : Ces pensées négatives/réductrices qu'entretient notre esprit à notre sujet. « Je suis bête. » « Je n'ai aucune valeur. » « Je ne sais rien faire de bon. » On peut aussi dire ruminations.

Bégaiement développemental (ce que le DSM V désigne Childhood Onset Fluency Disorder). « Bégaiement » que démontrent les enfants lorsqu'ils font l'apprentissage du langage et qui disparaît de lui-même dans la grande majorité des cas.

GLOSSAIRE

Bégaïement habituel (Habitual Stuttering). Bégaïement exempt de peur ou d'anxiété.

Bégayages : Éléments naturels qui ponctuent le déroulement de la parole ordinaire. Il en existe trois espèces bien connues: les *répétitions de syllabes*, les *prolongements de phonèmes* et les *blocages momentanés de la parole*. Contrairement à ce qui a lieu le plus souvent chez les Personnes Qui Bégaient, ces bégayages sont dans la parole normale, de courte durée et non insistants, car ils sont suivis automatiquement (et le plus souvent inconsciemment !) d'une diminution de la tension des organes de l'articulation de la parole, accompagnée le plus souvent d'un comportement tranquillisateur en direction de l'interlocuteur. Ces bégayages sont des éléments indispensables à un déroulement efficace de la parole en lui permettant de réajuster son déroulement. (François Le Huche)

Besoin (Need) : Dans sa Hiérarchie des Besoins, Maslow distinguait les besoins de Déficiency et les besoins de Croissance de l'accomplissement de soi. Dans le Méta-Coaching, cela nous permet de différencier la thérapie du coaching.

Boucle (en) (Loops) : un cercle, un cycle, une histoire, une métaphore ou représentation qui retourne à ses origines de sorte qu'il/elle se répète (feeds back – se donne de la rétroaction). On dit d'une boucle ouverte qu'elle est une histoire non complétée. Par conséquent, une boucle fermée signifie que l'histoire, que l'anecdote est complétée. En stratégies : boucle signifie qu'on se retrouve empêtré dans un ensemble de procédures desquelles on ne peut s'extirper, sans issue ; la stratégie ne débloque pas sur une sortie (un résultat final).

Cadres (Frames) : Raccourci pour “cadre de référence ;” la référence interne qu'on se représente et qu'on emploie pour structurer un comportement, raisonnement, ou prise de conscience. Voir **Structure, Recadrage, Fils Conducteurs de l'Esprit, Méta-Questions**. On utilise aussi structurer.

Cadres (de signification) : Établit un contexte ou manière de percevoir quelque chose comme un Cadre d'Objectif, un cadre « Comme Si » et un Cadre de Rétractation (Backtrack Frame), etc.

Calibration (Calibration) : Être sensibilisé à l'état et aux opérations sensorielles internes d'une autre personne une fois décodés ses signaux non verbaux. La manière dont on emploie nos perceptions sensorielles pour éduquer notre capacité à deviner ce qui se passe dans la tête des autres, en apprenant à associer des schémas comportementaux récurrents à des états corps-esprit-émotion et à des modes, des schèmes de pensée spécifiques.

Se Calquer sur (Matching) : Manière dont, consciemment ou inconsciemment, un individu modifie son comportement pour instaurer le rapport avec autrui en adoptant des comportements similaires (postures, gestes, expressions, ton de voix, mots, vocabulaire, sujet). Opposé à **Se Démarquer**.

Carrefour (ou jonction) **temporo-pariétal** (Right Temporo-Parietal Junction – Right TPJ) : Région du cerveau située à la jonction des lobes temporal et pariétal, en arrière du sillon latéral (en haut et derrière l'oreille droite). Cette région semble impliquée dans de nombreuses fonctions. En particulier, dans l'hémisphère gauche, elle inclut l'aire de Wernicke. Elle a aussi été impliquée dans différents processus cognitifs de la cognition sociale. Dans les années 2000, on a démontré que la stimulation électrique de cette région peut déclencher des illusions perceptives comme des expériences extracorporelles. C'est cette région qui nous permet de nous inquiéter de ce que les autres peuvent penser de nous. Chez l'adulte, cette région cérébrale se spécialise presque exclusivement à penser à ce que pensent les autres, ce qui est moins le cas chez les enfants. Ce système évolue lentement de l'enfance à l'adolescence.

GLOSSAIRE

Des différences dans cette région peuvent expliquer pourquoi des adultes pensent et jugent les autres de façon différente.

Carte/Cartographie de la réalité (Map of Reality) : Perception du monde (Model of the World), représentation unique du monde propre à chaque individu basée sur nos perceptions et nos expériences personnelles (notre vécu), y compris la cartographie neurologique et linguistique, ainsi que nos Représentations Internes (RI). Dans le Modèle de la Communication de la PNL, nous référons à la cartographie d'un individu comme Représentations Internes (RI). (Voir aussi [Modèle du Monde](#)).

Catégories de Satir : Les cinq styles de maintien corporel et langagier indiquant des façons spécifiques de communiquer : le niveleur, celui qui blâme, celui qui apaise, le calculateur et celui qui distrait, tel que décrit par Virginia Satir.

Cause à Effet (Cause & Effect) : Type de Distorsion. On dit qu'il y a un lien de cause à effet lorsqu'on voit une relation entre deux états, événements ou faits. Avec le Complexe d'Équivalence, un des processus à la base de la faculté de raisonnement et de la construction de la Signification.

Challengeur (Challenger) : La compétence et le rôle de coaching où l'on expose le client à prendre pleinement conscience de la réalité de sa situation afin de susciter en lui un effet d'aversion pour le faire s'éloigner de ce qui ne fonctionne pas pour lui.

« **Choke** » : Échouer sous la pression à un moment, lors d'un événement important.

Cinéma de l'esprit (Movie of the Mind) : Premier niveau d'abstraction où vous représentez une expérience sur l'écran de votre esprit par des images, des sons, de sensations, des odeurs et/ou des goûts.

Cinquième Position : Position perceptuelle de « l'universalité ». Voir les choses selon une perspective bien plus large. Pour plusieurs, cette Cinquième Position est celle de « Dieu ».

Circuits neuronaux (Hard Wired) : Facteur neurologique ; connecteurs neuronaux s'étant principalement formés pendant la gestation ; similaires aux circuits électroniques d'un ordinateur.

Co-Créateur (Co-Creator) : La compétence et le rôle de coaching/entraîneur où l'on collabore avec un client pour inventer, construire et organiser un nouveau jeu intérieur de cadres. Planter la graine d'une nouvelle vision, alimenter le client et cette vision, et soutenir son développement.

Cognition (Cognition) : Manière de penser, de réfléchir, de raisonner, de traiter l'information, notre manière de créer des représentations du monde dans notre esprit. « Savoir. » L'acte et le processus de la connaissance, incluant à la fois conscientisation et jugement. En NS, le terme réfère au processus global de « réflexion ».

Complexe d'Équivalence (Complex Equivalence) : Modèle de distorsion linguistique par lequel vous formez des significations à partir du comportement de quelqu'un selon des indices observables, mais sans obtenir de preuves corroborantes de cette personne. Mécanisme d'attribution du sens et pierre d'achoppement de la Neuro-Sémantique, étudié en détail dans le modèle des *Fils Conducteurs de l'Esprit*. Processus à la base de la cartographie du monde, où on attribue un sens (intérieur) à la perception de quelque chose à l'extérieur de soi. Une sorte d'équation, soit simple : $A = B$, où A est B

GLOSSAIRE

(voir Identité), soit plus complexe : $A \approx B$, ou A signifie B. Son équivalent comportemental est l'Ancre.

Comportement : Toute activité dans laquelle on s'engage, d'une activité motrice brute jusqu'à la réflexion.

Condition Noire (Condition Black) : Niveau extrême (le plus élevé) sur l'échelle de réaction au stress, alors que nos systèmes essentiels sont neutralisés et que la pensée normalement rationnelle est jetée par-dessus bord. C'est une condition propice au comportement en boucle (behavioral looping), par lequel quelqu'un répète frénétiquement la même tâche (quelqu'un qui, dans un incendie, s'entête à vouloir ouvrir une porte verrouillée et qui finira par succomber à la fumée intense).

Congruence : Se produit lorsque les Systèmes de Représentation Interne (RI) d'une personne sont alignés. Exemple : ce que verbalise l'individu correspond à ses agissements. Sa communication non verbale correspond à sa communication verbale. La congruence est un état d'être unifié, totalement sincère, tous les aspects de l'individu travaillant à l'unisson vers un même objectif.

Consolidateur (Re-enforcer) : La compétence et le rôle de coaching où l'on remarque ce qui fonctionne pour ensuite consolider la démarche de la personne en reconnaissant, en validant, et en associant ses avancées à une expérience agréable.

Contenu : Les spécificités, les détails d'un événement ; répondre à quoi ? Et pourquoi ? Par opposition à processus ou structure/cadre.

Conscient (le) (conscious) : Avoir conscience du moment présent, s'y concentrer. (Le contraire est l'inconscient ou subconscient qui fait référence à l'information *qu'on ne tient pas* en conscience, en connaissance éveillée.) Des études ont démontré qu'un individu peut tenir sept - plus ou moins deux - items en connaissance éveillée à tout moment.

Contenu : Les spécificités d'un événement. Répond aux questions quoi et pourquoi.

Contexte : L'environnement, la structure/cadre ou le processus dans lequel se produisent les événements et qui fournit une signification pour le contenu.

Construire (to Construct) : Comment la pensée humaine élabore le sens, génère la construction de plusieurs cadres de signification qui constituent notre matrice de signification.

Consulter (to Consult) : l'activité d'un expert dans un sujet ou un domaine donné, qui prodigue des conseils, des recommandations et des suggestions sur la meilleure manière de résoudre un problème, ou qui partage son expertise sur un sujet.

Contrôle/Test de Qualité (Quality Test) : Vérifier que les implications et conséquences d'un choix donné sont bénéfiques pour tous et dommageables pour aucun. Voir aussi Écologie.

Convergence (Norming) : La 3^{ème} étape de la transformation d'un groupe en équipe. L'équipe se donne des règles et identifie des processus et des rituels pour faire ressortir les compétences de chacun.

