



Préambule

Ces fiches ont été réalisées comme supports pour des week-end de PNL :

Communiquer efficacement
Se connaître et diversifier ses choix

Nous vous les proposons gratuitement,
pour un usage personnel.

Si vous souhaitez les utiliser à des fins commerciales,
ou comme supports professionnels,
merci de respecter deux conditions :

- préciser vos sources (auteur et liens sur les bas de pages)
- faire un don à l'association : www.onevoice-ear.org

Cordialement
Françoise Wybrecht



Les méta-programmes :

Explications,
Tris primaires, accord-désaccord
Comparaison, aller vers-s'éloigner de
Rapport au temps
Orientation (soi, autre, mutuelle)
etc.



Les méta-programmes

Présentation

Les méta programmes sont les filtres ou les programmes préférentiels mis en place dans notre enfance, qui nous font percevoir la réalité sous un certain angle ou suivant certains critères.

La connaissance de nos méta-programmes préférentiels nous permet de comprendre "comment nous appréhendons la réalité ?"

"comment nous faisons abstraction de certains éléments pour en privilégier d'autres ?",

"comment nous échouons dans un projet en utilisant un programme inadéquat ?"

"comment optimiser nos compétences et atteindre nos objectifs en diversifiant nos programmes ?"

Utilisations

La question se situe dans l'adéquation entre une situation et un méta-programme. Celui-ci est-il adapté à l'objectif et donc efficace ?

Tout comme pour les filtres sensoriels ou pour d'autres éléments étudiés jusqu'ici, nous avons la possibilité d'accéder à plusieurs de ces programmes, de diversifier nos programmes.



Les méta-programmes

Les filtres : tris primaires

Par gens

Par lieux / ambiance

Par activité

Par objet

Par information

Par expérience

Les processus

Accord :

cherche les ressemblances
utilise les généralisations
Phrases affirmatives
Aller vers le meilleur
S'accorde facilement
(verbal, corporel)

Utile pour la dynamique de groupe
bonne ambiance, harmonie

Considère le désaccordeur
comme dérangeant

Expressions :
c'est comme, pareil

Désaccord :

pointe les différences
soulève les exceptions
Phrases négatives
s'éloigner du pire
Se désaccorde facilement
(verbal, corporel)

Utile pour la créativité, la recherche,
la qualité

Considère l'accordeur
comme simpliste

Expressions :
oui mais



Les méta-programmes

Les comparaisons

Autre par rapport autre

Soi par rapport aux autres

Soi par rapport à soi idéal

Soi par rapport à soi passé

Les processus

Aller vers :

exprime ce que l'on veut

pointer les avantages

processus de rapprochement

Formulation positive

difficulté à reconnaître
le négatif

Utile dans l'atteinte d'un but
Efficace (chemin le plus direct)

Séloigner de :

exprimer ce qu'on ne veut plus

pointer les inconvénients

processus d'évitement

formulation négative

difficulté à dire
ce que l'on souhaite

Peut être utile en situation
de danger ou d'urgence



Les méta-programmes

Le temps : orientation



Le temps : associé / dissocié

Associé :

vivre l'instant présent
Ressentis et émotions
processus de rapprochement
Formulation positive
difficulté à reconnaître
le négatif
Utile dans l'atteinte d'un but
Efficace (chemin le plus direct)

Dissocié :

exprimer ce qu'on ne veut plus
pointer les inconvénients
processus d'évitement
formulation négative
difficulté à dire
ce que l'on souhaite
Peut être utile en situation
de danger ou d'urgence



Les méta-programmes

Le Cadre de référence : interne - externe

L'orientation : soi - autre - mutuelle - systémique

Les opérateurs modaux : il faut, j'ai envie, je veux

Le moteur d'action : interne ou externe

Actif :

maîtriser les choses

Je peux, je veux, je vais

responsabilité personnelle

Passif :

subir les choses

je devrais, j'aimerais, il faudrait

beaucoup d'attentes vis à vis
des autres



Opérateurs modaux : changer

Dix minutes par personne

Chacun va compléter individuellement les expressions suivantes :

Dans ma vie (personnelle ou professionnelle),

j'ai envie ...

Je devrais ...

J'ai besoin ...

J'aimerais ...

Je dois ...

Tour à tour, chacun va reprendre les phrases obtenues, les dire à voix haute puis remplacer l'expression initiale par je peux, je veux et je vais.

Notez les changements internes (perception) et les changements externes (attitude ...).



Opérateurs modaux : explorer

Application : 30 mn

Chacun choisit un objectif simple (exemple : laver sa voiture, faire à manger, aller en ville ...)

Vous allez formuler l'objectif, en comparant deux à deux, l'effet des expressions suivantes :

Je souhaite ...
Je veux ...

Je veux ...
J'ai besoin ...

Je dois ...
J'ai besoin ...

J'ai besoin ...
Je sais ...

Je suis capable ...
J'ai envie ...

Je vais ...
Je devrais ...

J'aimerais ...
Il faut que ...

Je dois ...
Je veux

Je peux ...
Je devrais ...

Je veux ...
Je vais ...

Notez avec précision, votre ressenti et mouvement