

1

Qu'est-ce que la PNL ?

La PNL est un modèle qui décrit « Comment les interactions entre la pensée (Neuro) et le langage (Linguistique) organisent le fonctionnement de notre corps et de nos comportements (Programmation) et les résultats que nous obtenons. » Robert Dilts

À la différence d'une théorie, la PNL s'intéresse au « comment » et non au « pourquoi ». Elle est fondée sur la modélisation des processus cognitifs et comportementaux de personnes qui réussissent particulièrement bien dans leur profession. Elle est pragmatique, tournée vers l'avenir et accompagne un développement souhaité.

Elle est née dans les années 1970 aux États-Unis, du travail de John Grinder et Richard Bandler qui ont démarré leurs observations sur trois psychothérapeutes d'exception (Milton Erickson, Virginia Satir et Fritz Perls). Pour que toute personne souhaitant s'améliorer puisse utiliser le fruit de leurs travaux, ils ont modélisé les processus comportementaux, cognitifs et linguistiques qui mènent à l'excellence en matière de communication inter-personnelle et de changement.

Comportementaux = mes actions.

Cognitifs = mon mode de pensée.

Linguistiques = ma communication (interne et externe).

■ Que se cache-t-il derrière ces trois lettres ?

Programmation : notre système nerveux se crée des automatismes, appelés programmes. C'est la manière que notre cerveau a trouvée pour se simplifier la vie. À chaque nouvelle situation il détecte les ressemblances avec d'autres situations déjà vécues et procède par amalgame pour décider de la réaction à mettre en place. Celle-ci est parfois pertinente, parfois inadéquate.

Neuro : nos connexions neuronales ou processus cognitifs mettent en place un système de collecte, de stockage et d'analyse de l'information qui nous permet de nous adapter à notre environnement.

Linguistique : le langage structure notre mode de pensée, il traduit ce que nous vivons avec une fidélité relative. D'une part, c'est un code qui est propre à chacun d'entre nous, d'autre part au travers de processus

de sélection, distorsion et généralisation nous tordons la réalité. Ainsi, le langage influence le ressenti ou la vision que nous pouvons avoir d'une expérience. De plus, il détermine notre manière d'inter-agir avec les autres. L'homme étant un personnage social et communiquant, sa place est primordiale.

La PNL propose principalement un modèle pour mieux communiquer et une méthodologie du changement.

Elle décrit comment fonctionne le langage et comment nous l'utilisons. Elle nous montre qu'il nous est indispensable pour décrire ce que nous vivons mais qu'il trahit la réalité. Les mots n'en sont qu'une représentation partielle et partiale. Chacun a sa vision du monde qui interfère dans sa communication. La PNL permet d'apprendre à décrypter les messages et à en émettre de plus efficaces. Elle peut s'appliquer pour éviter ou désamorcer des conflits souvent liés à l'incompréhension. Elle permet de remettre en question la représentation au travers du langage que l'on se fait d'une situation. La PNL propose des outils pour communiquer dans le respect mutuel.

Elle aide au changement. En fournissant une méthodologie pragmatique pour avancer elle permet de se mettre en action pour changer un comportement quand on le juge inadéquat. En particulier, elle aura permis de prendre conscience des comportements automatiques parfois inconscients (les programmes) qui bloquent et d'en identifier des facilitants.

De multiples techniques liées à l'hypnothérapie offrent la possibilité d'expérimenter ces nouveaux comportements en toute confiance.

Elle est donc un puissant « outil » de développement personnel en ce qu'elle permet de prendre conscience de ses valeurs et de ses croyances, de formuler des objectifs qui permettent de les respecter et de changer pour les atteindre.

Initialement elle concernait la thérapie. Mais la modélisation a permis d'en étendre l'utilisation à de nombreuses sphères autant personnelles que professionnelles. Très utilisée pour la préparation mentale des sportifs elle peut servir dans toutes les situations où l'on recherche à exploiter au maximum son potentiel. En entreprise elle permet, entre autres, de faciliter le travail en équipe, d'améliorer l'encadrement et de développer la motivation. Ce qu'elle apprend sur la communication est utilisé pour la négociation.