Conviction/croyance (Belief) : Type de pensée que l'on a validé et auquel on a dit "Oui !" intérieurement, soit à dessein, soit par défaut (en oubliant ou en ignorant qu'il était possible de lui dire "Non !") Beaucoup de convictions sont acquises dans la petite enfance, avant que nos filtres de tri ne soient en place. Elles sont à la

GLOSSAIRE

base de nos métacadres et on les explore par un questionnement de la Matrice. Les croyances sont des généralisations que nous avons établies sur la causalité, les significations/symboles, le Soi, les autres, les comportements et notre identité. Nos croyances sont ce que nous tenons pour "vérité" à tout moment. Les croyances nous guident pour percevoir et interpréter la réalité. Elles sont intimement liées à nos valeurs. La PNL recèle plusieurs modèles de modification de croyance.

Corporification : Concrétisation dans un corps. Résultat lorsqu'on imprègne une idée, un concept ou un principe dans nos muscles. Utilisé dans le modèle De l'Esprit-au-Muscle. Cela signifie simplement qu'une action apprise peut devenir à ce point coutumière qu'elle s'incruste dans nos muscles, ces derniers reproduisant cette action sans que nous ayons à intervenir. C'est la « mémoire musculaire. » Nous oublierons les détails de la méthode, les muscles prenant dorénavant la relève. C'est ainsi que *le principe devient muscle*.

Creuset (Crucible) : L'espace que l'on maintient pour soi-même ou un autre, caractérisé par le témoignage, l'acceptation, l'appréciation, l'honnêteté et la considération inconditionnellement positive qui nous permettent d'être en contact avec notre réalité et de lui faire face authentiquement grâce à notre force intérieure.

Critères (Criteria) : Principe, donnée, indication, auquel (le) on se réfère pour calibrer et évaluer. Les critères sont l'expression des Valeurs. (Voir Valeurs, Objectif Bien Formulé)

Décomposer/Démêler (Tease Out) : Les métaniveaux sont composites, faits de couches de cadres imbriquées les unes sur les autres, qui opèrent dans un vécu donné. Si on souhaite identifier les éléments qui les composent pour y travailler, il est nécessaire de les décomposer et de les démêler.

Se Démarquer (Mismatching) : un type de comportement par lequel, consciemment ou inconsciemment, un individu modifie son comportement pour briser le rapport, ou provoquer quelqu'un, en développant des comportements différents de lui (postures, gestes, expressions, ton de voix, mots, vocabulaire, sujet). Voir Initiateur. Opposé de Se Calquer.

Description sensorielle (Sensory-Based Description) : Information directement observable et vérifiable par les sens ; langage du voir-entendre-ressentir qu'on peut valider empiriquement, par opposition aux descriptions évaluatives.

Description multiple : Processus par lequel on décrit une même chose selon diverses positions perceptuelles.

Désensibilisation : Processus par lequel les réponses émotives négatives, surtout les peurs irrationnelles, sont dissociées des stimuli qui les évoquent (Rothbaum et coll., 2000). Exposition au stimuli générant l'anxiété selon une hiérarchie planifiée.

Déstructuration : Action de neutraliser une structure négative avant de la restructurer positivement.

Discordance (Mismatching) : Se comporter bizarrement ; gâcher une relation afin de rediriger, d'interrompre ou de mettre un terme à une réunion ou une conversation.

Dissociation : Ne pas être "dans" une expérience/situation (traumatisante), tout en la voyant et en l'entendant de l'extérieur, comme un observateur à distance ; contraire d'association. Vous

GLOSSAIRE

rappelez-vous ce que vous portiez hier ? Si vous vous visualisez, si vous vous y voyez (dans la situation) alors vous êtes dissocié. La dissociation exclut, la plupart du temps, toute émotion, toute sensation. (D'autres définissent dissociation comme un terme clinique signifiant une distorsion dans nos perceptions de notre environnement immédiat.)

Distorsion : Processus par lequel nous représentons de manière inadéquate quelque chose dans notre neurologie ou linguistique. Contribue à créer des limitations ou des ressources. La distorsion se manifeste lorsque nous utilisons le langage pour décrire, généraliser et théoriser nos expériences. Une catégorie du Métamodèle. Type de filtre qui transforme la structure de la signification et du raisonnement. Types de distorsions : Lecture de Pensée, Nominalisation, Cause à effet, Complexe d'Équivalence, Origine Perdue, Opérateur Imposé. (Voir à la suite de ce glossaire, une section sur les distorsions.)

Distorsions Cognitives (Cognitive Distorsions) : Les erreurs de cartographie mentale caractéristiques de l'enfance qui créent des manières erronées de percevoir et limitent notre efficacité personnelle. Basé sur les travaux de Albert Ellis et Aaron Beck en thérapie cognitive. (Voir Violations du Méta-Modèle)

L'échec, processus de rétroaction (Failure into Feedback Process) : Le succès n'est pas fonction d'un résultat immédiat mais plutôt d'un processus de rétroactions continu et en boucle. Une des prédispositions de la PNL : *L'échec n'existe pas, seulement la rétroaction*. Cette procédure fut conçue pour modifier des croyances qui limitent les capacités de l'individu. Ce processus part de l'hypothèse qu'une croyance constitue la synthèse de plusieurs expériences sensorielles formant un genre de "molécule" d'expérience. Lorsqu'on sépare de telles représentations les unes des autres et que nous les considérons séparément, on constate qu'elles n'ont plus aucune signification particulière. *L'Échec comme processus de rétroaction* permet d'identifier et de neutraliser des "molécules" d'expériences réductrices puis d'enrichir et d'assembler de nouveau cette grappe d'expériences en un modèle situationnel bien plus adéquat et plus utile.

Écologie : Inquiétude, soin au sujet des relations globales à l'intérieur de soi et entre soi et notre environnement ou notre système global (l'univers). Écologie interne : relation globale entre un individu et ses pensées, stratégies, comportements (ou actions physiques), capacités, valeurs et croyances. L'équilibre dynamique des éléments d'un système. Perception des implications et des conséquences à court, moyen et long terme, d'un comportement donné pour soi-même, pour autrui et pour le monde environnant. Voir Contrôle de Qualité.

Effondrement d'ancrage : Modèle faisant référence à l'ancrage de deux états opposés, ancrés à des endroits différents et qui se manifestent simultanément. Que se produit-il lorsque nous déclenchons de tels ancrages ? En considérant chaque état comme partie psychologique distincte, cela pourrait fort bien *neutraliser* l'énergie respective de ces deux états. En laissant ces deux états s'activer simultanément, l'état négatif sera absorbé par l'état positif, ce dernier, bien qu'étant plus fort, s'effondrant tout de même en partie. Un tel processus ne peut que *dispenser de l'énergie*. N'ayant qu'un seul système nerveux, nous lui demandons de traiter, simultanément, deux états pourtant incompatibles. Cela incite notre système nerveux à se tourner vers de vieilles habitudes et, ainsi, à créer un "espace" afin qu'il puisse faire quelque chose de nouveau.

GLOSSAIRE

Entraîneur (Coach) : Un type de relation où on explore et facilite la manifestation des potentiels d'un client par rapport à un objectif spécifique déterminé par lui. Une modalité professionnelle qui diffère du consulting, de la formation, du conseil, de la thérapie et du mentorat.

Équivalence critériale (Criterial Equivalence) : Un type complexe d'équivalence à la base de la compétence de benchmarking. Une information sensorielle (VAKOG) perçue qui représente la manifestation d'un critère et qui permet de quantifier et de mesurer une qualité intangible.

Émotions (Emotions) : L'enregistrement et le ressenti de la signification dans nos corps ; la différence entre notre cartographie du monde et notre expérience de la réalité (territoire). Une combinaison de sensations kinesthésiques (ressentis) et d'une interprétation cognitive de leurs significations.

Enquêteur (Prober) : La compétence et le rôle de coaching où l'on explore et on creuse dans les cadres et la matrice de cadres d'un client afin d'accroître sa prise de conscience de son jeu intérieur.

Épistémologie : la théorie du savoir, de la connaissance ; ce qui fait que nous savons ce que nous savons.

État (State) : Phénomène holistique du système esprit-corps-émotions ; humeur, condition émotive du moment. L'ensemble de tous les processus neurologiques et physiques de l'individu, à tout moment dans le temps. Un état corps-esprit-émotion est constitué de tout ce que nous pensons, ressentons, nous souvenons, imaginons, etc. Un état d'esprit-corps ne se manifeste jamais en isolement, d'où un *état esprit-corps* influencé par des idées et des significations (conceptions et sens que nous donnons aux choses, un état neurolinguistique ou *neuro-sémantique*). Nos états génèrent une *sensation* générale ou gestalt – raison pour laquelle nous référons à nos états comme *états émotionnels*. Un état *primaire* est en relation avec ou se réfère à un objet (personne, événement, chose) là, dans le monde. Un Métaétat réfère à une autre pensée – parfaitement intérieure/interne à soi. C'est une onde avec un début, un pic d'intensité et une fin. Même si le terme paraît statique, les états sont très dynamiques et fluides. Dans l'esprit de la PQB, on évalue un état en termes d'humeur générale, du ressenti qu'elle a d'être en sécurité ou menacée, son niveau d'anxiété anticipatoire, sa confiance en elle-même, ses croyances sur les réactions de ses interlocuteurs et autres phénomènes cognitivo-linguistiques.

États primaires : Décrivent les états de conscience formés à partir de nos expériences primaires du monde extérieur.

État-Ressource : L'ensemble de l'expérience neurologique et physique lorsque l'individu se sent plein de ressources, en possession de tous ses moyens.

Éveilleur (Awakener) : La compétence et le rôle de coaching/entraîneur où l'on invite le client à s'éveiller à une nouvelle possibilité, vision ou valeur, pour que cela l'attire vers un futur plus attrayant.

Facilitateur (Facilitator) : La compétence fondamentale du coaching, où l'on explore le système corps-esprit-émotion d'un client pour permettre le développement de nouveaux cadres et de jeux grâce aux rôles présentés dans les Axes du Changement.

Faire « comme si » (As-If) : voir [Structure « comme si »](#)

Processus/Fils Conducteurs de l'Esprit (Mind-Lines) : Modèle Neuro-Sémantique qui explore la construction du sens et offre une variété de manières de le déconstruire en posant des questions ou en

GLOSSAIRE

émettant des expressions souvent provocatrices. Modèle à la base du langage d'influence qui, contrairement au Méta-Modèle, guide l'attention du client dans une ou plusieurs directions données afin de déconstruire des équations de type $A=B$, $A\approx B$, ou $A\Box B$, pour en construire d'autres qui lui donneraient accès à plus de ressources.

