

Extrait de mon travail de diplôme "Master PNL en communication et relation d'aide".

...Dans le contexte de changement génératif et partant du postulat "**que les frontières rigides nous enferment**" j'ai souhaité expérimenter un autre outil, afin **d'acquérir une ressource complémentaire de courage, désirant ainsi "bétonner" cette conviction de confiance en moi.**

Aussi je voudrais décrire le "**Générateur de nouveaux comportements**" une technique dans laquelle j'ai en fait utilisé le concept de **modélisation**, de **stratégies d'apprentissage**, de **motivation** et la **métaphore** au travers d'un swish (acquisition d'un nouveau comportement) désactivation d'une image par une autre.

Etant de nature "vaguement" résistante au changement, une forme de paresse sur laquelle je travaillerais un jour, j'ai pu au travers de ce mémoire m'éclater, et conclure ce travail d'évolution personnelle par cette "dernière séquence" dans laquelle je me suis vraiment "envoyé en l'air".

La modélisation consiste (vous l'auriez compris sans moi) à reproduire une suite d'opérations sensorielles Visuelles, Auditives, Kinésiques, Olfactives, Gustatives, de comportements, et ce au travers du décodage de la calibration, (observation et analyse des micro et macro-comportements, de ses mouvements oculaires (système conducteur de l'individu reflet de ses représentations internes), de l'analyse des différentes micro et macro stratégies, états internes, comportements externes, (motivation, apprentissage) utilisées par le "modèle", de ses méta-programmes, croyances et valeurs en quelque sorte une espèce de "copier-coller" de sa carte du monde.

## 5) "**Générateur de nouveaux comportements**"

Cet outil sert à **acquérir un nouveau savoir-faire comportemental** pour l'intégrer dans une situation où il me sera **utile**, voir nécessaire.

- 1) J'ai choisi un **comportement**, un **savoir-faire qui m'apporte du courage** et complète ainsi la confiance que j'ai en moi. Il s'agit de pouvoir changer d'environnement, de carte, diminuer la résistance au changement (selon une règle nouvelle en PNL qui précise que "**la résistance au changement diminue au carré de la vitesse**", vous aller comprendre!!

En un mot acquérir flexibilité, curiosité, volonté et dépassement de soi.

- Le contexte se situe à 4800m d'altitude, à bord d'un Pilatus Porter, porte ouverte sur le vide, et le comportement consiste à lâcher-prise et à se lancer dans le vide, vitesse de chute 210 km/h durant 55 secondes (ça décoiffe), puis ouverture du parachute à 1500m/sol.

C'est ainsi que cet été j'ai décidé d'expérimenter et **d'ancrer cette notion de courage en moi**. Je suis aller voir sauter les parachutistes de l'école de Château d'Oex et les ai accompagnés sur différents terrains d'aviation ainsi qu'en pleine campagne, (le Pilatus pouvant décoller sur pratiquement n'importe quel terrain et sur une distance de moins de 100m).

- 2) J'ai longuement discuté avec différents "modèles", je leur ai demandé de me décrire 1) Quelle était leur motivation, 2) Ce qu'ils **voyaient**: Quelle étaient leurs différentes représentations de l'espace, quelles étaient les différentes positions, gestes et procédures à accomplir dans chaque étape, 3) Ce qu'ils **entendaient** lors de la chute, les sons etc, ce qu'ils se **disaient** seul ou entre eux, 4) Ce qu'ils **ressentaient** en eux (états internes) lors des différentes étapes de la préparation au sol, de la vérification de l'équipement, de la montée à bord, de la montée en altitude, et au moment du saut.
- 3) Après les avoir accompagner en vol, observer et vu sauter à plusieurs reprises, abandonner l'avion (pas évident pour le pilote que j'étais), plonger dans le vide, **je me suis imaginé à la place de chaque modèle lorsqu'il "s'envolait"**, **je me voyais** en train de plonger dans le vide, entre les nuages, bras légèrement pliés et en avant, jambes bien fléchies et légèrement écartées.
- Puis le 19 juillet je me suis retrouvé à Epagny-Gruyère désirant faire encore un vol d'accompagnement et voir mon fils sauter. Andreas chef de l'école m'annonce avec un "charmant sourire" que: "ça suffit désolé il n'y a plus de place pour toi en tant que passager, cette fois-là, **tu sautes!**"