Elle reste bien évidemment très utilisée dans la sphère thérapeutique et en particulier elle est la base pour les hypnothérapeutes.

John Grinder et Richard Bandler sont les pères de la PNL.

Richard Bandler est un auteur, mathématicien et psychologue né en 1950 aux États-Unis.

Alors qu'il a 17 ans, il est étudiant en mathématiques et passionné de rock. Le psychanalyste Dr Robert Spitzer l'engage comme professeur de batterie pour son fils. Très vite Richard impressionne la famille et devient un élément important de son cercle. À la fin des années 1960, alors qu'il entame des études de psychologie à l'Université de Santa Cruz, il se voit confier par Spitzer la transcription d'enregistrements de Virginia Satir et de Fritz Perls, l'une en train d'animer un atelier de thérapie familiale et l'autre en train d'enseigner et de pratiquer la Gestalt. C'est ainsi que Richard Bandler commence à utiliser la modélisation.

John Grinder, né en 1940 aux États-Unis, est Docteur en linguistique. Après avoir été diplômé en psychologie dans les années 1960, John Grinder part en Europe dans l'armée américaine. À son retour il reprend ses études et se spécialise en linguistique à l'université de San Diego. Il deviendra par la suite assistant d'un professeur de linguistique à l'Université de Santa Cruz et poursuit ses recherches sur la grammaire transformationnelle.

En 1972, Richard Bandler propose des ateliers de Gestalt Thérapie aux étudiants de son université. Son professeur référent est John Grinder. C'est ainsi que va débiter leur collaboration qui donnera naissance à la PNL. En s'appuyant sur son expérience de linguiste, John Grinder aidera à la formalisation des modèles issus des transcriptions des enregistrements de V. Satir et F. Perls complétés par des observations de l'éminent thérapeute Milton Erickson.

C'est en 1976 qu'ils donnent à leur domaine de recherche le nom de Programmation neuro linguistique.

Ils ont décrit leurs travaux dans de nombreux ouvrages tels que :

- *The Structure of Magic*, volume 1 paru en 1975 et volume 2 en 1976.
- *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson*, volume 1 paru en 1975 et volume 2 en 1977.

- *Frogs into Princes: Neuro Linguistic programming* paru en 1976.
- *Changing with Families* paru en 1976.

Richard Bandler a d'ailleurs créé sa propre maison d'édition Meta Publications. Il est aussi à l'origine du concept d'Ingénierie conceptuelle du génie humain et du rematriçage neuro hypnotique qu'il enseigne encore aujourd'hui.

L'inconscient est là pour nous simplifier la vie mais il peut aussi nous la compliquer. Nos actions, nos comportements, résultent d'une combinaison entre système automatique et système contrôlé. Le système automatique, c'est-à-dire l'inconscient en tant que mémoire corporelle, nous permet d'effectuer les gestes quotidiens sans y réfléchir consciemment. Ceci constitue un gain de temps et d'efficacité indéniable. Si à chaque pas nous devons réfléchir consciemment comment faire le suivant, nous marcherions difficilement. C'est le principe de la courbe d'apprentissage : au début on sait qu'on ne sait pas, ensuite on sait qu'on sait, puis on ne sait pas qu'on sait. Quand on apprend à conduire on actionne le levier de vitesse et l'embrayage comme le moniteur l'a expliqué puis l'enchaînement est stocké dans l'inconscient et on n'a plus besoin de réfléchir pour le réaliser.