Filtres perceptuels : Idées, expériences, croyances, valeurs, Métaprogrammes, décisions, réminiscences et langage uniques qui cadrent et influencent notre modèle du monde.

Flow : État mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement immergée dans ce qu'elle fait, dans un état maximal de concentration. Cette personne éprouve alors un sentiment d'engagement total et de réussite. Elle est détendue et productive. (On dit aussi "Génie personnel.") Le *flow* est un état d'esprit – un état dynamique de fluidité mentale et de plénitude – qui fait place à la créativité. Quand on est en état de *flow*, on perd la notion du temps. Ce concept, élaboré par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi, a été repris dans de nombreux domaines, du sport à la spiritualité, en passant par l'éducation et la séduction. Dans son livre, [*Finding Flow*](#) (1997), Csikszentmihalyi explique, en se fondant sur ses recherches, comment nous pouvons atteindre des sommets de créativité dans la vie de tous les jours. Csikszentmihalyi décrit le *flow* comme une expérience optimale pendant laquelle « nos sensations, nos désirs et nos pensées sont en harmonie. » Selon Martin Seligman, le *contentement* est un sentiment de bien-être qui découle d'une activité accomplie en état de *flow*. Contrairement au plaisir, le contentement induit une croissance et un épanouissement personnels qui vont bien au-delà d'une simple sensation agréable. Vivre en état de *flow*, c'est transformer de plus en plus les obligations quotidiennes en tâches agréables. À bien des égards, le secret du bonheur dépend de notre faculté à laisser le *flow* s'étendre au plus grand nombre possible d'activités banales et d'obligations. On ne peut enseigner le *flow* ; c'est un état d'esprit auquel on aspire corps et âme. Dans les versions françaises des textes de Csikszentmihalyi, on retrouve indifféremment les termes "flux," "expérience-flux," "expérience optimale" ou "néguentropie psychique."

Fluence : Voir fluidité.

Fluidité (Fluency) : (pour le bégaiement) une personne est présumée fluide lorsqu'elle ne se préoccupe plus, consciemment ou inconsciemment, de la "façon" dont elle parle. Cette personne se concentrera alors sur ce qu'elle veut dire et sur son interlocuteur. Lorsque la personne se trouve dans cet état, il n'y a plus de blocages dans sa parole. On dit aussi fluence.

Formulation adéquate (Well-Formedness) : Conditions, critères qui nous permettent de spécifier un résultat de manière à ce qu'il soit atteignable et vérifiable. Un résultat bien adapté constitue un puissant outil pour négocier des solutions gagnant/gagnant.

Généralisation (Generalisations) : Processus ou filtre par lequel une expérience spécifique en vient à représenter toute une gamme d'expériences ; un des trois processus modélisateurs de la PNL. (Fait partie des [distorsions](#).) Catégorie de Méta-Modèle. Types de généralisations : Quantificateurs Universels, Limitatifs, Index de Référence Généralisé, Prédicats Extrêmes, Opérateurs Modaux de Nécessité et de Possibilité.

Gestalt : Une collection de souvenirs neurologiquement interreliés et basés sur des émotions similaires. Nom masculin, tiré de l'allemand, qui indique que "la totalité est plus grande que la somme des parties mises en jeu". Lorsque plusieurs composantes entrent en interaction dans un système, des nouvelles

GLOSSAIRE

propriétés émergent du système que l'on ne peut expliquer en additionnant simplement les parties. Sens différent de celui employé en psychologie et en psychothérapie gestalt. La thérapie Gestalt s'intéresse particulièrement au contact et à la mise en relation par l'expression des émotions. Elle propose une méthodologie qui met au centre de sa pratique la relation. Elle prend en compte l'expérience avec la prise de conscience des processus corporels, de même qu'elle s'occupe de la manière particulière de chacun de se représenter le monde et de lui donner sens. Beaucoup d'approches thérapeutiques tentent d'expliquer le psychisme en termes : de sous-ensembles (par exemple: le Ça, le Moi et le Surmoi en psychanalyse), de grilles d'observation comme les trois états du Moi en Analyse transactionnelle (Parent, Adulte, Enfant), de blocages corporels (bioénergie), Rolfing, etc.

Gestes facilitant l'accès (accessing cues) : Utilisation de notre physiologie et neurologie – par la respiration, le maintien, la gestuelle et le mouvement des yeux afin d'accéder à certains états et à des schèmes de pensée. Ces gestes sont observables par les autres.

Harmonie (Congruence) : État selon lequel la représentation interne d'une personne s'enligne avec sa réalité. Ce que dit la personne correspond à ce qu'elle fait. Son langage non verbal correspond à ses affirmations verbales. Un état d'unité, d'aptitude, d'harmonie interne et d'absence de conflit.

Historicité (Time-Line ou Timelines) : Métaphore sur la façon dont nous emmagasinons, dans le temps, les images, les sons et les sensations de nos souvenirs et de notre imagination ; manière de coder et de traiter la construction, « dans le temps, » de notre Historicité personnelle (ensemble de nos expériences distribuées dans le temps, de notre vécu). Continuum. Tim Mackesey la définit comme ceci : « Toute situation dans laquelle j'avais bégayé et que j'avais dotée de sentiments d'embarras, de honte et de frustration et qui devenait un autre élément de mon Historicité de bégaiement. »

Hypnose : Un état modifié caractérisé par une concentration d'attention sur soi-même suite à un stimulus. Bob Bodenhamer, tout comme plusieurs praticiens de la PNL, considère l'hypnose et la transe comme synonymes. Sous hypnose, le sujet se concentre sur ce qui est important à l'exclusion de ce qui ne l'est pas. L'hypnose serait une démonstration du pouvoir de notre inconscient, de notre subconscient. On peut mesurer sur un EEG (acronyme anglais) un état hypnotique/en transe.

Identité : L'image que vous avez de vous-même, votre concept de soi. Qui vous croyez être. La totalité de ce que vous êtes.

Incarnation (Embodiment) : « Ressentir » ou avoir la sensation d'une conception dans un corps. Voir aussi corporification.

Incitation (Elicitation) : Invoquer/susciter/déclencher/provoquer/éveiller un état par un mot, un comportement, un geste ou tout autre stimulus (voir aussi *Gestes facilitant l'accès*). Cueillette d'information par l'observation directe des signaux non verbaux ou en posant des questions métamodèles.

Incohérence/Incongruence : Être en « désaccord » avec soi-même ; avoir des « parties » en conflit les unes avec les autres. Démontrer ou exprimer des réserves, des doutes ; ne pas être entièrement engagé envers un but ; afficher des messages contradictoires par un manque d'alignement ou d'appariement entre les composantes verbales et non verbales d'une communication – le conflit interne s'exprimant dans le comportement de l'individu. L'individu est incohérent lorsque sa physiologie et sa tonalité ne concordent pas avec le contenu de ses paroles.

GLOSSAIRE

Inconscient/subconscient (Unconscious) : Tout ce qui n'est pas accessible au sujet conscient (à son esprit en éveil), à la connaissance du moment présent.

Indice ou signal (Cues) : Information nous fournissant des indices au sujet d'une autre structure subjective, *c.-à-d.* un signal d'accès par les yeux, une hypothèse, la respiration, notre maintien corporel, notre gestuelle, notre ton de voix et sa tonalité, etc. (Voir aussi *Gestes facilitant l'accès.*)

Induction (Induction) : Induire un état en quelqu'un, évoquer un état d'esprit, d'émotion ou de corps, pour accroître les états ressources de quelqu'un. (Voir *Susciter*). En général, induire quelqu'un en état de transe.

Initiateur (Provoker) : La compétence et le rôle de coaching où l'on déclenche la décision, amplifie la détermination, la résolution et la force intérieure d'un client, pour le pousser à faire face à la réalité existante, et à mettre en place les changements qui rendront manifestes ses visions et ses valeurs. Provoquer/Initier se fait en taquinant, en défiant et en vérifiant si le client est prêt à passer à l'acte.

Installation : Processus d'établissement d'une nouvelle stratégie mentale (façon de faire) dans notre corps-esprit pour que l'opération devienne automatique ; souvent réalisée par l'ancrage, par levier, par des métaphores, des paraboles, par une restructuration/recadrage ou par une extrapolation dans le futur. (J'emploie aussi imbrication, intégration, insuffler. RP)

Intention Positive : (En PNL) Derrière tout comportement, il y a toujours une intention positive. En PNL, nous croyons, peu importe à quel point un comportement peut nous paraître négatif, qu'il découle d'une intention positive.

Interruption d'état (State Interrupt/break) : Interrompre un état en changeant le sujet ; faire quelque chose qui distrait, etc. Chaque fois qu'un état se trouve ainsi interrompu, il est minimisé.

L'introjection est un concept psychanalytique élaboré entre 1909 et 1912 par Sándor Ferenczi dans son article *Transfert et introjection*. L'introjection est un processus qui met en évidence le passage - fantasmatique - du dehors au dedans. Le concept est proche de celui d'identification et il est souvent opposé au mécanisme de projection.

Jeux (Games) : Un terme employé par Tim Gallwey qui fait référence aux actions et interactions (Note : sens différent des Jeux de l'Analyse Transactionnelle). Le jeu intérieur fait référence à notre conceptualisation et à notre raisonnement, les règles du jeu, tandis que le jeu extérieur réfère à notre communication et à nos actions. Voir les travaux de Gallwey et de Michael Hall sur le sujet.

Kinesthésique/Proprioception : Sensations, émotions, sensations tactiles à fleur de peau, sensations proprioceptives corporelles, y compris du système vestibulaire et du sens de l'équilibre. Cela inclut également les sensations, les émotions et le sens de l'équilibre dont on se rappelle. Un de nos systèmes de représentation (V.A.K.).

Ligne du temps (Timeline) : Représentations de la manière dont les individus organisent leur passé, leur présent et leur future.

Linguistique (Linguistics) : Se compose de deux composantes structurales : le film de notre esprit et le langage de l'esprit. Réfère à cette cartographie *symbolique* découlant de la perception qu'on se fait du territoire. Cela met en œuvre nos fonctions supérieures cérébrales qui nous permettent d'utiliser des symboles pour créer un langage et, ainsi, linguistiquement cartographier les choses.

