 Intégration en vue de la certification de  
NLP Practitioner

# Fondements et présuppositions de la PNL

1. Énumérez les présuppositions de la PNL.
2. Qu’est-ce que la « Loi de la Variété Requise » ?
3. Quels sont les trois piliers de la PNL ? Quelles en sont les variations ?
4. Que signifie « La carte n’est pas le territoire » ?
5. Quelle est la différence entre processus, schéma ou pattern, et contenu ? Pourquoi est-il important de connaître ces différences ?
6. Que veulent dire Conscient et Inconscient ? Pourquoi la différence est-elle importante à connaître ?
7. Quelles sont quelques-unes des définitions usuelles de la PNL ?
8. Quelle est votre définition de la PNL ? Expliquez en profondeur.
9. Qu’est-ce que le chiffre magique 7 ± 2 ? Pourquoi est-ce utile de le savoir ?
10. Énumérez les conditions nécessaires de bonne formulation d’un objectif.
11. Qu’est-ce que la PNL ?
12. Décrivez les cadres suivants et quand les utiliser ?

a. Reformulation ou marche arrière

b. Pertinence

c. Comme si

d. Ouverture

e. Découverte

f. Objectif

g. Contraste

h. Écologie

i. Agrément

j. Absurdité

# Métamodèle

1. Qu’est-ce que le métamodèle ?
2. Quels sont les trois processus universels de modélisation sur lesquels se fonde le métamodèle ? Quelles sont les définitions de chacun d’entre eux ?
3. Qu’est-ce qu’une nominalisation ? Quelle en est la réponse du métamodèle ?
4. Qu’est-ce qu’une structure profonde ?
5. Qu’est-ce qu’une structure de surface ?
6. Définissez les schémas suivants du métamodèle ainsi que leur(s) réponse(s) appropriée(s).

a. Suppression simple

b. Verbes non spécifiques

c. Présuppositions

d. Suppression du comparé

e. Nominalisation

f. Équivalences complexes

g. Relation de cause à effet

h. Lecture de pensée

i. Manque d’index de référence

j. Quantificateurs universels

k. Opérateurs modaux de nécessité

l. Opérateurs modaux de possibilité

m. Origine perdue

1. Énumérer les différences formes de présuppositions linguistiques
2. Quelle est la différence entre le métamodèle et le modèle de précision ?
3. Quelles sont les manières de fractionner le métamodèle en PNL ?

# Modèle de Milton et transe

1. Qu’est-ce que le Modèle de Milton ? Quand est-il utilisé ?
2. Qu’est ce que la recherche transdérivationnelle ? Comment la déclenchez-vous ?
3. Définissez les schémas suivants et donnez un exemple pour chacun.

a. Lecture de pensée.

b. Implication (origine) perdue.

c. Quantificateurs universels.

d. Opérateurs modaux.

fe Les nominalisations.

f. Verbes non-spécifiques.

g. Question tag.

h. Absence d’index référentiel.

i. Comparaison non spécifique.

j. Équivalence complexe.

k. Insertion d’injonctions.

l. Citation.

m. Ponctuation

n. Cause à effet (liaison).

o Relation de cause à effet.

p. Présuppositions.

q. Changement de temps.

1. Qu’est-ce qu’une présupposition comportementale ? Donnez-en un exemple.
2. Donnez au moins quatre utilisations des métaphores.
3. Décrivez au moins quatre manières d’induire un état de transe.
4. Qu’est-ce qu’une interruption de schéma ? Quand est-elle utilisée ? Quels en sont les effets ?
5. Quand utiliseriez-vous le Méta Modèle plutôt que le Modèle de Milton et vice et versa ? Expliquez les différences entre les deux en ce qui concerne la structure, l’intention et l’application.

# Gestion des états

1. Qu’est-ce qu’un état ?
2. Qu’est-ce qu’un état de ressources ? Quel est l’inverse d’un état de ressource ?
3. Que signifie « Aller en position Méta » ?
4. Quelle est la relation entre les représentations internes, la physiologie, l’état et la qualité de vos comportements et de les résultats obtenus ? En quoi ces distinctions sont-elles importantes et comment pouvez vous les utiliser.
5. Qu’est ce qu’une physiologie d’excellence ? Pourquoi cela est-il important ?
6. Quelle est la différence entre « confusion » et « surcharge » ? Quand et comment utilisez vous l’un ou l’autre ?
7. Quelle est la différence entre « association » et « dissociation » ? Quand l’un ou l’autre sont ils utiles et inutiles ?
8. Comment facilitez-vous l’association et la dissociation ?
9. Comment facilitez-vous une dissociation V-K ? Et une double dissociation ?

# Stratégies

1. Qu’est-ce qu’une stratégie ? En quoi est-ce différent ou en relation avec un état ?
2. Comment mettez-vous à jour une stratégie ? Quelles questions devriez-vous poser ?
3. Qu’est-ce qu’une synesthésie ?
4. Comment changez-vous ou optimisez-vous une stratégie ?
5. Comment installez-vous une stratégie ?
6. Quelles sont les conditions de bonne formation des stratégies ?
7. Qu’est-ce qu’un TOTE ? Décrivez sa structure en détail.
8. Quelles sont les manières de noter les différentes distinctions de représentation dans un TOTE ?

# Acuité sensorielle et calibration

1. Qu’est-ce que le « langage sensoriel » ?
2. Qu’est-ce que la calibration ? Comment la faites-vous ? Pourquoi la faites-vous ?
3. Sur quelles présuppositions de la PNL la calibration est-elle basée ?
4. Énumérez sept éléments que vous pouvez calibrer.
5. Quelle est la différence entre la conscience externe (uptime) et la conscience interne (downtime) ? Quand utiliserez-vous chacun ?
6. Énumérez trois manières de développer:

a. L’acuité visuelle externe.

b. Conscience visuelle interne

c. L’acuité auditive externe.

d. Conscience auditive interne

e. L’acuité kinesthésique externe.

f. Conscience kinesthésique interne

g. L’acuité olfactive

h. L’acuité gustative

i. La conscience externe.

j. La conscience interne.

k. L’auditif digital.

