

Cette fiche est coupée en 2 parties afin de pouvoir aborder l'ensemble des notions

2^{ème} partie

Principe

Le processus de synchronisation, bien que **naturel et inconscient**, a été étudié par les praticiens de la **programmation neurolinguistique (PNL)**. Afin de le reproduire avec la plus grande efficacité, ils l'ont découpée en trois composantes essentielles: **le mirroring, le pacing et le leading**.

Et vous?

Comment vous synchronisez-vous avec votre enfant?

Les 3 étapes de la synchronisation

1/ Le mirroring (miroir)

Lors d'une rencontre, **une partie de nous** (inconsciente) analyse l'autre, l'étudie pour détecter s'il y a des **signes de dangers imminents**. Cette analyse a pour but de répondre à notre **besoin de survie**. Au cours de cette analyse, nous allons également observer comment l'autre bouge, se déplace, parle, évoque les émotions, etc. similaires aux nôtres. Dans le cas où notre inconscient **perçoit des similarités**, il va alors nous envoyer des signaux pour nous indiquer le **niveau d'aisance** que nous pouvons avoir dans cette relation. Au travers de ce premier contact, nous allons ressentir ce que l'on peut appeler un **degré de « feeling »** ou de **« sentiment de confiance »**

2/ Le pacing (même rythme)

Dans la suite de la relation, les deux personnes vont se sentir comme à **l'unisson**. Elles vont agir quasiment de manière **similaire** comme si leurs pensées, leur langage, leurs gestes, etc. **se confondaient**. C'est l'étape de **l'entente parfaite** sans que l'une ou l'autre ait un ascendant dans la relation.. **Personne ne dirige la relation.**

3/ Le leading (diriger)

Dans cette dernière étape, l'une des deux personnes **décide (inconsciemment)** de prendre l'ascendant dans la relation, d'en être le moteur afin que la relation puisse évoluer dans une direction. Cela peut être par la proposition d'une **nouvelle idée**, qui engagera naturellement le mouvement des deux partenaires.

Comment utiliser la synchronisation consciemment ?

Important

Très souvent, les parents veulent « **diriger** » leur enfant directement. Toutefois, il est important d'avoir conscience que « **diriger** » est la **3^{ème} étape** dans notre processus de synchronisation.

Que pouvons nous en déduire?

De manière générale, les parents et leur enfant sont **naturellement synchronisés** ce qui permet d'avoir une relation de confiance, essentiel pour **accepter de se faire diriger**. Toutefois, lorsque l'enfant grandit, la relation parent-enfant a tendance à se détériorer. On appelle ce phénomène la « **désynchronisation** ».

Se synchroniser consciemment signifie avoir le désir d'entrer dans le monde de l'autre. Voici différentes entrées possibles à envisager:

- Utiliser un **langage** qui se rapproche du sien.
- S'intéresser à ses **différentes activités**, voire les pratiquer.
- Partager certaines de ses **passions**.
- Avoir quelques **habits** ayant un certain degré de ressemblance.
- Échanger sur des **expériences** problématiques similaires.

Bref, recherchez **tous les points communs** que vous pourriez partager avec votre enfant afin de vous rapprocher de lui.