

# Le tourniquet des perceptions

**Lien vers la vidéo du protocole [en cliquant ici](#).**

**Votre mot de passe : tourniquetcnv**

Le tourniquet des perceptions est un protocole de PNL (Programmation Neuro-Linguistique) qui permet d'adopter le point de vue d'autrui afin de mieux le comprendre et désamorcer un conflit.

Il est utilisé dans les relations entre 2 personnes en désaccords, par exemple : conflit entre un parent et un enfant, conflit professionnel entre deux collègues ou un collègue et son patron, ainsi que dans les **conflits conjugaux** vu que c'est le thème de notre formation.

Ce protocole est décrit comme se pratiquant seul.

1) Dans un premier temps, vous allez définir 4 cercles sur le sol qui nous serviront d'ancrages spatiaux, comme indiqué dans la vidéo disponible sur la vidéo.

Le premier représentera votre point de vue, le deuxième représentera la point de vue de votre partenaire, le troisième représentera celui d'un(e) de vos ami(e)s mais qui ne prend pas parti *et le quatrième ; une personne qui ne vous connaît pas du tout et qui d'ailleurs ne connaît rien des humains, comme un extra-terrestre.*

2) Une fois que vous aurez défini vos 4 cercles, vous allez débiter le protocole par votre point de vue.

-Allez dans votre cercle et pensez à une situation de désaccord que vous avez avec votre partenaire. Concentrez-vous : prenez le temps de ressentir tout ce qu'il se passe lorsque vous êtes dans le point de désaccord, autant dans ce que vous visualisez que dans ce qui est dit...

-Imaginez que votre partenaire se trouve en face de vous, dans le cercle 2, et exprimez-lui votre point de vue.

-Lorsque c'est fait, quittez votre cercle. Prenez un instant pour faire le vide, pour penser à autre chose pendant environ 30 secondes, une minute...

3) Rejoignez alors le cercle 2 et imaginez que vous prenez la place de votre partenaire. Vous êtes alors dissocié de votre point de vue précédemment exprimé.

-Pensez donc à la situation de désaccord mais du point de vue de votre partenaire. Associez-vous vraiment à sa personne, à ce qu'elle peut ressentir, à ce qu'elle peut visualiser et entendre. Ce n'est pas grave si vous la caricaturez dans les premiers instants, c'est une étape parfois nécessaire à la compréhension de son état d'esprit.

-Puis, exprimez-vous en faisant comme si vous étiez votre partenaire faisant face à vous-même dans le cercle 1.

-Une fois terminé, sortez du cercle et prenez le temps pour vous dissocier, penser à autre chose, comme précédemment.

4) Hors des cercles, remarquez tout ce que vous avez déjà pu apprendre en étant dans la position de votre partenaire.

*Il est possible qu'à ce stade vous ayez envie de retourner dans le cercle 1 pour répondre à votre partenaire afin de récupérer plus d'informations. Pensez donc à ce que nous avons vu en communication non-violente : parlez et écoutez. Puis revenez dans le cercle 2 pour répondre. Puis recommencez si besoin.*

5) Pour avoir plus d'informations, continuez la session en vous réeffectuant la même procédure, que dans le cercle 2, dans le cercle 3.

-Vous vous associez donc à un(e) ami(e) qui ne prend pas parti mais aurait connaissance de la situation. Pensez à ce qu'il ressentirait en la voyant de son point de vue, qu'est-ce qu'il visualiserait ou entendrait ?

-Exprimez son point de vue en faisant face au deux cercles.

-Une fois fini, vous pouvez sortir du cercle et prendre une pause à nouveau.

6) Remarquez à nouveau les informations que vous avez pu récupérer en vous mettant dans un point de vue extérieur.

Il arrive qu'à ce stade, la protocole soit terminé, car assez d'informations ont été délivrées pour libérer la charge émotionnel que vous conserviez par rapport à la situation. Si ce n'est pas encore le cas, vous pouvez continuer en vous mettant dans le cercle 4.

7) Le cercle 4 permet de prendre encore plus de recul. Il permet d'y voir plus clair si le point de vue du cercle 3 reste confus.

-Faites la même procédure que précédemment, mais en vous mettant à la place d'autre chose. Ceci peut être une personne sage et spirituelle à l'autre bout du monde, une entité, ou un extra-terrestre...

-Exprimez son point de vue, ce qu'elle ressent, ce qu'elle voit de loin, ce qu'elle entend...

-Sortez de ce cercle et prenez une pause.

8) Vous pouvez à nouveau prendre conscience de toutes les informations que vous avez accumulé.

C'est donc à l'issue de ce protocole que vous devriez trouver une façon plus sereine de communiquer car vous aurez écouté les besoins de l'autre. Vous serez donc à même d'y répondre avec respect pour chacun.

Votre conflit aura trouvé sa résolution !