

espace confiance

# FORMATION

Se développer,  
s'enrichir, se former.

## Praticien en PNL

Programmation neuro-linguistique



### A Lausanne & Vevey

Parcours de 15 jours

5 modules de 3 jours

**6-8 nov. au 14 mars 2027** (Certification)

Prérequis : Les Bases de la PNL



Née dans les années 1960-70 en Californie, à l'Université de Santa Cruz, sous les influences de penseurs et de chercheurs passionnés, la PNL, ou Programmation neuro-linguistique, est une discipline qui permet la **découverte** et la **compréhension** de soi-même, des autres et des **interactions** entre individus.

Ses fondateurs l'ont initiée en *modélisant* des personnes ayant atteint un niveau d'excellence dans leur domaine, afin que leur expertise – notamment en communication – puisse être transmise et reproduite.

À quoi sert la PNL ? La PNL participe au développement personnel et professionnel de chaque personne désirent améliorer sa communication interpersonnelle, réaliser ses buts avec plus d'efficacité et de succès et acquérir des compétences pour mieux accompagner et motiver ses interlocuteurs vers leur propre développement, l'atteinte de leurs objectifs et leur épanouissement.



La formation de Praticien en PNL offre un riche apprentissage de modèles et de techniques dédiés à la communication et au changement, dont vous découvrirez ici les objectifs et les modalités.

Au cours de ce parcours structuré, les participants apprennent à réactiver des ressources personnelles, à faciliter l'atteinte d'objectifs, à changer un point de vue sur une situation pour accéder à de nouvelles perspectives.

Ils sauront comment modifier des croyances limitantes et des comportements récurrents et comment faire transposer une stratégie optimale (décision, apprentissage...) dans un autre contexte, ou identifier les éléments clef en vue de son optimisation.

Ils se familiariseront avec des modèles linguistiques – *inspirés de Gregory Bateson, Milton Erickson, Virginia Satir, Fritz Perls* - utilisant la force du questionnement ainsi que le langage permissif suggestif plébiscité par de nombreux linguistes et thérapeutes pour guider leur clientèle-patientèle. Ils seront ainsi en possession d'une solide boîte à outils pour eux-mêmes et leur entourage.

Enfin, au-delà de permettre l'acquisition des connaissances et compétences essentielles, cette formation unique constitue une véritable aventure épanouissante et transformationnelle.

## Les objectifs de la formation

Les objectifs de la formation sont d'apprendre et savoir :

- Utiliser et intégrer les **principes fondamentaux** et les outils de la PNL ;
- Développer votre aptitude à **communiquer** en utilisant des techniques avancées ;
- Faciliter le **changement** chez votre interlocuteur ainsi que le vôtre ;
- Mobiliser des **états ressources** (états internes) positifs, comme la confiance en soi, la prise de recul, le changement de perception ;
- Détecter, mettre en évidence et développer les **stratégies de réussite** et savoir les transposer dans de nouveaux champs d'application.



## À qui s'adresse la formation ?

- À toute personne désirant améliorer sa communication, développer des ressources personnelles et acquérir des compétences – notamment en écoute active - pour mieux accompagner son interlocuteur vers son propre développement ;
- Aux professionnels de santé, de l'accompagnement et de la relation d'aide (coachs, thérapeutes, psychologues, médecins), aux enseignants et formateurs, managers, cadres, consultants souhaitant progresser dans leur métier, grâce à l'acquisition de fortes aptitudes en écoute active, en communication interpersonnelle et en accompagnement.



Durée : **15 jours** - 5 modules de 3 jours (105 heures au total)  
+ **4 webinaires** de supervisions / révision de 2h + pratiques entre pairs + 1 feedback

Dates : **6-8 novembre, 4-6 décembre 2026, 15-17 janvier, 19-21 février, 12-14 mars 2027**  
Prérequis : Les Bases de la PNL (sessions : 5-7 juin ou 5-6 et 26-27 sept.)

Lieu : En Présentiel, à **Lausanne & Vevey** centre

Horaires : 9h30-17h30

Tarif : **CHF 2 880** (particuliers & indépendants) - Les Bases : **CHF 840**

Conditions : Un acompte de CHF 450, versé à l'inscription, garantit la place de l'étudiant.  
Solde payable en 2 versements (10 j. avant la formation, le second 10 j. avant le 3<sup>ème</sup> module).  
Annulation possible qu'en cas de force majeure recevable, telle qu'une raison médicale.  
Les frais de dossier de CHF 250 – inclus dans l'acompte - ne sont pas remboursables.

## Approche, déroulement, certification

La formation donne de solides bases théoriques **sur les concepts et techniques** et réserve la part belle aux démonstrations et aux **pratiques** en sous-groupes, avec des jeux de rôles et des mises en situations.

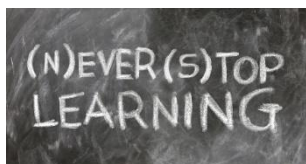
Le support de cours, les feuilles d'exercices et la pratique contribuent à intégrer et ancrer les notions et thèmes couverts. Le cadre de la formation est respectueux d'autrui et très riche en **partages**.

