

# NEUROBIOLOGIE DE LA PNL

Un levier de développement pour la pratique des professionnels de la PNL

*Par Dre Anne-Laure Nouvion, Ph.D.*

## Contexte

Les récentes découvertes en Neurosciences fournissent un éclairage pertinent quant à la pratique des professionnels de la PNL. En effet, comprendre le fonctionnement du cerveau humain et identifier ses réactions naturelles face au changement permet de mettre en place des stratégies qui favorisent l'engagement des clients dans l'atteinte d'objectifs personnels et professionnels.

Par ailleurs, malgré sa notoriété et son utilisation grandissante, la PNL fait encore l'objet de plusieurs débats. Certains milieux académiques tendent jusqu'à la dénoncer comme une pseudoscience. Pourtant, la validation scientifique de son efficacité clinique en psychothérapie ne fait désormais plus aucun doute. Sur la base d'une centaine d'articles de recherche publiés dans des revues savantes révisées par les pairs, gage de reconnaissance et de rigueur scientifique, cette formation pose un cadre universitaire et scientifique de la PNL.

Elle offre ainsi:

- Un déchiffrement de la littérature scientifique en démêlant les faits des croyances véhiculées au travers de différents médias;
- Une exploration des points de convergence entre le fonctionnement du cerveau et la PNL;
- Des démonstrations pratiques de la façon dont la PNL peut créer de nouveaux comportements et de nouvelles façons de penser ;
- Des leviers scientifiques concrets pour accompagner l'installation d'un changement durable et écologique.

## Objectif général de la formation

Mobiliser de façon optimale les ressources de nos clients pour l'atteinte de leurs objectifs.



## Objectifs d'apprentissage

Avec cette formation, les participants repartiront avec :

- Une meilleure compréhension du cerveau et de ses résistances naturelles face au changement;
- Des interventions qui auront un impact positif et durable sur le processus d'accompagnement;
- Une confiance renforcée dans sa posture et ses habiletés d'accompagnement.

## Déroulement de la formation

### JOUR 1 et JOUR 2: Cerveau et gestion des émotions et des conflits relationnels



Jour 1  
9h30-17h30

#### THÉORIE JOUR 1

- **Partie I : États des lieux : la recherche en PNL**
  - o La PNL et ses proches cousins
  - o Les mythes de la PNL
- **Partie II : Notions de base sur le cerveau humain**
  - o Le cerveau en chiffres
  - o Présentation du modèle « les 2 pilotes à bord d'un vaisseau »
- **Partie III : Traitement de l'information : du VAKOG à la perception**
  - o Les étapes du traitement de l'information
  - o La perception: la carte n'est pas le territoire
  - o Les mécanismes de l'attention

#### PRATIQUES JOUR 1

- o Le changement d'histoire personnelle selon le VAKOG (protocole Anne-Laure Nouvion)
- o Mémoire à court terme et VAKOG (exercice)



Jour 2  
9h30-17h30

#### THÉORIE JOUR 2

- **Partie IV : Les biais cognitifs**
  - o Présentation des principaux biais décisionnels
  - o Antidotes et astuces
  - o Les fondements scientifiques d'une intervention métaphorique
- **Partie V : Neurobiologie des émotions et des besoins**
  - o Le cerveau des émotions
  - o Enfances et carences affectives
  - o Le système de récompense
  - o Neurobiologie des besoins
  - o Alignement tête/cœur/tripes

#### PRATIQUES JOUR 2

- o Stratégie métaphorique de réconciliation (protocole Anne-Laure Nouvion)
- o La méthode Sedona : lâcher-prise des émotions et des besoins (protocole Hale Dwoskin)



## JOUR 3 et JOUR 4: Cerveau et gestion du changement

Jour 3  
9h30-17h30

Jour 4  
9h30-17h30

### THÉORIE JOUR 3

- **Partie VI : Neurobiologie du changement**
  - o Les bases neuronales des souvenirs
  - o Le modèle de l’empreinte neurophysiologique
  - o Neuroplasticité et PNL
  - o Installation d’un changement durable : modèle d’intégration
- **Partie VII : les neurones miroirs**
  - o Définition et impact sur les relations
  - o Leur utilisation pour accompagner le changement

### PRATIQUES JOUR 3

- o Le tétralemme (protocole de Robert Dilts, adapté par Anne-Laure Nouvion)
- o Le méta-miroir (protocole de Robert Dilts, adapté par Anne-Laure Nouvion)

### THÉORIE JOUR 4

- **Partie VIII : Les résistances naturelles face au changement**
  - o Neurobiologie du stress
  - o Les résistances neuronales et les phases d’acceptation du changement
- **Partie IX : Le pouvoir des métaphores et leur utilisation en intervention PNL**
- **BILAN et INTÉGRATION : les 7 leviers scientifiques du changement**

### PRATIQUES JOUR 4

- o Le modèle d’engagement et de motivation au travail (protocole Anne-Laure Nouvion)
- o Le neuro-objectif (protocole Anne-Laure Nouvion)



## Votre formatrice

« *Ce qui me passionne : transposer la science en application concrète pour permettre aux professionnels d'activer le changement et de faciliter la mobilisation et le bien-être de leurs clients!* »



**Anne-Laure Nouvion, Ph.D.**

Docteure en biologie puis chercheuse en cancérologie, Anne-Laure est aujourd'hui coach et enseignante certifiée en PNL, chercheuse indépendante et formatrice spécialisée en Neurosciences.

De retour en France fin 2018 après près de 15 années d'expatriation au Canada, Anne-Laure accompagne les dirigeants et les leaders/managers dans le développement de compétences en savoir-être par des formations et du coaching individuel. Elle forme également les professionnels de l'accompagnement (coachs, thérapeutes, psychologues, sophrologues, consultants, etc.) aux leviers scientifiques du changement.

**Site web :** [www.annelaure-nouvion.com](http://www.annelaure-nouvion.com)

**Linkedin :** [www.linkedin.com/in/annelaurenouvion](http://www.linkedin.com/in/annelaurenouvion)

**Tel:** (+33)-07-66-86-52-02

**Courriel :** [info@annelaure-nouvion.com](mailto:info@annelaure-nouvion.com)