GLOSSAIRE

Cela nous permet d'encoder, d'ordonner et de donner une signification à nos représentations sensorielles en utilisant des catégories bien plus abstraites :

- Langage – mots, phrases, syntaxe, grammaire, etc.
- Mathématique.
- Musique.
- Langage non propositionnel : poésie, contes, narrations, etc.

Locus interne/externe : voir références interne/externe

Logopède : Selon l'UPLF (Union Professionnelle des Logopèdes Francophones), un ou une logopède est un ou une thérapeute qui s'occupe de l'analyse, de l'évaluation, de la prévention et du traitement des troubles de la voix, de la parole, du raisonnement logicomathématique et du langage oral et écrit. Il ou elle entreprend une rééducation et choisit les actes et les techniques appropriées. Son objectif est de provoquer, faciliter, libérer, contrôler ou rétablir, chez l'enfant comme chez l'adulte un usage satisfaisant et valorisant des fonctions d'expression et de compréhension du langage. En fait, c'est le terme belge pour désigner orthophoniste.

Marquage analogique (Analogue Marking) : Utilisation d'un ton de voix, d'expressions faciales, de mouvements ou du toucher pour accentuer, de manière non verbale, certains mots en parlant à quelqu'un. Les mots ainsi accentués transmettent un message additionnel.

Matrice (Matrix) : Un espace à l'intérieur duquel quelque chose se développe et prend vie, un espace conceptuel qui donne naissance à des théories, des concepts, des réflexions et des comportements. Ce sont vos cadres psychiques de l'esprit formant la matrice en fonction de laquelle vous vivez. Voir Modèle Matriciel.

Matrice d'Intention (Intention Matrix) : *La matrice d'Intention* aborde notre sens de direction, nos buts, nos motifs, nos motivations et notre intention. C'est de cette Matrice que nous créons les significations sur le pourquoi des choses et de nos propres objectifs. De là, nous développons et expérimentons, moment par moment, nos motifs et nos motivations de vie ainsi que notre agenda et nos intentions. On active cette Matrice en se demandant :

- Que cherchez-vous à accomplir ?
- Que voulez-vous ?
- Quel est votre but, votre agenda ?
- Quel sens, quel but donnez-vous à votre vie ?
- Pourquoi est-ce si important pour vous ?

Matrice de Signification (Meaning Matrix) : Nos *significations* ou *signifiés* (le sens que nous donnons aux choses) sont au cœur de la Matrice. C'est ce que nous 'gardons à l'esprit' *sur* nos expériences. Et ce sont justement ces significations découlant de l'interprétation et de l'explication que nous donnons aux choses qui donnent naissance à toutes nos matrices. En cela, nos *idées* sont bien plus déterminantes que nos expériences, que notre vécu.

Matrice des autres (Other Matrix) : la *Matrice des autres* reflète la façon dont nous avons cartographié et développé les significations selon ce que nous comprenons, croyons et attendons des autres. C'est ce que nous pensons et ressentons sur les autres. Elle gouverne les cadres de toutes nos idées sur la façon de

GLOSSAIRE

connecter avec les autres, que cela soit une bonne chose ayant de la valeur pour nous ou une chose dangereuse et qui nous fait peur.

Matrice du monde : Cette matrice faisant référence à toutes vos idées et vos concepts sur ce qui se « trouve là, » elle forme cette perception que vous vous faites du monde. Elle se compose de toutes vos cartes (dans le sens de cartographie) sur la science, la culture, l'univers, Dieu, etc. Et elle répond à des questions du genre :

- À quoi ressemble le monde ? Est-il amical ou inamical ?
- S'agit-il d'un endroit de rareté ou d'abondance ?
- Est-il à craindre ou excitant, dangereux ou fantastique ?

Matrice du Pouvoir : Dans la Matrice du Pouvoir, nous cartographions pour déterminer si nous avons les ressources et le pouvoir de composer avec les choses/situations :

- Puis-je me contrôler moi-même ?
- Puis-je gérer mon esprit et mes émotions ?
- Puis-je fonctionner efficacement dans le monde ?
- Que puis-je faire ?
- Suis-je impuissant ou, au contraire, capable d'agir, de prendre action ?

Matrice de Soi : La matrice conceptuelle centrale dans laquelle nous vivons tous et à partir de laquelle nous fonctionnons, celle qui nous suit partout où nous allons, c'est notre *Matrice de Soi*. Notre Matrice de Soi nous permet d'explorer et de répondre à des questions telles que :

- Qui suis-je ?
- Qu'est-ce que je suis ?
- Quels sont ma nature, mon but, ma destinée, ma valeur, etc. ?
- Suis-je aimé ?

Matrice du temps : Nous créons le 'temps' et lui donnons vie (dans notre être) lorsque nous comparons, mentalement, les *événements* qui se sont produits (le passé), ceux qui se produisent présentement (présent) et ceux qui se produiront (le futur). C'est grâce à notre capacité à tenir les événements dans notre esprit et à les comparer que nous distinguons des 'temps' (au pluriel) et développons une conscientisation du 'temps' (au singulier). Une telle construction sémantique nous permet de vivre dans ces *zones* de temps (passé, présent et futur) afin de diriger notre attention.

Mémoire somatique : Réfère aux sensations physiques associées à un événement passé – un peu comme un DVD mental qui nous permet de revivre les émotions ressenties lors d'un événement antérieur.

Mentorat (Mentoring) : L'activité qu'emploie une personne plus sage et expérimentée pour partager son expérience et son savoir avec un protégé et lui faire bénéficier de sa sagesse.

Méta : Préfixe provenant du grec et signifiant au-dessus, au-delà, au sujet de, à un niveau plus élevé, transcendant, un niveau logique supérieur. Lorsqu'on entre en méta, cela signifie qu'on sort d'une pensée pour aller vers une autre. Par exemple, lorsqu'une Personne qui Bégaiée passe (aller en méta) de la « mentalité habituelle de bégaiement » à un état d'« observation. » En fait, cela signifie penser autrement, « out of the box thinking ». En Neuro-Sémantique, niveau supérieur à un autre. Lorsqu'on réfléchit sur une précédente pensée : pensée sur pensée.

GLOSSAIRE

Méta-Alignement : Niveau supérieur d'Alignement.

Méta-Coaching (Meta-Coaching) : Ensemble de modèles créé par Michael Hall et Michelle Duval permettant de coacher au niveau des cadres supérieurs d'un individu (cadres de conviction, de compréhension, de valeurs, etc.).

Méta-détailler (meta-detailing) : Action de quitter une perspective surélevée pour ramener une représentation, une image ou une vue à un niveau inférieur pour mieux en apercevoir les détails afin de savoir comment l'opérationnaliser en actions pratiques. Il s'agit d'un prérequis de l'état génie.

Métaétats (Meta-States) : Les méta-états détaillent avec précision la manière dont nous réfléchissons [au sens propre du terme] sur nos pensées et nos émotions afin de générer des niveaux supérieurs de « pensées émotions » et des stratifications de conscience. En utilisant ainsi nos « pensées émotions », nos « pensées au sujet de nos pensées », nos « émotions au sujet de nos émotions », nous créons des états de corps-esprit au sujet de ces états, c'est à dire des Méta-états (Meta-States). L'état supérieur pose un cadre sur l'état qu'il englobe, et le classe, l'incorpore comme membre de la classe du méta-état ou du métacadre. Un modèle développé par le Dr Michael Hall, qui répertorie comment notre conscience opère de manière autoréflexive. Un état au sujet d'un autre état, instaurant un état corps-esprit (peur, colère, joie, apprentissage) qu'on impose à l'autre état selon un niveau logique supérieur. Les Méta-États sont à la base et le cœur de la Neuro-Sémantique. (Lorsqu'employé comme verbe, j'utilise Méta-Étant.)

Méta-Modalités (Meta-Modalities) : Paramètres cinématiques (Cinematic Features) et sensoriels (VAKOG) de nos représentations intérieures, ou Cinéma de l'Esprit. Appelées Sousmodalités en PNL, ces paramètres se situent à un niveau méta, plutôt qu'infra, car ils sont le résultat d'un filtre additionnel appliqué par notre inconscient à nos représentations, d'où le changement d'appellation.

Métamodèle du langage (Meta-Model of language) : Un Modèle de questionnement qui consiste à analyser des schémas de langage que l'on peut observer au cours de la communication et qui permet de poser des questions pour préciser ce qui est vague et ambigu. Ce questionnement initie une Recherche Trans-Dérivationale en ce que chaque question vous oblige à « aller en vous » pour en trouver la réponse. Ces schémas de langage sont liés aux processus de filtrage primordiaux (Omissions, Généralisations et Distorsions) qui interviennent entre les faits observés par une personne et l'histoire que cette personne raconte à partir de ces faits. Le Métamodèle est dérivé des théories linguistiques avancées par Noam Chomsky. (Voir : Omissions, Généralisations, Distorsions, Présuppositions.) Modèle comportant un certain nombre de distinctions linguistiques qui identifient les habitudes de langage qui viennent embrouiller les signifiés d'une communication par des distorsions, des suppressions ou des généralisations. Met en œuvre des remises en question spécifiques ou des interrogations par lesquelles le langage "déformé" sera reconnecté à l'expérience sensorielle et à sa structure profonde. Ces remises en question de métamodèles font sortir l'individu de son état de transe. Le Métamodèle fut le premier modèle développé (1975) par les cofondateurs de la PNL, Richard Bandler et John Grinder. Toutes les autres découvertes de la PNL résultent du Métamodèle et font ressortir l'importance de celui-ci. Bob Bodenhamer considère le Métamodèle comme l'outil le plus efficace disponible pour recueillir l'information.

Métaniveaux : En référence à ces niveaux abstraits de conscience que nous expérimentons en nous.

Métaphore : Communication indirecte par une histoire, une figure de style, une parabole, une comparaison, des allégories, etc. impliquant une comparaison. Le mot "métaphore" signifie

GLOSSAIRE

remplacer. Dans une communication métaphorique, la signification est « transmise » par l'utilisation de comparaisons indirectes qui court-circuitent la résistance consciente et permet au subconscient de l'autre personne d'interpréter d'elle-même la signification du message. Pour certains, les métaphores s'avèrent la forme communicative la plus puissante (ce fut le cas pour Ruth Mead, par exemple, avec sa métaphore « La parole est un fleuve. »). Milton Erickson utilisa fréquemment les métaphores pendant les dernières années de sa vie.