Celle-ci comprend aussi :

- **4 webinaires** entre modules pour réviser et approfondir les contenus appris et la supervision de groupe
- 1 supervision et feedback personnalisé donné au participant pour favoriser l'intégration des techniques et ses apprentissages



Une évaluation des compétences, connaissances et de l'attitude PNL – conformément aux normes des associations en PNL – a lieu en continu tout au long de la formation et se clôt par un examen écrit.



Un **certificat de Praticien en PNL** attestant que vous avez complété la formation avec succès vous est alors remis.

La formation fait l'objet d'un feedback des participants sur l'atteinte des objectifs, l'accompagnement pédagogique ainsi que le matériel didactique.

En su, pendant et après la formation, espace confiance propose aux Praticiens de participer :

- A des **Pratiques Supervisées** à Lausanne pour capitaliser sur leurs acquis et continuer à progresser. Ces Pratiques sont aussi ouvertes aux Praticiens en PNL en cours de formation et ceux de l'extérieur.
- Aux **Ateliers PNL** (en ligne, 15 par an)

## Prérequis

Avoir suivi la formation les [Bases de la PNL](#).

## Formatrice



Titulaire d'une maîtrise universitaire et forte d'une riche expérience en entreprise, coach expérimentée et passionnée, **Christine Dougoud** accompagne ses clients à retrouver confiance, motivation et sens.

Enseignante certifiée en PNL, elle partage son enthousiasme pour la transmission de savoirs et savoir-être qui mènent au changement, à l'expression de compétences insoupçonnées et à l'épanouissement.

Son engagement : vous transmettre de manière ludique, professionnelle et passionnée des connaissances et des outils directement applicables dans votre quotidien.

**Giovanna Amadore Isherwood**, coach et formatrice dans le cadre du Brevet Fédéral de Formateurs d'Adultes BFFA, intervient en appui, notamment pour la valorisation des compétences des participants.

## Valeurs

Parmi les valeurs partagées par la communauté PNL, on compte : la curiosité, l'authenticité, l'écoute, la compréhension, le respect, l'ouverture, l'apprentissage, l'évolution et l'épanouissement.

Dans les pages suivantes, vous allez prendre connaissance du contenu de la formation, ainsi que de quelques témoignages.

## Module 1 – Installer des états de ressource

### Retour sur les fondamentaux

Le modèle de l'État présent, l'État désiré, l'État ressource ; les conditions de formulation d'un objectif, la synchronisation, la structure de surface/profonde, les canaux de perceptions sensoriels V.A.K.O.G., l'association, la dissociation, le modèle des positions perceptuelles et l'alignement des niveaux logiques.

### L'ancrage de ressources internes

- Concept de l'ancrage, l'ancrage de base et le cercle excellence – rappel des Bases PNL
- Ancrages empilés, ancrages enchainés
- Désactiver un ancrage négatif pour apaiser l'intensité d'un état interne difficile
- Pont vers le futur
- Changement d'histoire personnelle ou de vie

A l'issue de ce module vous saurez **installer des états de ressource** utiles pour la préparation à une échéance importante (entretien, examen, conférence) ou l'atteinte d'un objectif.



Vous accompagnerez votre client-interlocuteur pour modifier un état interne désagréable récurrent et limitant et lui apporterez à la

place une sensation libératrice.

Avec le pont vers le futur, vous disposerez d'un outil pour vérifier l'impact des changements opérés.

## Module 2 – Développer des stratégies mentales efficaces

- Modèles d'excellence et modélisation
- Stratégies efficaces et non efficaces
- Mise en évidence de stratégies
- Codification (V.A.K.O.G., construit/remémoré, interne/externe, symboles relationnels)
- Dialogue interne et modèle T.O.T.E.
- Stratégie de Léonard de Vinci
- Stratégie de Walt Disney

Grâce à ce module, vous aurez appris à identifier et décoder des **stratégies mentales** (motivation, mémorisation, créativité...), de l'élément déclencheur au résultat, en passant par les étapes précises et les morceaux les plus pertinents.

Vous pourrez ainsi aider votre interlocuteur à **transposer une stratégie optimale** (décision, apprentissage...) dans un autre contexte, ou vous pourrez identifier pour lui l'élément responsable de l'inefficacité d'une stratégie ou d'un comportement non satisfaisant. Vous serez alors en



mesure **de l'aider à installer de nouvelles stratégies** en phase avec l'objectif.

Vous mettrez en action des **techniques de projection mentale** et saurez faciliter l'accès aux ressources de créativité et réalisation, propres à motiver et mobiliser un individu ou une équipe sur un projet.

## Module 3 – Modifier ses représentations internes et croyances limitantes

Les sous-modalités sensorielles du V.A.K.O.G. et techniques de changement

- Les sous-modalités critiques (conductrices du changement)
- La double dissociation & traitement des phobies
- Le modèle Swish (de base et de localisation)
- Croyances (limitantes, soutenantes)
- Le changement de croyances avec les sous-modalités

Au bout de ces 3 jours, vous aurez appris **plusieurs techniques de changement** permettant d'agir sur les comportements et les croyances limitantes d'autrui.

