

# LE META-MODELE

VIOLATION	RÉPONSE	EFFET PRÉVISIBLE
<p><b>GENERALISATIONS</b></p> <p>La généralisation est un processus qui amène un élément ou une partie du modèle à prendre la place d'une catégorie entière dans laquelle cet élément est un exemple.</p>		
<p><b>Q UANTIFIEURS UNIVERSELS</b></p> <p>(tous, toujours, jamais, impossible, définitif, on, etc...)</p> <p>Elle ne m'écoute jamais. Il est toujours en retard.</p>	<p><i>Jamais ?</i></p> <p><i>Que se passerait-il si elle t'écoutait ?</i></p> <p><i>Toujours ? Vraiment toujours ?</i></p>	<p>Retrouve un contre- exemple.</p> <p>Retrouve les résultats attendus ou craints.</p>
<p><b>ORIGINE PERDUE</b></p> <p>(Jugement de valeur. Affirmation dont on ignore la provenance)</p> <p>C'est mal de mentir. C'est comme ça qu'il faut faire...</p>	<p><i>Qui disait cela ?</i></p> <p><i>Mal pour qui ?</i></p> <p><i>Comment sais-tu que c'est mal ?</i></p>	<p>Retrouve la source de la croyance.</p> <p>Retrouve l'origine (moi).</p> <p>Retrouve sa stratégie (V.A.K.O.G.)</p>
<p><b>OPÉRATEURS MODAUX</b></p> <p>(nécessité et possibilité : Devoir, vouloir, falloir, pouvoir,)</p> <p>Je dois prendre soin d'elle. Je ne peux pas lui mentir.</p>	<p><i>Que se passerait-il si tu ne le faisais pas ?</i></p> <p><i>Que se passerait-il si tu le faisais ?</i></p> <p><i>Qu'est-ce qui t'en empêche ?</i></p>	<p>Retrouve le résultat.</p> <p>Retrouve la cause.</p>
<p><b>NOMINALISATION</b></p> <p>(Processus transformé en chose : Respect, confiance, autonomie, liberté, communication, etc...)</p> <p>La communication est mauvaise entre nous.</p>	<p><i>Qui veut communiquer quoi ?</i></p> <p><i>Et à qui ?</i></p>	<p>Réalise que c'est un processus.</p> <p>Spécifie le verbe.</p> <p>Retrouve les suppressions.</p>

Le métamodèle est un modèle pour le langage. Se mettre en position de métamodèle, c'est se mettre en observation du modèle au dessus ou à coté.

VIOLATION	RÉPONSE	EFFET PRÉVISIBLE
<p><b>SUPPRESSION OU OMISSION</b>            Une partie du discours est passé sous silence. L'information est manquante.</p>		
<p><b>SUPPRESSION SIMPLE</b></p> <p><i>Je suis en colère...</i></p>	<p><i>A propos de qui ?</i></p> <p><i>A propos de quoi ?</i></p>	<p>Retrouve ce qui est supprimé.</p>
<p><b>SUPPRESSION DE L'INDEX DE REFERENCE</b></p> <p><i>Il ne m'écoute pas.</i>  <i>Cà n'a pas d'importance...</i></p> <p><i>Cà ne me convient pas.</i>  <i>C'est trop cérébral.</i>  <i>Cà ne m'étonne pas.</i></p>	<p><i>Qui ne t'écoute pas ?</i>  <i>Qu'est-ce qui n'a pas d'importance ?</i>  <i>Qu'est-ce qui ne te convient pas ?</i>  <i>Qu'est-ce qui est trop cérébral ?</i>  <i>Qu'est-ce qui ne t'étonne pas ?</i></p>	<p>Retrouve l'index de Référence.</p>
<p><b>SUPPRESSION DU COMPARATIF</b></p> <p><i>C'est mieux de rester.</i>  <i>Il est plus intelligent...</i></p> <p><i>C'est meilleur...</i></p>	<p><i>C'est mieux que quoi ?</i>  <i>Plus intelligent que qui ?</i>  <i>Plus intelligent que quoi ?</i>  <i>Meilleur que quoi ou que qui ?</i></p>	<p>Retrouve l'autre terme de Comparaison.</p>
<p><b>VERBES NON SPECIFIQUES</b></p> <p><i>Il m'a rejeté.</i>  <i>Elle m'a amusé.</i>  <i>Il m'a déçu.</i>  <i>Il m'a blessé.</i></p>	<p><i>Comment t'a-t-il rejeté ?</i>  <i>Comment t'a-t-elle amusé ?</i>  <i>Comment t'a-t-il déçu ?</i>  <i>Comment t'a-t-il blessé ?</i></p>	<p>Précise le verbe.</p>

VIOLATION	RÉPONSE	EFFET PRÉVISIBLE
<b>DISTORSIONS</b> Malformations Sémantiques.		
<b>CAUSE / EFFET</b>  <b>Il me rend triste...</b>  <b>Je me sens bien avec toi...</b>	<i>En quoi te rend-il triste ?            Est-ce qu'il y a des moments où il ne te rend pas triste ?             Qu'est-ce qu'il y a en moi que tu te sentes bien avec moi ?</i>	<b>Retrouve cause/effet.</b>  <b>Retrouve un contre exemple.</b>
<b>LECTURE DE PENSEE</b>  <b>Il ne m'aime pas.</b> <b>Je sais ce que tu penses...</b> <b>Je sais ce que tu vas dire.</b> <b>Je sais ce que tu ressens.</b>	<i>Comment le sais-tu ?</i>	<b>Retrouve l'origine de l'information (Équivalence complexe).</b>
<b>PRESUPPOSITION</b>  <b>Si mon mari savait combien je souffre, il ne le ferait pas...</b>	<i>En quoi souffres-tu ?            De quelle souffrance ?            Que fait-ton mari ?            Comment sais-tu qu'il ne le sait pas ?            Es-tu sûre qu'il ne le sait pas ?            Et s'il le savait ?</i>	<b>Spécifie le verbe souffrir.</b>  <b>Spécifie ce qu'il fait.</b>  <b>Retrouve l'équivalence complexe.</b>
<b>EQUIVALENCE COMPLEXE (X prouve Y)</b>  <b>Elle me regarde de travers, elle me déteste.</b>	<i>En quoi est-ce que le fait de te regarder ainsi prouve qu'elle te déteste ?             Est-ce que tu as déjà regardé de travers quelqu'un que tu ne détestais pas ?</i>	<b>Retrouve l'équivalence complexe.</b>  <b>Retrouve un contre-exemple.</b>