En une fraction de seconde **je me vois plonger de là-haut...** My God, et en tournant sur moi-même je recherche un moyen, une bulle de Plexiglas, que dis-je, en verre armé, un lien quelconque qui allait pouvoir m'empêcher d'y aller...rien à faire... Je me retrouve en combinaison de vol, harnacher en 2 temps 3 mouvements, allonger au sol avec mon moniteur et "pilote" Henri qui m'enseigne en 20 minutes les gestes et postures à accomplir.... Soudain en vérifiant mes sangles, ma combinaison j'ai l'impression d'être un autre moi-même, je me sens fort et déterminé.

Je monte dans l'avion, m'assied au bord et me répète mentalement les instructions reçues, les gestes et postures à accomplir. Puis je m'enfile tout au fond vers le pilote (le plus loin de la porte...) 17 minutes de montée, casque et lunettes serrées, un bip d'alarme résonne dans la cabine, exit, exit, exit, je me trouve soudain assis au bord de la carlingue, jambes dans le vide, je me penche dehors **Ready**, puis dedans **To Seventh** et dehors **Go**, c'est parti...

Ah! le trip... Je repense à cet instant à Marie-Paule, entends sa voix et son tempo en train de m'enseigner le swish (à effectuer rapidement): "Augmente l'image, elle recouvre la grande, écran blanc! Augmente l'image elle recouvre la grande, écran blanc! Augmente l'image elle recouvre la grande, écran blanc! Et c'est vraiment ce qui vient de se passer, à l'instant où j'ai basculé dans le vide. Une sacrée "métaphore de changement".

Puis je retrouve l'horizon, le ciel et la terre, les nuages, ma carte du monde et enfin ce calme suspendu dans les airs grâce à "Parachutes de France". (On peut faire un peu de pub, je suis en Suisse).

J'imagine ensuite diverses situations (Pont sur le Futur) où j'aurai besoin de ce courage, alors je réactive mon ancrage auditif (je réentends ce hurlement dans le vent) "**Ready-To-Seventh-Go**"... ça arrache!!

Pour ceux que cela tenterai, site Web: [www.epco.knabe.net](http://www.epco.knabe.net)

Merci à Daniel, Henri mon P.P. (pilote préféré), Stéphane, Patrick, Mireille, Anne et à toi Andréas de m'avoir donné la possibilité de croire en moi-même, d'avoir su me transmettre ce **courage** et cette conviction intérieure, grâce à ce "coup de pied" historique et bien placé; un swish pas triste!

### ***Aimer être soi-même***

Aimer être soi-même c'est pouvoir se dire:

Je suis un être unique, comme l'a été et le sera l'aventure de ma vie.  
Je partage avec tous les êtres humains le pouvoir de diriger ma vie.

Aimer être soi-même, c'est pouvoir dire aussi:

Merci, papa et maman, de m'avoir offert la vie.

Merci à vous et à toute ma famille de m'avoir aidé à grandir et à apprendre.

Merci à vous tous, mes professeurs, de m'avoir donné un savoir.

Merci à vous tous que j'ai rencontrés dans ma vie depuis toujours, et avec qui j'ai fait un "bout de chemin".

C'est à moi désormais d'achever l'ouvrage, à moi de poser la poutre faîtière. Oubliez celui que vous auriez voulu que je sois. Je n'ai pas à réaliser le rêve que vous aviez fait pour moi; ce serait trahir ma nature d'homme. Pour que je sois vraiment un homme, vous me devez un dernier cadeau: la liberté de devenir celui que je choisis d'être. Et ce cadeau, je décide de me l'offrir à moi-même!

A. Jacquard, *Moi et les autres*.

Merveilleuse d'authenticité, C'est à toi également Christian mon fils que je dédie cette pensée, toi qui a su saisir le message que je t'offrais, qui a su approcher et découvrir les champs du ciel, et m'as permis de vaincre ma peur, car moi-aussi **"je sais maintenant pourquoi les oiseaux chantent"**.

"Accomplir sa légende personnelle est la seule et unique obligation des hommes. Et quand tu veux quelque chose, tout l'Univers conspire à te permettre de réaliser ton désir." Paolo Coelho

Amitiés à tous.

Serge D. Bocquet