La mémoire consciente a une capacité limitée. L'inconscient la complète pour stocker tous les souvenirs, toutes les informations dont on n'a pas besoin sur le moment même et libérer de la capacité. Quand un processus de pensée automatique se met en place, un simple stimulus (déclencheur) fait remonter à la surface un élément stocké. C'est ainsi que l'inconscient prend le contrôle de nos comportements ou pensées conscientes, il crée des réflexes. Vous avez un jour été trahi par un grand blond prénommé Paul, sans savoir pourquoi vous serez toujours méfiant vis-à-vis des Paul et des grands blonds. C'est ce qu'on appelle des préjugés ou des croyances qui peuvent prendre le contrôle et qui nécessitent un effort volontaire pour s'en défaire si on les juge bloquantes. Les addictions se développent quand l'inconscient dirige le corps indépendamment de la conscience, par exemple.

La conscience cherche à se protéger de toute émotion perçue comme négative : la peur, la colère, la tristesse... L'inconscient permet de refouler les souvenirs comportant des telles émotions.

Cependant, ces croyances et ces souvenirs restent en nous. Il suffit de vivre une situation légèrement similaire et l'amalgame est vite fait, l'inconscient nous envoie un message ou un signal qui génère chez nous une réaction plus ou moins automatique et parfois inadéquate.

L'inconscient est aussi le garant du respect de nos valeurs. Il peut nous amener à des comportements qui semblent manquer de rationalité ou

de logique. Quand nous sabotons la réussite d'un projet ou que nous nous sentons inconfortables dans une certaine situation cela peut être lié au fait que nous ne sommes pas en ligne avec le code moral de l'inconscient à savoir nos valeurs.

C'est pour identifier et déjouer ces comportements ou pensées non aidants que la PNL amène à explorer nos fonctionnements conscients et inconscients afin de développer des stratégies de succès.

L'hypnose ericksonienne est une branche de l'hypnose thérapeutique. Cette technique amène la personne dans un état modifié de conscience (EMC). Cet état de sommeil éveillé lui permet d'avoir accès à des ressources internes inhibées ou masquées par ses croyances bloquantes. Cela fait partie des thérapies brèves. Elle a pour but de permettre au patient de résoudre ses problèmes par un changement de comportement.

La particularité de la pratique d'Erickson est qu'elle ne s'appuie pas sur l'injonction contrairement à l'hypnose de spectacle. Selon lui, le thérapeute accompagne la personne dans la quête de ses propres ressources pour opérer les changements souhaités. Considérant chaque patient comme un être unique et spécifique, il ne développe pas un cheminement standardisé. Son processus d'accompagnement est toujours sur-mesure.

Au travers de métaphores, d'anecdotes et de suggestions il guide l'inconscient du patient et lui permet ainsi de lever les résistances qui jusque-là l'empêchaient d'accéder à toutes ses ressources. Il lui offre alors la possibilité de monopoliser celles nécessaires à l'atteinte de son objectif. C'est d'ailleurs l'unique but de l'hypnothérapie : on ne recherche pas les causes du problème mais la manière de le résoudre. Elle est particulièrement utilisée pour traiter l'anxiété et les phobies, les comportements addictifs et les traumatismes émotionnels.

La première approche de l'hypnose pour Milton Erickson vient de son cas personnel. Atteint de poliomyélite à 17 ans il tombe dans le coma et se réveille paralysé. Convaincu qu'il a les ressources en lui pour vaincre cette paralysie, il n'aura de cesse de stimuler mentalement ses membres jusqu'à en recouvrer l'usage. Il aura ainsi découvert l'auto-hypnose.

Devenu par la suite psychiatre, il jouera un rôle majeur dans l'évolution des thérapies brèves et de l'hypnothérapie.

Les travaux d'Erickson sont à l'origine de la PNL. En effet, John Grinder et Richard Bandler ont créé la PNL à partir de l'observation de personnes considérées comme des modèles en matière de communication interpersonnelle, d'apprentissage et de stratégie de changement. Milton Erickson en tant que thérapeute a fait partie de ces modèles. Il en ressort en particulier le présupposé selon lequel une personne possède