

LA PNL : « MAGIE », MANIPULATION OU THERAPIE ?

« Et si l'esprit humain construisait tout ... ? »

Antoine et Danièle Pina

La PNL signifie Programmation neuro-linguistique.

Pourquoi ces 3 initiales accolées, un peu étranges il faut bien le dire s'agissant de psychothérapie ou d'accompagnement humain des changements ?



Richard Bandler et John Grinder

Programmation

La PNL part du principe que nos pensées, sentiments et comportements, qui sont étroitement reliés, résultent de schémas profondément ancrés en nous, conscients ou inconscients, et qu'il est possible d'y accéder pour ne pas y être inconditionnellement soumis. Elle se donne pour objectif de les connaître, de les comprendre, pour finalement les modifier si nécessaires selon nos intentions d'amélioration de vie, dans le but de nous libérer de nos croyances limitantes, de nos peurs, nos addictions éventuelles, etc..

Neuro

« C'est l'esprit qui dirige tout » .. et pour la PNL, l'esprit c'est tout simplement notre cerveau, le pilote de l'ensemble de notre système neurologique. Comment faire de ce cerveau si complexe, aux possibilités si multiples, un allié pour une vie plus harmonieuse et équilibrée ? En l'éduquant progressivement, tout simplement.. et ceci, avec son unique aide, de surcroît !

Linguistique

Si Richard Bandler, l'un des co-auteurs de la PNL, était mathématicien et informaticien à la base, et a pu de ce fait largement influencer le **P** de PNL, l'autre, John Grinder, était particulièrement formé en communication et fut sans doute le principal artisan du **L**. Aussi la PNL a-t-elle très largement utilisé les outils de la communication, avec les autres et avec soi-même, et donc les mots et les images qu'ils représentent, pour agir sur la neurologie et donc remodeler nos systèmes de croyance.

LES PRINCIPES

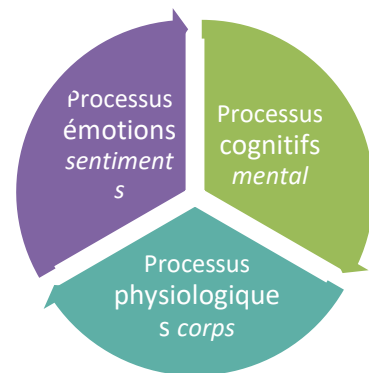
Finalement, PNL signifie que les mots que nous entendons et utilisons ont une influence profonde sur nos *comportements*, car ceux-ci résultent des *compétences* et *capacités* comportementales acquises au cours de notre vie, en fonction de nos *croyances* personnelles, elles-mêmes issues de nos *valeurs profondes* qui découlent de la vision que nous avons de notre *mission humaine* fondamentale – notre *identité*.



Ainsi, la PNL appartient à la famille des pratiques regroupées sous le vocable de *thérapies comportementales et cognitives*. C'est une pratique psychothérapeutique et d'accompagnement des changements qui dérive largement des [approches systémiques] et de l'[hypnose] – voir nos articles.

John Grinder et Richard Bandler, étudiants, étaient en effet très proches du *Mental Research Institut (MRI)* de Palo-Alto, tout autant que de praticiens de l'hypnose aussi connus que Milton Erickson ou Virginia Satir, dont ils se sont efforcés dans un premier temps de modéliser les pratiques. Un des principes de la PNL est en effet que, pour atteindre de bons ou meilleurs résultats ... rien ne vaut tant que de chercher à s'inspirer de ceux qui les obtiennent déjà – c'est un des modes de remodelage possibles.

Ils ont mis au point, au fil du temps, une série d'exercices et de *protocoles* qui ont pour objectif de faire évoluer nos schémas et stratégies de fonctionnement en modifiant en profondeur nos *représentations* (valeurs, croyances...), et en tenant compte du lien étroit entre celles-ci avec nos processus émotionnels et physiologiques.