Méta-position : Prendre du recul et s'observer par rapport à une situation donnée (le préfixe d'origine grecque « méta » signifiant, notamment, « à côté de », « plus loin »).

Métaprogrammes (Meta-Programs) : Programmations mentales/perceptuelles pour identifier et porter attention à un stimulus ; filtres perceptuels qui gouvernent l'attention, parfois désignés "neuro-choix" ou métaprocessus. Ensemble de filtres de tri mental qui déterminent le comportement et les centres d'attention d'un individu (ex. : vous concentrez-vous sur les Informations ou sur les Personnes ? Sur ce qui pourrait mal se passer ou sur l'objectif positif final ?) Les programmes cérébraux de l'individu, semblables à un programme d'ordinateur, servant à trier les données et à déterminer les significations et les décisions relatives à cette information. Ils sont abstraits et travaillent avec des généralisations plutôt que des détails. Certains formateurs en PNL s'y réfèrent comme neuro-triages. Ce sont des filtres inconscients très profonds au travers desquels on filtre toute nouvelle donnée. Les Métaprogrammes que l'on emploie ne sont pas absolus ou fixés dans le temps, dans l'espace ou un contexte, mais ils varient : selon le contexte, un individu peut favoriser tel métaprogramme ou tel autre. Les Métaprogrammes sont un instrument de recrutement, de coaching et de formation. Ils peuvent, entre autres, aider à prédire si une personne sera motivée pour un emploi. Les Axes du Changement sont structurés sur la base de 4 paires de Métaprogrammes, tels Éviter de/Aller vers.

Métaquestions (Metaquestions) : Les questions qui nous permettent d'entrer dans la matrice de signification d'une personne pour identifier sa définition de la réalité et ses significations (le sens qu'elle donne aux choses). Il existe une liste de 80 questions ou plus sur nos métaniveaux et nos métaétats.

Modèle matriciel (the Matrix Model) : Un modèle neuro-sémantique qui nous fournit un cadre opérationnel holistique pour comprendre comment fonctionne l'être humain. Le modèle matriciel est un nouveau modèle de réflexion sur nous-mêmes et les autres. Il décrit comment nous créons les structures de signification de notre système esprit-corps, significations qui déterminent notre sens de la réalité. Il décrit notre expérience, notre vécu esprit-corps en termes de cadres et de multiples niveaux de cadres/structures.

Mode d'opération (Modal Operators) : Distinctions linguistiques dans le Métamodèle indiquant le « mode d'opération » d'une personne (son *modus operandi*) : le mode du nécessaire, du possible, du désir, de l'obligation, etc. Ces affirmations (je peux, je ne peux pas, c'est possible, c'est impossible, je dois, j'ai l'obligation de.. , etc.) que nous utilisons pour nous motiver.

Modèle : Description du fonctionnement d'une chose ; une copie généralisée, amputée ou déformée de l'original ; un paradigme.

Modèle du Monde : Représentation, carte de la réalité (voir aussi [Carte/Cartographie de la réalité](#)) ; représentation unique que chacun de nous se fait du monde en généralisant à partir de nos expériences, de nos perceptions, de notre vécu. L'intégralité des principes opérationnels d'un individu. Le Modèle de Communication de la PNL se veut une tentative d'illustrer graphiquement le Modèle du Monde d'un individu.

GLOSSAIRE

Modèle TOTE : Voir [stratégie](#).

Modélisation (Modeling) : Processus par lequel nous observons et apprenons à reproduire les bonnes actions et les comportements de réussites d'autres personnes ; processus de discernement de la séquence de Représentations Internes (RI) et des comportements permettant à une personne d'accomplir une tâche. Outil de gestion des connaissances au cœur de la PNL et de la Neuro-Sémantique. Un moyen d'acquérir une compétence que quelqu'un d'autre détient déjà. Il peut aussi s'appliquer à soi-même pour prendre conscience de compétences que l'on a, mais dans un contexte différent de celui envisagé. On modélise en analysant une compétence grâce à une gamme d'approches. Un exemple très commun de tâches à effectuer dans un contexte de coaching.

Moment présent (In Time) : Vivre un évènement de notre « Historique » au moment présent ; point dans le temps alors que le passé est derrière vous et le futur devant, le « maintenant » se trouvant dans votre corps.

Montée en puissance (Empowerment) : Accroître la vitalité, l'énergie et les ressources personnelles d'un individu ; vitalité au niveau neurologique, changement d'habitudes. *L'empuissancement* est la prise en charge de l'individu par lui-même, de sa destinée économique, professionnelle, familiale et sociale. C'est le processus d'acquisition d'un "pouvoir," le pouvoir de travailler, de gagner son pain, de décider de son destin et de sa vie sociale en respectant les besoins et conditions de la société. Une personne autonome est une force, un actif pour la communauté ; elle est en possession de tous ses moyens. État énergisant. On dit aussi autonomisation et capacitation. Remplacé par *montée en puissance*.

Morcelage (Chunking) : il s'agit d'éléments dont on a conscience/connaissance. Modifier notre perception en accédant à des niveaux supérieurs ou inférieurs ; il peut s'agir également de niveaux de logique. Lorsqu'on morcèle vers le haut (chunk up), cela signifie monter à un niveau supérieur (induction). Cela provoque des abstractions supérieures. Morceler vers le bas (chunk down) veut dire déduire. Cela nous dirige vers des exemples ou des cas plus spécifiques.

Moteur de Recherche Linguistique (MRL) (Linguistic Search Engine). Cela réfère au mécanisme du cerveau nous permettant d'identifier instantanément un mot craint. Terme en PNL.

Mouvements oculaires d'accès (Eye Accessing Cues) : Mouvements des yeux dans certaines directions indiquant une réflexion visuelle, auditive ou kinesthésique (processus).

Multi-ordinalités (Multi-ordinality) : Distinction linguistique de la Sémantique Générale, établie par Korzybski. Dans le Métamodèle étendu, c'est une application d'une nominalisation à elle-même de manière réfléchie. Ex. : Aimer l'amour, avoir peur de la peur, avoir confiance en sa confiance, etc.

Neuro : Réfère au système nerveux volontaire et automatique à travers lequel nos cinq sens traitent nos expériences (ces cinq sens étant Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif et Gustatif [VAKOG]). **Neurologie** : le système nerveux, les fondations physiques du "caractère abstrait" du système nerveux qui initie la "cartographie" de ce monde dans lequel nous évoluons. Dans notre cartographie neurologique, nous cartographions le monde en utilisant les cartes non linguistiques de nos systèmes sensoriels : Visuel ; auditif ; kinesthésique (sensations) ; olfactif (odeurs) ; gustatif (goût).

GLOSSAIRE

Neuro-Sémantique (Neuro-Semantics) : Modèle de significations ou d'évaluation utilisant les Métaétats pour articuler et travailler avec des états de niveaux supérieurs et la Programmation neurolinguistique (PNL) afin de comprendre le fonctionnement et le vécu de l'humain. Les deux, la Neuro sémantique et la PNL, opèrent comme approches interdisciplinaires, utilisant des modèles provenant de plusieurs psychologies, dont la cybernétique, les sciences informatiques, la neurobiologie, les systèmes de famille et l'anthropologie. Il s'agit d'un modèle plus complet et plus riche que la PNL offrant une façon de réfléchir et de travailler sur la manière dont nos systèmes nerveux (neurologie) et linguistique créent des significations (sémantique). En fait, la neuro-sémantique fait ressortir bien mieux que la PNL l'existence de *multiples métaniveaux et niveaux logiques*. Discipline basée sur la PNL, la psychologie, le modèle des métaétats, la sémantique générale et les sciences cognitives fondés par Michael Hall. Korzybski (1933/1994) nomma les *abstractions de niveaux supérieurs* abstractions de « second ordre » et de « troisième ordre. » Il affirma que la réflexivité exigeait de plus amples recherches sur la manière dont nous évaluons puis comment nous évaluons nos évaluations, créant ainsi des niveaux 'd'esprit' supérieurs. C'est ce que fait la Neuro-sémantique. En Neuro-sémantique, on accorde une grande importance à nos significations de niveau supérieur (Sémantique) que nous attribuons à notre perception (Neuro). Voir aussi <http://www.coachezvosvies.com/pages/pratiques-utilisees/neuro-semantique-1.html>

Niveau logique (Logical Level) : Niveau supérieur, le niveau au-dessus d'un autre niveau, un méta-niveau qui instruit et module le niveau qui lui est inférieur. Une chose (disons une pensée) est d'un niveau logique supérieur en autant qu'elle inclut quelque chose d'un niveau inférieur.

Niveaux Neurologiques (Neuro-Logical Levels) : Un modèle développé par Robert Dilts qui explore quelques métaniveaux de base (Environnement, Comportement, Capacités, Convictions/Valeurs, Identité, Connexion/Spiritualité). Expression souvent raccourcie de manière erronée en "Niveaux Logiques".

Niveaux primaires : Réfère à notre vécu du monde extérieur, essentiellement à travers nos sens.

Nominalisation (Nominalization) : Distinction linguistique du Métamodèle (Catégorie des Distorsions), par lequel un verbe d'action ou un processus est transformé en "nom abstrait," ce qui a pour effet de le geler et de le transformer en objet mental. Ce qui était un processus devient figé, immobilisé. Ex : décider devient décision. Autre exemple : « Nous avons une relation qui laisse à désirer. » La nominalisation est "relation." Le processus de relation a été figé dans le nom abstrait de relation. Un tel terme pousse la personne à s'intérioriser et à attribuer une signification aux termes « relation laissant à désirer ». L'action d'intériorisation amène la transe. **On nominalise les termes lorsque nous prenons un processus tel que le bégaïement et en faisons quelque chose de réel en l'appelant "bégaïement" ou "blocage."** La nominalisation est nuisible à notre bien-être psychique ; en fait, à notre identité (total self). Autre exemple : s'il est impossible de placer l'objet dans une brouette, c'est un objet mental, donc une nominalisation.

Objectif Bien Formulé (Well-Formed Outcome) : Un objectif qui remplit les critères suivants : formulé en termes positif, spécifique et contextualisé (où, quand, avec qui, d'ici quand), sous votre contrôle, écologique (préserve les acquis positifs existants et assure, à l'avenir, des conséquences positives pour soi et les autres), Mesurable dans sa progression, qui en Vaut la Peine/le Prix. Voir <https://docs.google.com/file/d/0BydM9-AV4MpiV2tCWW9jd2FRNE0/edit>

Omissions (Deletions) : Catégorie de filtre primordial qui enlève ou omet des éléments, appauvrissant le contenu de l'information disponible. Types d'Omission : Omission Simple/Comparative, Index de Référence Manquant, Prédicat (verbe/adjectif/adverbe) Non Spécifique.

