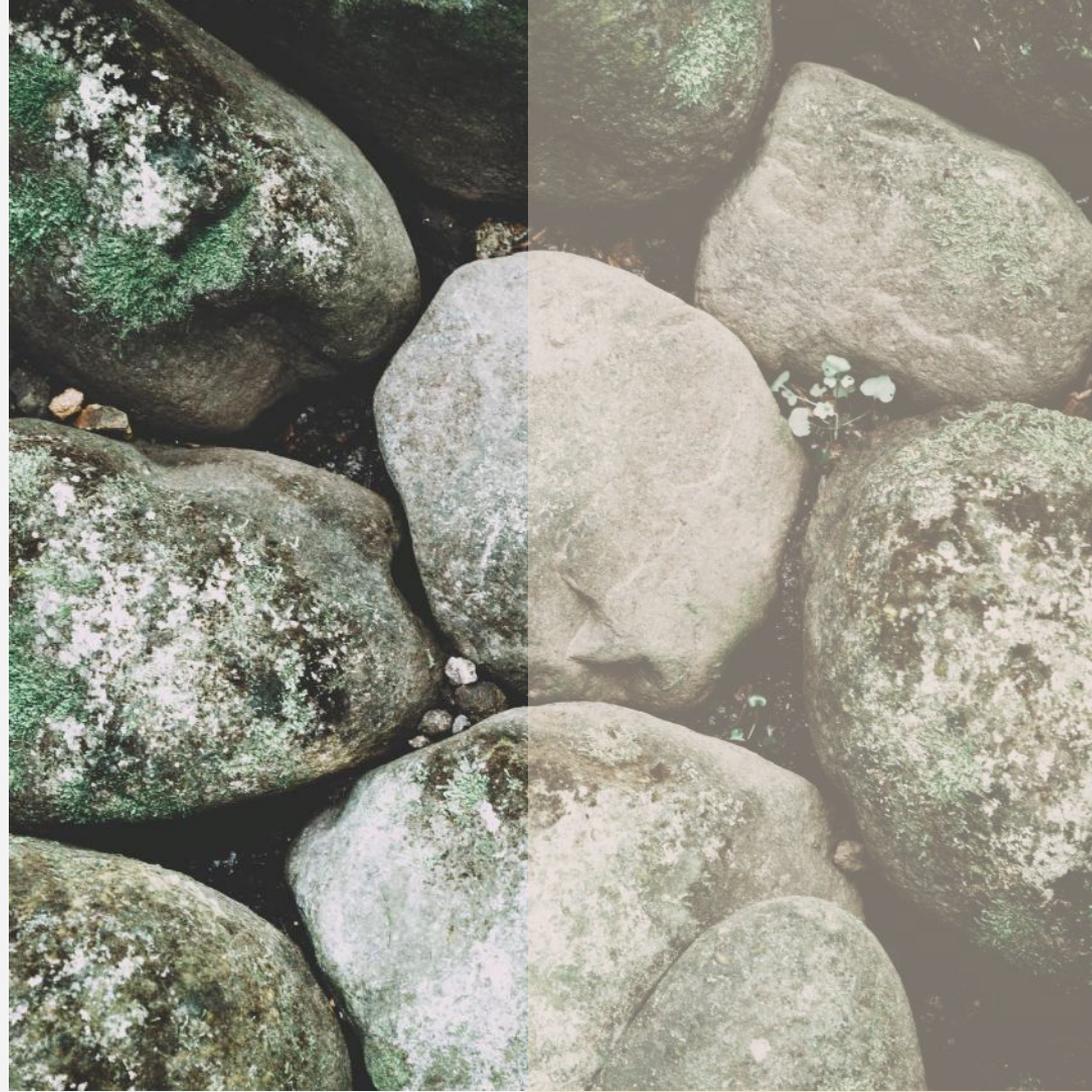




Semaine 8

La communication

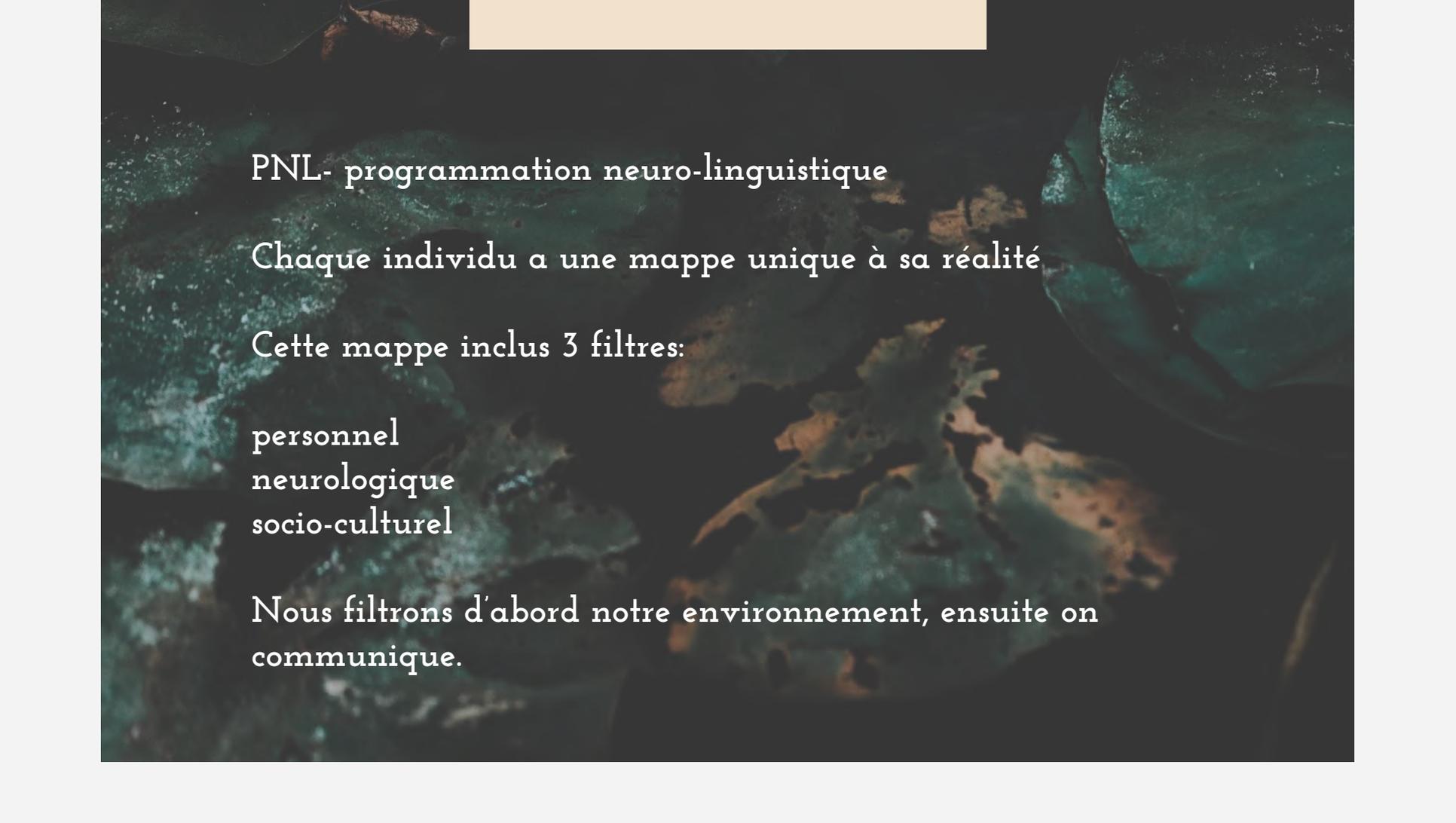




“ La qualité de ta vie,
est le reflet de la qualité
de ta communication.”

“ Ton succès dépend de
ta communication.”

“On crée à tous les jours
avec notre
communication.”



PNL- programmation neuro-linguistique

Chaque individu a une mappe unique à sa réalité

Cette mappe inclus 3 filtres:

personnel
neurologique
socio-culturel

Nous filtrons d'abord notre environnement, ensuite on communique.