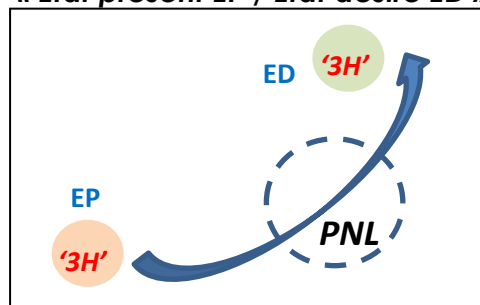


LA METHODE ET LES RESULTATS

C'est le client lui-même qui traite son problème au travers de protocoles guidés par l'intervenant.

Il s'agit en quelque sorte de « reprogrammer » nos représentations dans le cerveau pour donner accès à d'autres possibles. Le client identifie ce qui est insatisfaisant dans son *Etat présent*, et met en œuvre avec le thérapeute ce qui est nécessaire pour s'acheminer vers un *Etat futur* désiré dont il a défini les objectifs, notamment en s'affranchissant des *croyances limitantes*, peurs, addictions etc..

« Etat présent EP / Etat désiré ED »



Par exemple, telle personne a des difficultés à réussir ses entretiens de recrutement pour un poste à responsabilités (EP). Après tâtonnements, on découvrira que cette difficulté est reliée à une croyance « Il ne faut pas se vanter » acquise dans le milieu familial. Les valeurs Modestie et Responsabilité s'opposent ici en un conflit qu'il faudra surmonter (ED).

QUELQUES OUTILS DE LA PNL

- La pyramide des *niveaux logiques*, des plus haut niveaux – *identité*, voire *spiritualité* – jusqu'aux *croyances* et *valeurs*, qui conduisent à l'acquisition de *capacités* suffisantes ou non, lesquelles génèrent à leur tour nos *comportements* sous un *environnement* donné
- Les *canaux de perception* de la réalité (le VAKOG – visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif), l'accordage à l'autre par *calibration* et *synchronisation*, le changement par la modification des *sous-modalités VAKOG* de l'*expérience subjective*
- Les *ancres* et *ancrages* (activation ou désactivation d'ancre, empilage de ressources ...)
- La *métamodèle* de communication (distorsions, omissions, généralisations – cet outil de performance de la communication humaine est issu de la Sémantique générale)
- Les *stratégies de décision* et la *motivation* à les mettre en œuvre
- Les *métaprogrammes* (par exemple 'Aller vers/s'éloigner de')
- Les *métaphores* (qui aident à changer et s'approprier de nouvelles règles du jeu)
- Le *recadrage* (comme en approche systémique), etc ..

Notons qu'après avoir observé certains inconvénients de la PNL naissante (risques manipulatoires, brusquerie de certains changements insuffisamment intégrés et « digérés » par la personne ou son environnement..), et les résultats parfois un peu extrêmes de son utilisation, les auteurs de cette approche du changement ont évolué vers une 2nde génération de la PNL plus douce et nuancée, puis même vers une 3^{ème}, et se sont attachées à corriger ces défauts de jeunesse.

Certains ont aussi proposé une extension de la PNL vers un travail en ondes cérébrales ALPHA, et donc en état modifié de la conscience par rapport au travail en état de veille (ondes BETA), la rapprochant ainsi de l'hypnose ... dont elle s'était d'ailleurs déjà initialement inspirée.

La PNL peut être utilisée en psychothérapie comme en coaching. C'est principalement, au départ, un outil de développement personnel.

QUELQUES LECTURES POSSIBLES

- « *Changer les systèmes de croyance avec la PNL* » - Robert DILTS
- « *Le Voyage du héros* » - Robert DILTS et Stephen GILLIGAN
- « *Sources et ressources de la PNL* » - Antoine et Danièle PINA
- « *Pouvoir illimité* » - Antony Robbins
- « *Derrière la magie* » - Alain CAYROL et Josiane SAINT-PAUL

et notre site <https://www.reliances-poitou.fr/>