GLOSSAIRE

Opérateurs Modaux (Modal Operators) : Verbes ou locutions verbales, suivis d'autres verbes à l'infinitif dont ils modulent l'opération, tels que : pouvoir, savoir, vouloir, devoir, falloir, avoir la permission de, être obligé de, être forcé à, avoir la capacité de, avoir besoin de, avoir la volonté de, etc. On peut y rattacher aussi des verbes tels que désirer, oser, aspirer à, lorsqu'ils sont suivis de verbes.

S'organiser (plutôt qu'Auto-organisateur (Self-organizing) : Un terme de Systémique qui fait référence à la propriété d'auto-organisation, où un vécu donné va évoquer, susciter et inviter automatiquement l'émergence d'une variété d'autres expériences qui vont s'autostructurer sans effort conscient.

Ouvert au changement (Change Embracer) : Quelqu'un qui souhaite le changement, l'accueille à bras ouverts, et désire changer ; en contraste avec quelqu'un qui craint le changement, le déteste, le résiste, et le combat.

Parties (Parts) : Comme dans « une partie de votre esprit » qui génère d'autres structures/cadres de référence, incluant des structures relatives à nos croyances, nos valeurs, notre compréhension, etc. Lorsque nous demandons : « Y a-t-il une partie de vous (des cadres cérébraux négatifs) qui s'objecte à cette nouvelle manière de penser, de ressentir, ou de réagir ? », nous sommes à la recherche de « **conflits internes** » entre les diverses facettes de votre personnalité afin de mieux vous enligner et être en harmonie avec vous-même. Lorsque nous parlons de « parties », nous le faisons de façon métaphorique et non dans le sens littéral. En PNL, le terme « Parties » est, en effet, une métaphore décrivant notre responsabilité vis-à-vis notre comportement découlant des diverses influences de notre psychisme. On peut considérer les parties comme *sous-personnalités* munies de fonctions ayant « une vie qui leur est propre ». Si leurs intentions s'opposent, on risque de subir un conflit intrapersonnel et, ainsi, vivre une incohérence. Le terme « parties » fonctionne, tout comme l'hypnose, comme une « violation sectorielle restrictive » signifiant, essentiellement, que nous donnons vie à des objets qui n'en ont pas, comme dans « les murs parlent. » Le terme « parties » réfère à une certaine neurologie qui parle comme si elle avait un « cerveau » qui lui serait propre, une neurologie distincte du reste de notre système nerveux, ce qui, bien sûr, n'est pas le cas.

Physiologique : Les composantes physiques d'un individu.

Plasticité : Capacité de notre cerveau à se remodeler avec l'expérience vécue. Car contrairement à un ordinateur, notre cerveau n'est pas définitivement « câblé » à la naissance mais évolue avec l'expérience. Bien que les possibilités de remodelage soient supérieures lorsque nous sommes jeunes, elles persistent à l'âge adulte mais diminuent sensiblement, d'où un apprentissage nettement plus laborieux. Le cerveau reste cependant plastique tout au long de la vie. Les effets de ce « *body-building* » cérébral se manifestent jusque dans la forme des plis du cortex.

Pleine-conscience (Mindfulness) : habileté qu'on développe à se concentrer sur l'action principale que nous posons au moment présent. Pour éviter de faire du multitâches, de se laisser déconcentrer à faire autre chose que l'action principale du moment présent. Empêcher notre imagination/esprit de vagabonder ailleurs. La pleine conscience est l'une des facettes du *flow*. C'est aussi une approche en soi, une façon de vivre pleinement l'instant présent, axée sur l'ici et maintenant. C'est être attentif à la vie, à son déroulement, sans porter de jugements de valeur sur les événements. La pleine conscience vise à nous aider à ralentir, à saisir le moment présent, à prendre part activement à la vie. Kabat-Zinn, une autorité en la matière, résume ainsi les bienfaits de la pleine conscience : passer du « faire » à « l'être », trouver du temps pour soi, cultiver le calme et l'acceptation de soi, observer ce qui se passe dans son esprit, laisser ses pensées circuler sans être pris au piège de leur

GLOSSAIRE

contenu, faire place à de nouvelles façons d'envisager et d'aborder les problèmes, voir comment les choses sont interconnectées.

Position perceptuelle : Notre point de vue, notre point d'observation à tout moment ; une des cinq positions mentales : Première Position (associée à soi, dans notre corps) ; Deuxième Position (selon la perspective d'une autre personne, associée au corps de cette autre personne) ; Troisième Position (d'une position extérieure à celle des personnes impliquées ; celle d'un observateur objectif et bienveillant ; dissocié de votre corps et de celui de l'observateur, vous observant ainsi que l'autre personne). La Quatrième Position spécifie notre position dans le système alors que la Cinquième Position fait appel à l'univers, à Dieu.

Pragmatisme : système langagier gouvernant les langages non verbaux et verbaux socialement appropriés. Cela inclut, sans toutefois s'y limiter, la posture corporelle, le maintien du ventre, la "politesse" et le contact visuel.

Premier plan/Arrière plan (Foreground/background) : Dans toute photo, image et film que vous voyez, certains éléments sont au premier plan alors que d'autres sont en arrière plan. Lorsque vous placez les problèmes au *premier plan*, ils prennent plus d'importance et deviennent plus difficiles à travailler. Lorsque vous placez les ressources au *premier plan*, vous êtes alors plus habile, plus compétent et plus audacieux.

Première Position : Percevoir le monde de notre point de vue, de notre perspective ; être 'associé' à une expérience/situation, associé dans votre corps. Être en contact avec votre propre réalité intérieure. (Une des Positions Perceptuelles.) Lorsque vous vous associez à votre propre corps, vous fonctionnez en première position. Vous considérez le monde selon votre point de vue. Vous ne prenez pas en considération le point de vue d'une autre personne. Vous ne faites que dire : « Comment suis-je affecté par cette conversation ou communication ? »

Présuppositions/Postulats (Presuppositions) : Idées ou hypothèses auxquelles nous croyons pour qu'une communication ait du sens. Ce qui va de soi dans toute communication, tout comportement. Ensemble d'idées et de convictions que l'on reconnaît, consciemment ou inconsciemment, comme vraies, évidentes. Comme les hypothèses en sciences, les présuppositions servent de base à l'édification de la théorie. Une erreur dans les présupposés, ou un faux présupposé peut entraîner la chute de tout un système théorique.

Programmation : Réfère aux processus et aux modèles que nous utilisons pour ordonner et séquencer notre cartographie. Cette « programmation » génère nos *stratégies* de fonctionnement et donne naissance à nos capacités, nos habiletés et à nos habitudes. Nous développons des « programmes » pour communiquer, pour être parents, pour le travail, dans nos relations, etc.

Programmation neurolinguistique (PNL) (Neuro-Linguistic Programming / NLP) : L'étude de l'excellence, une *description* du fonctionnement humain. Modèle de communication selon lequel les individus structurent leurs expériences, leur vécu ; les structures, le cadre d'une expérience subjective. La PNL nous donne *une façon de parler* de nos expériences subjectives. La façon dont l'individu programme sa pensée-émotivité et son comportement dans sa neurologie, influencée par son langage et la codification qu'il utilise pour traiter, emmagasiner et, par la suite, accéder à cette information. Un modèle développé dans les années 1970 qui explore la subjectivité de l'expérience, du vécu d'un individu sur la base de ses Représentations Internes (images, sons, sensations, ressentis, odeurs) et

GLOSSAIRE

de son langage, et comment l'un affecte l'autre. « Neuro » réfère donc au cerveau et au système nerveux central, incluant les cinq sens. « Linguistique » indique que les processus neuronaux de l'esprit sont codés, ordonnés et se voient attribuer une signification par le langage et les systèmes communicatifs (les 5 sens déjà mentionnés et la création des mots). « Programmation » réfère à l'habileté de l'individu à organiser ces composantes de l'esprit (images, sons, sensations, mots, goûts et odorat) afin de lui permettre d'atteindre l'objectif souhaité. En nous concentrant sur la *description* plutôt que sur la prescription, nous mettons l'accent sur le *fonctionnement* des processus et des mécanismes, pour apprendre à les reproduire (modélisation) et savoir comment intervenir, transformer et améliorer le fonctionnement humain. Le but ultime est de « gérer notre cerveau, » nos états et d'atteindre les objectifs que nous nous sommes fixés.

Projection dans le futur (Future Pacing) : Processus par lequel on projette dans le futur (on répète) mentalement un événement avant qu'il se produise. C'est un des processus-clés pour garantir la permanence d'un résultat souhaité (visualisation), une composante-clé et fréquente dans la plupart des interventions en PNL.

Pseudo-Nom (Pseudo-Noun) : Dérivé de la Sémantique Générale, un type de [*Nominalisation*](#), souvent emprunté à un autre langage, mais dont on ne peut retrouver le verbe d'origine. Un pseudo-nom est tellement distant du verbe de départ (souvent à deux ou plus niveaux de décalage) qu'il a perdu toute connotation sensorielle avec la réalité. Il invite donc automatiquement à se mettre en transe pour lui donner un sens.

Psycho-Logique (Psycho-Logics) : Un terme qui identifie comment l'attribution de signification et le raisonnement de chaque individu lui sont totalement spécifiques. Notre "logique" personnelle émane de notre manière de classer et de catégoriser des vécus en les intégrant dans d'autres cadres. Très souvent, la psycho-logique de quelqu'un est différente de la logique universelle, voire même en contradiction avec celle-ci, mais l'individu en est totalement inconscient.

Psychoneuroimmunologie : Étude des interactions entre les pensées, les émotions et la santé, par le biais, entre autres, des systèmes immunitaires, nerveux et endocrinien. Il s'agit d'une nouvelle science qui connaît, depuis une quinzaine d'années, un bel essor.

Quadrants de l'Accomplissement de Soi (Self-actualization Quadrants) : Un modèle basé sur les quadrants de la réalisation du potentiel inscrits dans les dimensions de la signification et de la performance sur la base de huit Métaprogrammes. Développé par le Dr Michael Hall.