1. Quelle est la différence entre incongruence simultanée et incongruence séquentielle ? Comment les calibrez-vous ? Comment les traitez-vous ?

# L’ancrage

1. Quelles sont les clés de l’ancrage ?
2. Quelles sont les étapes à suivre pour faire un ancrage à quelqu’un ?
3. Qu’est-ce que signifie « effondrer » ou « annuler » une ancre (*collapsing anchors*) ?
4. Quelles sont les étapes pour effondrer ou annuler une ancre ? Quand le faites-vous ?
5. Comment faites-vous un fondu visuel (*visual squash*) ? Quand l’utilisez-vous ? Quelles sont les relations et les différences avec l’annulation d’ancre ?
6. Qu’est-ce que l’enchaînement d’ancres ? Comment le faites-vous ? Quand ?
7. Qu’est-ce qu’un empilement d’ancres ? Comment le faites-vous ? Quand ?
8. Qu’est-ce qu’une ancre de ressources ? Comment le faites-vous ? Quand ?
9. Comment faites-vous un changement d’histoire personnelle ? Quand le faites-vous ?
10. Quel est le système de représentation le plus puissant pour installer une ancre ?
11. Donnez un exemple d’ancrage qui contient tous les systèmes de représentation
12. Qu’est-ce qu’une ligne de vie ? Comment en installeriez-vous une ? Quand l’utilisez-vous ?
13. Qu’est-ce qu’un pont vers le futur ? Comment le faites-vous ?
14. Comment faites-vous un cercle d’excellence ? Quand l’utilisez-vous ?

## Rapport

1. En PNL, quelle est la définition du rapport ?
2. Que signifie synchroniser (*pacing*) et conduire (*leading*) ?
3. Énumérez au moins sept éléments à synchroniser pour établir le rapport.
4. Quelle est la distinction entre la synchronisation directe et en miroir ?
5. Qu’est-ce qu’une synchronisation indirecte ?
6. Comment tester que la qualité du rapport ?

## Systèmes de représentation

1. Dessinez les mouvements oculaires d’un droitier
2. Qu’est-ce que le système représentationnel primaire ? Comment le mettez-vous à jour ?
3. Qu’est ce que le système de représentation primaire ? Comment le détectez-vous.
4. Qu’est ce que le système de représentation conducteur ? Comment le détectez-vous s’il est différent du système primaire?
5. Qu’est-ce que le recouvrement? Comment le faites-vous? Quand le ferez-vous ?
6. Quelle est la différence entre les systèmes représentationnels « auditif digital » et « auditif tonal » ?

# Sous modalités

1. Que sont les sous-modalités ? Que permettent-elles de réaliser ?
2. Quelle est la différence entre les sous-modalités analogiques et digitales
3. Qu’est-ce qu’une sous-modalité critique ?
4. Décrivez la technique du swish standard. Quand l’utiliserez-vous ?
5. Comment réalisez vous un swish ?
6. Comment « vaporiser » (*blowout*) une compulsions ? Quand le faire ?
7. Qu’est-ce qu’une phobie ?
8. Décrivez comment éliminer une phobie
9. Décrivez comment créer un futur attractif
10. Comment faites-vous les schémas suivants et quand ?

a. Confusion à compréhension

b. Changement de croyances.

1. Comment mettez-vous à jour une Ligne du Temps ?
2. Quelle est la différence entre être « associé au temps » et être « dissocié du temps » ?

# Recadrage

1. Quel est le principe qui fonde le recadrage.
2. Quand faites-vous un recadrage ?
3. Quels sont les deux types fondamentaux de recadrage ? Quand utilisez-vous l’un ou l’autre ?
4. Quelles sont les étapes d’un recadrage en 6 étapes ? Quand l’utilisez-vous ?
5. Quelles sont les étapes d’une négociation entre les parties ? Quand l’utilisez-vous ?
6. Comment créez vous une nouvelle partie ? Quand utilisez-vous cette technique ?

# Ecologie

1. Qu’est-ce que l’écologie ? Pourquoi est-elle importante ?
2. Décrivez au moins cinq manières différentes de vérifier l’écologie.

# Modélisation

1. Comment modélisez vous un comportement ?

# Perception

1. Qu’est ce qu’une position perceptuelle ?
2. Que veut dire changer de position (perceptuelle) ?
3. A quoi cela sert-il d’avoir plusieurs points de vue de référence ?
4. Qu’est ce qu’une triple description ? En quoi est ce important de le faire ?
5. Quelles sont les quatre positions perceptuelles basées sur le temps ?

# Questions supplémentaires

1. Quels sont les quatre stades de l’apprentissage ? Quel 5ème niveau optionnel peut on ajouter ?
2. Qu’est-ce qu’un 4-tuple ? Qu’est-ce qu’un 6-tuple ?
3. Qu’est-ce que le morcellement (*chunking*) ?
4. Que sont les valeurs, et pourquoi sont elles importantes ?
5. Que sont les croyances, et pourquoi sont elles importantes ?
6. Comment créez-vous une métaphore ?
7. Qu’est-ce que la stratégie des ressources et quand doit-on l’utiliser ?
8. Qu’est-ce qu’un changement de type 1 et un changement de type 2 ?
9. Décrivez un processus de changement personnel que vous allez faire tous les jours, sur une base de 5 minutes
10. Comment allez-vous célébrer le fait d’avoir répondu à toutes ces questions ?