

Vers... moi...

La F.N.I.®



La F.N.I.®, une approche née de la pratique

Je suis le créateur de la F.N.I.®, et l'auteur de ses fiches, de ses supports et de ses protocoles. C'est une approche que j'ai créée à partir de ce que j'enseigne et pratique depuis plus de 50 ans en développement personnel, en arts martiaux et en massages. Elle propose un autre regard sur ce type de méthodes.

Son postulat source et son principe tiennent en une phrase

Ce qui n'est pas incarné reste une idée, un changement existe quand il devient un geste ou un acte.

Concrètement, on lit où l'on en est, on transforme d'un cran, puis on incarne dans une première étape à faire dans les 24 à 48 heures.

Trois entrées (voies), selon la personne **Fréquentielle, Navigationnelle, Instinctive.**

Une approche pratique pour comprendre son état, le régler et passer à l'action.

La F.N.I.® part du corps. On lit où l'on en est, on change quelque chose d'un cran, puis on pose un geste concret.

Trois entrées, un fil rouge et des exercices simples, sans jargon, pour les adultes, les enfants et les équipes.

Les trois entrées sont

Fréquentielle



Quand on est trop agité ou à plat

Repérer sa tonalité, la régler, constater l'effet sur les autres.

Navigationnelle



Quand on tourne en rond ou qu'on n'y voit pas clair

Dessiner la situation, la remodeler, la traverser.

Instinctive



Quand ça bouillonne ou qu'on manque d'élan
Sentir l'élan, le diriger, le poser dans un acte réel.

Le fil rouge en est : Lire → Transformer → Incarner



Comment se passe une séance(c'est un exemple qui s'adaptera à la situation et à la ou aux personnes)

1. Lire (10 min) : on repère la tonalité, le paysage et l'élan, puis on choisit l'entrée.
2. Transformer (30 à 40 min) : on travaille un cran à la fois, avec une remesure à chaque étape.
3. Incarner (10 min) : une première étape à faire dans les 24 à 48 heures, une trace, et la date du prochain rendez-vous.

La F.N.I.® se pratique en séance individuelle, en version enfant (ateliers ludiques, avec l'accord des parents) et en autonomie, avec une routine de 5 minutes.

À qui s'adresse-t-elle ?

Adultes : gérer son état, y voir clair, retrouver de l'élan.

Enfants : apprendre à régler son « volume intérieur » avec des jeux et des images.

Équipes et PME : réguler son état avant une réunion, une annonce ou un retour à un collègue.

Ce qu'il est bon de savoir

Les mots « fréquence », « paysage » ou « élan » sont des images, pas des mesures.

Chacun reste maître de ce qu'il dessine, ressent et décide.

La F.N.I.® accompagne, elle ne remplace pas un suivi médical ou psychologique.

Les trois différences à retenir

1. Elle part du corps, de l'espace et de l'élan, pas seulement de la parole ou des pensées.
2. Le cycle va toujours jusqu'à l'acte : lire, transformer, incarner. Chaque séance se termine par une première étape à faire dans les 24 à 48 heures.
3. Trois entrées selon la personne : Fréquentielle (agitée ou à plat), Navigationnelle (qui tourne en rond), Instinctive (trop-plein ou manque d'élan).

Tableau de comparaison

Approche	Point de départ	Outil central	Ce qui la distingue de la F.N.I.®
PNL	le langage et les représentations mentales	techniques (ancrage, recadrage, modélisation)	la F.N.I.® part du corps, de l'espace et de l'élan, et finit toujours par un acte concret
TCC (thérapies cognitives et comportementales)	les pensées et les comportements	restructuration des pensées, exercices, exposition progressive	démarche de soin encadrée par des cliniciens ; la F.N.I.® n'est pas une thérapie et part de la sensation
Pleine conscience, méditation	l'attention au moment présent	observer sans juger	la F.N.I.® observe, puis ajuste et passe à l'acte
Approches corporelles (sophrologie, relaxation, travail du souffle)	le corps et la respiration	détente, respiration, visualisation	la F.N.I.® y ajoute le paysage (l'espace) et l'élan (la dynamique), avec une remesure à chaque étape

C'est de la PNL ?

Non Ce n'est pas de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique) car là où la PNL travaille surtout sur le langage et la communication, la F.N.I.® part du corps, de l'espace et de l'élan et va toujours jusqu'à un acte concret.

Elle ne reprogramme pas, ne copie pas l'excellence des autres et ne traite ni les phobies ni les troubles

Objectif de la PNL	Dans la F.N.I.®	Recoupement
Modéliser l'excellence (copier les stratégies de personnes exceptionnelles)	Absent. La F.N.I.® part de l'état de la personne, pas d'un modèle à imiter.	Aucun
Améliorer la communication (écoute, rapport)	Seulement via l'étape Émanation (l'effet de sa tonalité sur les autres). Ce n'est pas le cœur.	Faible
Reprogrammer les schémas mentaux (croyances limitantes, phobies)	Absent : on ne « reprogramme » pas, et on ne traite pas les phobies (ce serait du soin).	Aucun
Mieux gérer ses états intérieurs	C'est l'entrée Fréquentielle (tonalité, réglage, leviers).	Fort
Clarifier et atteindre ses objectifs	Proche de « Incarner » et de la première étape dans les 48 heures.	Moyen à fort

Pour développer

- Sur la **gestion de l'état** et le **passage à l'action**, vos buts se ressemblent. C'est normal : presque toutes les approches de développement personnel (coaching, TCC, pleine conscience) visent à aider quelqu'un à se sentir mieux et à agir. Un but commun n'est pas un doublon.
- Il y a une ressemblance de **philosophie** : la PNL s'intéresse moins au **pourquoi** qu'au **comment**. La F.N.I.® est dans le même esprit pragmatique.
- Là où elles se distinguent vraiment, c'est dans le **chemin**, pas dans le but :
 - le corps, l'espace et l'élan plutôt que le langage et les représentations mentales...
 - l'image de la lecture, de l'ajustement et de l'incarnation plutôt que celle de la programmation.

C'est une thérapie ?

Non. La F.N.I.® accompagne ; elle ne remplace pas un suivi médical ou psychologique, et je renvoie vers un professionnel quand c'est nécessaire.

La respiration lente, le dessin d'une situation ou le travail du geste existent depuis longtemps ?

Certes, la F.N.I.® s'appuie en partie sur des outils connus, comme la respiration ou le travail corporel, mais je les ai **réorganisés dans un cadre qui m'est propre**. Les trois entrées, les neuf étapes, le fil rouge, le postulat, le vocabulaire et les protocoles ont été créés par moi, ainsi que toutes les techniques de massages et les arts martiaux et c'est en ça que réside mon travail de création.

Quelles preuves ?

Aucune étude pour l'instant si ce ne sont les résultats déjà obtenus avec les personnes qui viennent me voir : c'est une approche récente, issue de ma pratique. Je mesure simplement deux notes, avant et après, et je m'appuie sur des outils connus (respiration, travail corporel, outils cognitifs).