Ces techniques consistent à repérer les représentations (*images*) internes **porteuses de changement** (*sous-modalités critiques*) et les modifier progressivement, comme en tournant le bouton de volume sonore ou d'intensité lumineuse. Vous amènerez ainsi vos clients à **changer** l'intensité et l'empreinte d'une expérience perçue, pour leur permettre d'installer des **comportements souhaités plus adéquats** ou s'ouvrir à de nouvelles possibilités.

## Module 4 – Changer de point de vue par les positions perceptuelles et le recadrage

- Positions perceptuelles – révision et intégration
- Le recadrage
- Recadrage de sens et recadrage de contexte
- Gains secondaires
- Recadrage en 6 pas
- Négociation des parties

À l'issue de ce module, vous saurez amener votre interlocuteur à **changer sa perception** d'une situation pour en avoir une **vision plus large** et plus ouverte, qui lui offrira de nouveaux choix et perspectives.

Vous saurez comment identifier, derrière un comportement, **l'intention positive de satisfaction du besoin** de votre client, pour lui permettre d'installer des comportements alternatifs plus satisfaisants ou adéquats pour lui-même et son entourage.

Vous accompagnerez aussi quelqu'un en vue de le sortir d'une sensation de confusion, de conflit interne (conflit de valeurs...) et lui permettrez de se sentir plus en phase avec lui-même et de faire des choix plus alignés.

## Module 5 – Adopter les modèles linguistiques et le langage d'influence & travailler avec la Ligne du temps pour conduire le changement

Le modèle linguistique *Méta-modèle* avec ses filtres de généralisation, omission et distorsion – approfondissement & acquisition d'automatismes

- Langage de Milton
- La métaphore dans la communication

### Concepts et techniques liés à la temporalité

- Organisation du temps
- Mise en évidence de la perception du temps (endo/exo-temporalité)
- Ligne du temps et position méta
- Générateur de nouveaux comportements
- Découpage et ordonnancement (regroupement et morcellement)

Révision et intégration des acquis du Praticien (y compris les Bases PNL)

Évaluation écrite, évaluation orale, conclusion

# P L A N N I N G



À l'issue de ce module, vous saurez utiliser les questions du *métamodèle* – apprendre à poser les bonnes questions – pour **modifier les perspectives** de votre interlocuteur et l'ouvrir à plus de choix et de possibilités.

Vous saurez aussi **introduire dans votre communication des messages ou récits métaphoriques** thérapeutiques permettant à votre interlocuteur d'accéder à ses ressources internes. Vous apprendrez les **schémas du langage suggestif et permissif** (de Milton Erickson) facilitant le changement.

Vous identifierez le rapport au temps de votre interlocuteur et sa perception pour mieux l'accompagner.

Vous utiliserez la *Ligne du temps* pour faciliter et provoquer le changement attendu par votre client, en mobilisant le corps et ses sensations.

## Témoignages

« Une formation exigeante, donnée par une enseignante passionnée et généreuse. Une place de choix est réservée à la pratique, elle-même nourrie par une théorie bien structurée et des échanges entre participants et formatrice. Le plus ? Christine colore ses interventions de sa touche « coach » qui élargit le cadre de la formation et ouvre des perspectives. »

Myriam Rège, Consultante en santé publique & Maître Praticienne en PNL, speira-coaching.ch

« En m'inscrivant à cette formation, je sentais que j'allais aimer quelque chose mais ne savais pas trop quoi exactement. Dès ma première rencontre avec Christine, elle a su m'entendre et me permettre d'entrevoir déjà des applications pratiques...dont je n'imaginai même pas les envergures possibles.

Ensuite, la rencontre avec les autres apprentis fut pleine de bonnes surprises, de nombreuses valeurs communes nous reliaient, sous la bienveillance de notre formatrice. Enfin, maintenant le praticien terminé et le maître praticien entamé, je peux attester que cette formation m'a appris beaucoup plus qu'un nouveau métier.

Elle a changé mon regard sur de nombreuses choses, y compris des parts de moi-même. Elle m'a permis de découvrir et développer d'innombrables ressources, à peine effleurées par ma vie antérieure.

Elle m'a donné envie d'utiliser et d'apprendre plus de ce joyau qu'est la PNL, de pouvoir le partager et le transmettre au plus grand nombre possible. Merci est un bien faible mot pour contenir la joie et la gratitude que j'ai pour cette formation et surtout cette formatrice. Tout de même, Merci. »

Clément Buffière, Infirmier et Maître Praticien en PNL, Les Cimes du bien-être

« Cette formation m'a donné l'opportunité d'acquérir de fantastiques outils pour mieux entrer en relation avec l'autre et le comprendre. J'ai aussi pu prendre conscience d'une multitude de choses passionnantes concernant notre fonctionnement et notre flexibilité comportementale. J'ai adoré apprendre par la pratique et les jeux de rôles et par les feedbacks entre participants... »

Anthony, éducateur social

[Autres témoignages ici.](#)

## Contact

Christine Dougoud : +41 79 417 87 38 - Lausanne-Ouchy & Vevey

[info@espaceconfiance.com](mailto:info@espaceconfiance.com)