Qualités : Même chose que les « sous modalités. » En Neuro-sémantique, nous préférons parler de "qualités" plutôt que de sousmodalités car elles sont des qualités du VAKOG (nos 5 sens) et non des "sous" de la VAKOG.

Quantificateurs universels (Universal Quantifiers) : Généralisation à partir d'un échantillonnage de population – « altérité dans le tout – 'allness' » (chacun, tous/tout, jamais, aucun, etc.). Une affirmation excluant toute exception.

Quatrième Position : Percevoir selon la perspective du système dans son entier, d'un ensemble. Votre position dans une équipe par exemple. (Une des 5 Positions Perceptuelles.)

Réaction Sémantique (Semantic Reaction) : Une réaction corps-esprit-émotion à une signification donnée, à quelque chose d'intangible plutôt qu'à un stimulus purement physique.

Réactualiser (Update) : Mettre à jour quelque chose suite à de nouvelles informations ou améliorations.

GLOSSAIRE

Réalisateur (Actualizer) : La compétence et le rôle de coaching qui consiste à inviter le client à manifester son jeu intérieur dans le jeu extérieur de son comportement et de sa performance. On invite le client à lui donner réalité en employant ses pouvoirs personnels. Le coach s'assure que les peurs et fausses excuses soient dissipées.

Recadrage : Voir Restructuration.

Reconsolidation de mémoires traumatiques (Reconsolidation of Traumatic Memories – RTM) : Bref accès non traumatisant au stimulus déclencheur, suivi d'un aperçu imaginaire à distance (selon une perspective d'une cabine de projection d'un cinéma fictif) d'un film en noir et blanc de l'événement/situation (afin de limiter encore plus l'impact). Cette technique fut décrite en 1979 par Bandler et Grinder comme technique de Dissociation Kinesthésique et Visuelle (Visual Kinesthetic Dissociation technique). On l'utilise maintenant dans le traitement du Trouble de Stress Post-Traumatique (en anglais, PTSD).

Reconstruction inversée (deframing) : **à définir**

Ressources : Tout moyen que nous pouvons utiliser afin d'atteindre un résultat souhaité : physiologie, états, pensées, stratégies, expériences, personnes, événements ou possessions.

Recadrage/Restructuration (Reframing) : Modifier le contexte, le contenu ou la structure référentielle d'une expérience/situation/problème/affirmation pour lui attribuer une autre signification – généralement plus positive. (On dit aussi reconstruction, recadrage, réimpression. RP). En pratique, remplacer nos vieilles croyances fausses/inutiles/négatives par de nouvelles croyances qui nous seront utiles et nous permettront de progresser. Toute signification étant une réalité construite de toute pièce, nous pouvons donc la déconstruire pour la reconstruire en lui donnant une nouvelle signification qui nous sera bien plus favorable.

Recadrage de contenu (Content Reframing) : Donner un autre sens à un énoncé, en se concentrant sur une autre partie du contenu, s'interrogeant « Quoi d'autre cela pourrait-il signifier ? »

Recadrage de contexte (Context Reframing) : Modifier le contexte d'un énoncé afin de lui donner un autre sens, une autre signification, en demandant « Où cela pourrait-il bien constituer une réaction adéquate ? » La deuxième Clé de Présupposition de la PNL affirme que toute signification est contextuelle. Si cela est vrai, alors on peut modifier toute signification en en modifiant le contexte.

Références interne/externe (Internal check (self) versus external check (others)) : Ultiment, nous nous référons en nous-même pour percevoir les choses, on regarde en nous, on vit selon notre Soi intérieur, tirant profit de nos propres connaissances et de notre vécu. Mais on peut aussi changer notre perspective vers ce qui nous est extérieur, nous fiant à des indices provenant de sources externes, sur ce que veulent les autres, ce qu'ils pensent ou leurs besoins pour nous aider à faire nos choix. On dit aussi locus externe de contrôle (external locus of control - on emploie également le terme locus en français). Il y a aussi le locus en génétique qui est le site actif du gène pour le trait recherché ou le site d'une mutation (Marie-Claude Monfrais).

Référent : Ce qui sert de référence, ce à quoi on se réfère.

Réflexivité : Capacité de la réflexion à se prendre elle-même comme objet d'étude et de critique. La réflexivité de la conscience.

GLOSSAIRE

Représentation : Idée, pensée, présentation et codage d'une information formée à partir de nos sens ou de notre évaluation.

Représentations Internes (RI) : Importants modèles d'informations que nous créons et emmagasinons dans notre cerveau ; combinaison d'images, de sons, de sensations, d'odorat et de goûts (VAKOG). Ce sont les trois premières (VAK) que nous utilisons le plus.

Ressource : (dont nos ressources personnelles). Bob Bodenhamer définit ce terme comme suit : tout ce qui peut vous mettre dans un état positif ; quelque chose auquel vous avez recours face à une situation réductrice pour transformer celle-ci en situation constructive. Par exemple... une ressource peut prendre la forme de votre capacité à prendre du recul ou à vous déconnecter d'un ensemble débilitant de croyances négatives.

Résultat (outcome) : Résultat spécifique désiré sensoriellement généré. Résultat conforme à nos critères de cohérence.

Rétroaction (Feedback) : Terme dérivé de la Systémique. Refléter à une autre personne des informations sur ses comportements en termes sensoriels (voir-entendre-ressentir) pour lui donner une perspective extérieure sur sa manière de faire et l'impact que son comportement a sur autrui. Ce n'est pas de l'évaluation ou du jugement. Une boucle de feedback est aussi appelée Boucle Rétroactive (Feedback Loop). Elle part de l'extérieur vers l'intérieur. Son opposé, très peu usité en français, est une Boucle Proactive (Feedforward Loop) qui part de l'intérieur vers l'extérieur.

Rétroaction à 360° (360 degree Feedback) : Un processus d'évaluation où on évalue un employé en sollicitant des informations d'une multiplicité de sources différentes : le supérieur hiérarchique, les collègues, les subordonnés, les clients, les vendeurs et des sources extérieures. La version Neuro-Sémantique est le Feedback à 720°, ou Feedback Sphérique, qui dédouble un feedback à 360° en y ajoutant un test intérieur.

Rompre un état (break a state). Voici la définition qu'y donne Tim Mackesey : « Il me fallut apprendre à voir venir les bégayages et à briser ou à interrompre cet état. Lorsque je réalisais ressentir de l'anticipation au niveau de l'estomac avant de bégayer, il me semblait normal d'y réfléchir et de trouver ce que je pouvais changer. En utilisant des techniques de thérapie telles que (la modification de) l'Historicité, la restructuration, la Technique de la Rétrospection & retour dans le passé et autres processus issus de la neuro-sémantique et de la PNL, j'en vins éventuellement à dissoudre ce sentiment de panique qui précédait le bégaiement. »

S'adapter (Pacing) : nouer et maintenir une relation avec une autre personne en acceptant son modèle, sa conception du monde, en adoptant son vocabulaire, ses croyances, ses valeurs, son expérience récente, etc. Crucial pour l'établissement d'une relation.

Schémas (patterns) : en psychologie, un schéma désigne un certain type de représentations mentales ; en particulier, la notion de schéma corporel intervient en neurobiologie et en psychologie pour désigner la représentation du corps.

Sciences Cognitivo-Comportementales (Cognitive-Behavioral Sciences) : Les sciences qui étudient le fonctionnement du système esprit-corps, l'interaction entre la cognition et le comportement.

Seconde position (également Deuxième Position) : Point de vue/perspective du monde selon une autre personne. Avoir une certaine acuité de la façon dont une autre personne perçoit la réalité. On entre en Deuxième Position en nous imaginant, en nous visualisant dans le corps de l'autre personne

GLOSSAIRE

nous regardant à partir de ses yeux. À la limite, c'est la position de la co-dépendance. (Une des 5 Positions Perceptuelles.)

Sémantique : Signification/sens - terme signifiant essentiellement le sens que nous donnons aux choses.

Sémantique Générale (General Semantics) : Créée par Alfred Korzybski au début du XX^{ème} siècle, il s'agit d'un modèle qui explore la manière dont notre système corporel élabore des cartes internes ([cartographie](#)) sur la base d'abstractions issues de notre représentation du monde, par des mécanismes de transformation (Voir Omissions, [Généralisations](#), [Distorsions](#)). Notre cartographie intérieure est à la base de notre "sémantique" personnelle, de notre interprétation de l'univers. "*La carte n'est pas le Territoire*" est le postulat de base de la Sémantique Générale.

Sérotonine : Un neurotransmetteur qui modifie l'humeur. Chez la plupart des personnes atteintes de dépression majeure, le taux de sérotonine est anormalement faible tout comme chez celles qui sont très anxieuses.

Seuillage (Thresholding) : (Traitement d'image) Un processus de création d'une image en noir et blanc sur une image en niveaux de gris consistant à fixer exactement les pixels à blanc dont la valeur est supérieure à un seuil donné, le réglage des autres pixels en noir.

Sifflet auditif (Auditory Swish) : Donner instruction à notre cerveau quant à *la direction* à suivre afin de permettre la transmutation de vieilles idées réductrices en de nouvelles, augmentant notre pouvoir.

Signifiants (forme du langage) et **signifiés** (sens des mots). En linguistique, le signifié et le signifiant sont les deux faces complémentaires du concept de signe linguistique développé par Ferdinand de Saussure et à sa suite par l'école structuraliste. Le signifié désigne la représentation mentale du concept associé au signe, tandis que le signifiant désigne la représentation mentale de la forme et de l'aspect matériel du signe. On distingue le signifié d'un signe de son référent, l'objet (ou ensemble d'objets) désigné par le signe. Au sein du signifié, on peut distinguer dénotation et connotation, la dénotation étant plus ou moins le sens littéral (qu'un dictionnaire cherche à définir) et la connotation l'ensemble des sens figurés potentiels ou dans un contexte donné.

Significations/Signifiants (meanings) : Voir [Matrice de significations](#).

Somatique : En référence à notre corps physique.

Sousmodalités (Submodality, codings) : Distinctions que nous faisons dans chaque système de représentation, les qualités de nos Représentations Internes. Il s'agit de ces infimes unités formant la pierre angulaire de nos pensées. Par exemple, certaines de nos sous-modalités visuelles sont éclatantes/sombres, location, distance, en couleur/ou noir et blanc. Quelques sous-modalités auditives : volume, ton, débit et qualité. Des sous-modalités kinesthésiques seraient douces/dures, texturées et poids. On dit aussi 'codage' mental.

