

TABLE DES MATIÈRES

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

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

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