# Utilisation du métamodèle

(Les outils de la PNL, pour mieux vivre) de C. GRAU

FIGURES LINGUISTIQUES	EXEMPLES DE STRUCTURES SUPERFICIELLES	EXEMPLES DE QUESTIONS CONFRONTANTES	PARTIES DE STRUCTURES PROFONDES RESTITUEES
<b><u>DISTORSIONS</u></b>			
✚ CAUSE/EFFET	➤ <i>Je partirais bien en vacances avec ma femme mais je n'en ai pas le temps.</i>	➤ <i>Donc, si vous aviez le temps, vous partiriez en vacances avec votre femme ?</i> ➤ <i>Vous partez toujours en vacances lorsque vous avez le temps ?</i>	➤ <i>Si j'avais du temps je partirais en vacances, peut-être sans ma femme.</i> ➤ <i>Si j'avais du temps j'en passerais plus avec ma femme sans forcément partir.</i>
✚ LECTURE DE PENSEE	➤ <i>Je sais ce qu'il va dire.</i>	➤ <i>Comment le savez-vous ?</i>	➤ <i>Il me fait souvent des reproches à ce sujet.</i>
✚ EQUIVALENCE COMPLEXE	➤ <i>Il ne m'offre pas de fleurs, donc il ne m'aime pas.</i>	➤ <i>Sait-il que vous aimez les fleurs ?</i> ➤ <i>Est-ce que tous les amoureux offrent des fleurs ?</i> ➤ <i>Est-ce la seule façon de témoigner de l'amour ?</i> ➤ <i>Ne vous offre-t-il jamais rien ?</i>	➤ <i>S'il m'aimait, il saurait...</i> ➤ <i>Moi je rêve d'un amoureux qui m'offre des fleurs.</i> ➤ <i>Il est gentil et prévenant pour le reste.</i> ➤ <i>Il m'a offert un foulard mais je n'en porte pas.</i>
✚ NOMINALISATIONS	➤ <i>J'évite la tristesse.</i>	➤ <i>C'est quoi exactement pour vous la tristesse ?</i> ➤ <i>Quand ?</i> ➤ <i>A propos de quoi ?</i> ➤ <i>A propos de qui ?</i>	➤ <i>J'ai envie de pleurer le samedi soir lorsque je suis seul.</i>
<b><u>GENERALISATIONS</u></b>			
✚ ORIGINE PERDUE	➤ <i>La vie est ainsi faite.</i>	➤ <i>Est-ce votre avis ?</i> ➤ <i>Qui dit cela ?</i> ➤ <i>Comment est la vie ?</i>	➤ <i>Ma grand-mère qui a connu la guerre disait que nous sommes nés pour souffrir.</i>
✚ QUANTIFIEURS UNIVERSELS	➤ <i>Tu ne m'écoutes jamais.</i>	➤ <i>Vraiment jamais ?</i>	➤ <i>Tu ne m'écoutes pas lorsque tu regardes la TV.</i>
✚ OPERATEURS MODAUX	➤ <i>Je ne peux pas sortir seule.</i> ➤ <i>Je dois absolument passer l'aspirateur.</i>	➤ <i>Qu'arriverait-il si vous sortiez ?</i> ➤ <i>Comment le savez-vous ?</i> ➤ <i>Qui dit que vous devez le faire ?</i>	➤ <i>Je ne saurais pas m'orienter à cause de ma faible vue.</i> ➤ <i>Mon amie asthmatique ne voudra plus me rendre visite.</i>
<b><u>SELECTIONS</u></b>			
✚ SUPPRESSION SIMPLE	➤ <i>J'en ai marre.</i> ➤ <i>Je suis d'accord.</i>	➤ <i>De quoi ?</i> ➤ <i>De qui ?</i> ➤ <i>Quand ?</i> ➤ <i>Avec Quoi ?</i> ➤ <i>Avec qui ?</i>	➤ <i>J'en ai marre le soir quand ma femme fume dans la chambre à coucher.</i> ➤ <i>e suis d'accord avec la Proposition.</i>
✚ SUPPRESSION DE L'INDEX DE REFERENCE	➤ <i>Ca m'ennuie.</i>	➤ <i>Qu'est-ce qui vous ennuit exactement ?</i>	➤ <i>Ca m'ennuie de devoir l'attendre tous les soirs.</i>
✚ SUPPRESSION DU COMPARATIF	➤ <i>J'ai trouvé une meilleure solution.</i>	➤ <i>Meilleure que laquelle ?</i>	➤ <i>Meilleure que de me suicider.</i>
✚ VERBES NON SPECIFIQUES	➤ <i>Ma sœur me rejette.</i>	➤ <i>Comment ?</i> ➤ <i>Que fait-elle exactement ?</i>	➤ <i>Elle ne m'embrasse pas le soir avant d'aller dormir.</i>