Stratégie (Strategy) : Séquence de pensées-comportements afin d'atteindre un résultat ou de favoriser une expérience ; structure subjective ordonnée selon un modèle linéaire du type TOTE (Tester, Opérer, Tester à nouveau et Exit/sortie). Plus spécifiquement, une séquence du Système de Représentation produisant un comportement. Une stratégie est comparable à un programme

GLOSSAIRE

informatique. En général, il s'agit d'une série d'étapes (dans un raisonnement ou un comportement) constituées de représentations sensorielles aboutissant à un résultat prévisible et reproductible. Ex. : je vois un livre qui me fait penser qu'« il faut encore que je finisse ça. Et tout d'un coup, je me sens plein d'énergie et enclin à le faire. » Le modèle fondamental de la PNL, à la base de la Modélisation. Voir l'article [La visualisation](#).

Stratification (Layering) : Superposition de pensées ou d'émotions. Il s'agit d'une caractéristique de notre cerveau selon laquelle ce dernier superpose une pensée sur une autre (métaétat) à plusieurs niveaux. Même chose avec les émotions.

Structure (Frame) : Comme le contenu de versets (comme en poésie). Le contenu, *c'est* le sujet traité. Une structure est la *façon* dont un individu crée un comportement. Que voyez-vous, qu'entendez-vous, que ressentez-vous, de quelle manière vous parlez-vous pour en arriver à adopter un comportement quelconque ? Contexte, environnement, métaniveau, une façon de percevoir les choses (comme dans Structure de Résultat (Outcome Frame), "Comme si" structure, Structure à Reculons (Backtrack Frame).

Structure « comme si » (As-If Frame) : « Prétendre, » faire comme si. Supposer qu'une situation se produit au moment présent et y réagir comme si elle se produisait vraiment. C'est une technique créatrice favorisant la résolution de problèmes en faisant mentalement fi d'obstacles apparents posés sur le chemin vers la solution souhaitée.

Susciter (to elicit) : Le processus où on évoque ou invite la manifestation d'un état corps-esprit-émotion chez quelqu'un ; les compétences et l'art d'évoquer des états. Voir aussi Induire.

Syndrome de la Parole Bégayée (SPB – en anglais, Stuttered Speech Syndrome {SSS}). Représente l'ensemble de l'Iceberg du Bégaiement, l'ensemble du problème : la partie hors de l'eau, bégaiement/bégayages, ce qu'on voit et ce qu'on entend (les symptômes) ; et la partie submergée qui se compose de la peur, la honte, la culpabilité, un estime de soi diminué, du réflexe de retenue (holding back/blocage) et, bien souvent, du Trouble d'Anxiété Sociale (TAS).

Syndrome du bats-toi ou fuis (Fight/Flight syndrome) : Réaction automatique de notre corps sous la menace. Lorsque cette menace est suffisamment intense, le syndrome bats-toi-ou-fuis ou Syndrome de L'Excitation Générale (General Arousal Syndrome) se manifesterá. L'adrénaline commence alors à circuler. Le flot sanguin délaisse alors vos organes corporels et votre cerveau pour se diriger vers vos extrémités pour se battre ou fuir. Bien que cette réaction puisse vous sauver la vie lorsque la menace est bien réelle, elle ne vous rend pas service lorsque cela devient un état coutumier. On dit aussi **Syndrome d'Excitation Générale** (General Arousal Syndrome).

Synesthésie : Un « sentiment de communion » d'une expérience sensorielle de deux modalités ou plus ; connexion automatique de deux systèmes de représentation. Par exemple, une synesthésie VAKOG peut mettre en œuvre une perception colorée des mots et des sons.

Système (System) : Ensemble d'interactions entre une variété d'éléments qui influent sur le fonctionnement de la totalité. La Systémique, pensée systémique ou dynamique systémique fait référence au fonctionnement d'un système, à l'entrée des données, à leur traitement, à leur sortie du système et à leur retraitement en boucles récursives, etc. Le mécanisme de base d'un système est le Feedback (rétroaction).

GLOSSAIRE

Système préféré (Preferred System) : Le système représentationnel qu'un individu utilise la plupart du temps pour réfléchir et planifier ses expériences.

Système propulsif (A Propulsion System) : Énumère ce qui arrive et ce qui se produira si je continue de penser et de me comporter comme je le fais présentement. Vous faites appel aux valeurs que vous possédez et qui vous disent que la direction que vous suivez n'est plus valide pour vous. Il s'agit de vos « Valeurs d'Éloignement » qui vous aident à mettre un terme à de tels pensées-comportements. Énumérez-les à la gauche de la page.

Système Représentationnel (SR) : Façon dont nous codons mentalement l'information en utilisant nos systèmes sensoriels : Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif et Goûter (VAKOG). [En anglais, Representational System (RS)].

Temps mort (downtime) : Hors de notre connaissance sensorielle immédiate. Dans les « profondeurs » de notre cerveau, en train d'observer, d'entendre et de ressentir nos pensées, nos souvenirs et notre conscience du moment présent. Léger état second (transe) dans lequel on se concentre sur soi-même.

Testeur (Tester) : La compétence et le rôle de coaching où l'on évalue le nouveau jeu, où on teste les points forts et les points faibles d'un comportement, et où on renvoie les résultats dans la phase de co-création du changement.

Thérapie (Therapy) : L'activité qu'un expert en santé mentale effectue avec un client limité par un ancien traumatisme ou qui manifeste un manque d'autonomie, l'aidant à surmonter ses blocages psychologiques.

Transdérivationnelle (Trans-derivational) : Action d'aller en nous (introspection) pour chercher des significations dans notre cerveau. Bob Bodenhamer aime bien l'analogie suivante (métaphore) : notre cerveau se compare alors à un disque dur dont les têtes chercheuses vont et viennent, parcourant le contenu de notre cerveau à la recherche de données spécifiques (recherche transdérivationnelle - en anglais, TD Search ou « TDS »). Une des trois composantes d'une métaphore.

Transformation (Transformation) : Un changement complet d'identité et de direction. On perçoit le changement le long d'un continuum qui commence par de petits changements graduels, progressant vers des changements plus importants, pour parvenir à des changements radicaux et révolutionnaires.

Transmission intergénérationnelle (Time-binding) : concept développé par Alfred Korzybski et qui représente la faculté de transmettre l'acquis d'une génération à la suivante grâce à l'usage des symboles. Le *Time-binding* fut l'objet du premier ouvrage de Korzybski, *Manhood of humanity*.

Transe : Traduction d'un terme grec qui signifie littéralement un « changement d'endroit. » Le terme en est venu à signifier l'état mental d'une personne expérimentant une réaction émotionnelle intense à des stimulus perçus comme provenant de l'extérieur de la personne, résultant en sensations visuelles, auditives ou autres expressions sensorielles. Dans la Bible, la transe décrit une expérience dans laquelle une personne reçoit une révélation par des moyens supranaturels. Se compare à l'hypnose (qui provoque, par suggestion, l'inconscient de quelqu'un). État qui permet à l'individu de mieux fonctionner au niveau subconscient. Se concentrer en soi afin de mieux communiquer avec notre esprit conscient qui peut devenir un véritable tyran en réprimant nos parties inconscientes. On tient alors notre conscient occupé (on fait diversion), l'empêchant ainsi d'intervenir inopinément lorsque notre esprit inconscient tente de nous communiquer d'importantes

GLOSSAIRE

informations. En transe, notre corps atteint de meilleures possibilités de guérison. Faire taire toute autre chose.

Troisième position : Percevoir le monde du point de vue d'un observateur détaché et bienveillant ; vous vous voyez, ainsi que les autres personnes présentes, dans la situation. (Une des 5 Positions Perceptuelles.)

Valeurs (Values) : Ce qui est important pour vous dans un contexte particulier. Vos valeurs (critères) sont ce qui vous motive dans la vie. Toutes les stratégies motivationnelles recèlent un élément kinesthésique. Cet élément kinesthésique est une valeur subjective. Une abstraction, un concept hautement significatif que l'on considère important et qui donne un sens à la vie. Les valeurs sont les moteurs de la motivation et elles évoluent tout au long de notre existence. Elles se situent sur un continuum qui est l'Échelle de la Significativité. Plus elles sont placées haut sur l'échelle, plus elles sont motivantes. Il s'agit d'une composante essentielle pour susciter un effet d'attraction. Les Anti-Valeurs sont à l'opposé et suscitent un effet d'aversion.

Variété requise (Requisite Variety) : Flexibilité de pensée, émotive, de parole et comportementale. La personne jouissant de la plus grande flexibilité comportementale contrôle l'action. C'est le principe de la variété requise.

VAKOG (VAKOG): Acronyme renvoyant à nos cinq sens : Visuel, Auditif, Kinesthésique (Toucher et sensations intérieures), Olfactif (Odorat) et Gustatif (Goût). Lors d'exercices de modélisation, les Perceptions tournées vers l'extérieur, sont notées V^e, A^e, K^e, O^e, G^e et les représentations intérieures du Cinéma de l'Esprit sont notées Vⁱ, Aⁱ, Kⁱ, Oⁱ, Gⁱ. On rencontre souvent dans la littérature l'acronyme **VAK**. C'est qu'en Occident, nous n'utilisons que rarement les deux derniers (l'odorat et le goût).

Vision fovéale (Foveal Vision): Une vision concentrée – l'individu doit se 'concentrer' attentivement sur ce qu'il craint pour avoir peur. L'individu 'place au premier plan' ce sur quoi il se concentre.

Vision périphérique : Voir de manière plus élargie, d'une vue panoramique.

Visuel : Voir, imaginer ; le système de représentation de ce que nous voyons. Un de nos systèmes de représentations (V.A.K.).

Visualisation : Processus par lequel on se représente, mentalement, des images, des situations. Stratégie utilisée afin d'instaurer un comportement, un résultat souhaité. Et cette stratégie fonctionne étant donné que le cerveau ne distingue pas entre ce que nous imaginons et ce qui se produit réellement au moment présent.

Traduction de *Glossary of Terms* et de Glossaire de Stéphanie Vigne, Caroline Douret, L. Michael Hall, Ph.D. et Bobby G. Bodenhamer, D.Min.

Traduit par Stéphanie Vigne, Sylvie Venne et Richard Parent, 2012/2013.

Maj : 14/07/2016, 27 pages