**filtre
personnel**



éducation, histoire,
expérience,
ambiance familiale

**filtre
neurologique**



par nos sens

**filtre
socio-culturel**



mythes, rites,
valeurs,
croyances



Modèle de communication

évènement

processus

représentation interne (croyance, programme, voix)

émotion

comportement

réaction

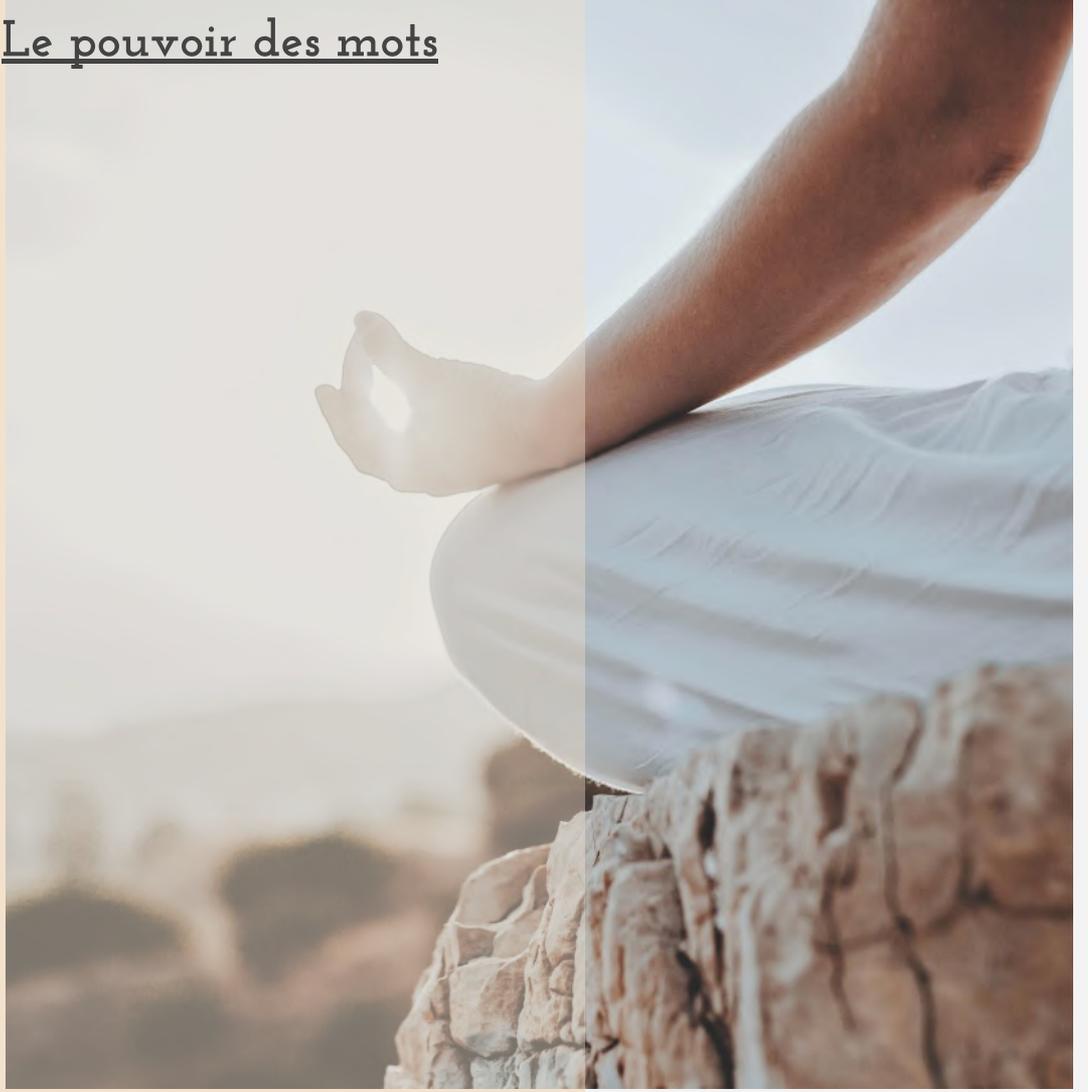
Le pouvoir des mots

Observe toi un peu plus

Écoute les conversations avec toi-même, les histoires que tu te racontes.

Je suis...

- mots qui nous font vibrer
- mots qui font du bien
- des adjectifs
- mot /attitude qui amène une vibration
- penser à un modèle de possibilité
- remplacer les mots qui n'ont pas leurs place
- apprendre à lâcher prise





Dr. Gabor Maté

Le plus cadeau c'est d'être de bonne humeur.

Don Miguel Ruiz

The 4 agreements

Dr. Emato

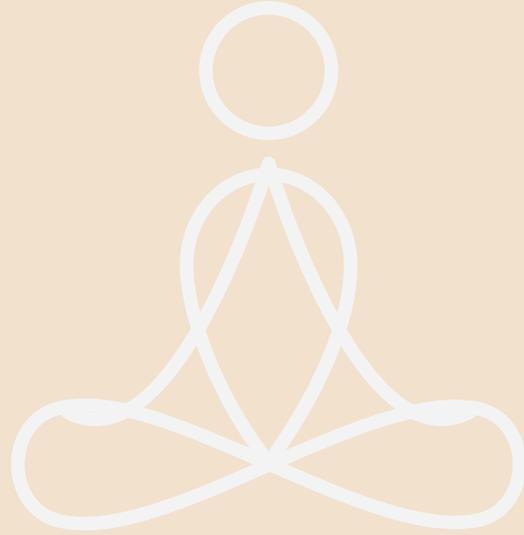
Le pouvoir des mots

Remplacer les pensées qui nous font du mal.

Recadrer notre histoire.

**dos droit
tête haute
mains sur les hanches
grands yeux**

notre physiologie



**👁️ en haut pour
re-balancer**

**👁️ en bas à droite
je suis dans mon émotion**

mon histoire

Écrire à la 3^{ème}
personne.

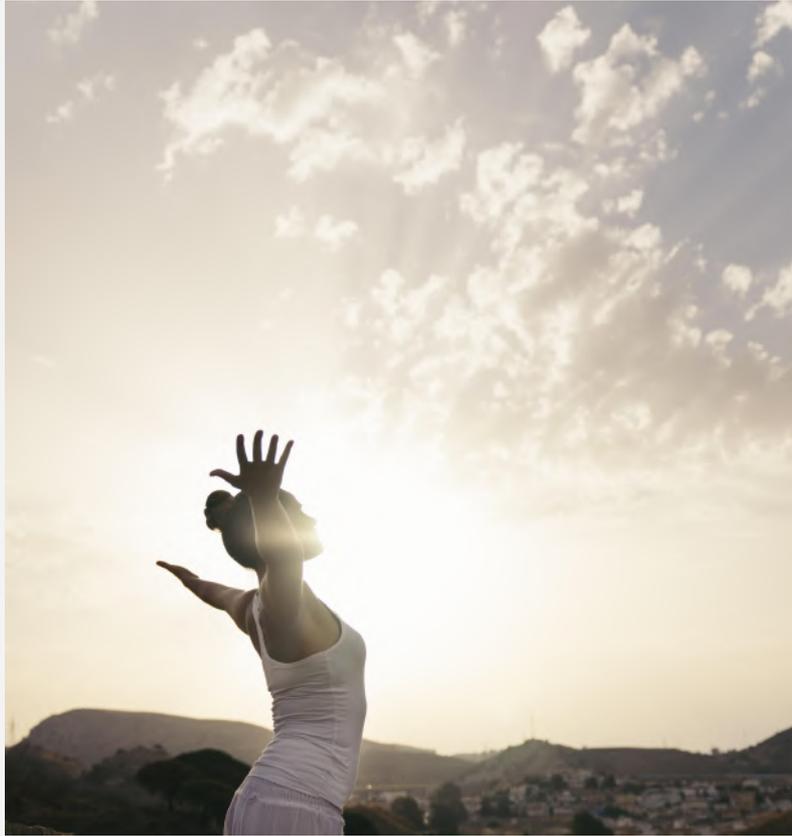
Débuter dans
l'enfance, dans le
nid familial.

Possible de recadrer
quand c'est
nécessaire.

répondre à notre enfant

Que dirais-tu à cet
enfant?

Qu'a t-il besoin
d'entendre?



Dr Victor Frankl
Logo-thérapie

Mettre un sens sur notre expérience.

Nous devons honorer nos émotions.
Ensuite, nous devons passer à
l'action...changer l'histoire.

devoir 1

Écrire comment votre
histoire se poursuit.



devoir 2

Je vais me pardonner, me
donner la permission.



devoir 3

Faire une hypnose de
régression.

