

“Les Artisans de la Formation”

Programmation Neurolinguistique

Par Sophie RANGAN – 7 Mai 2020
6 Minutes



Histoire de la PNL



La PNL a été mise au point en 1972 par John Grinder, professeur de linguistique, et Richard Bandler, mathématicien et psychothérapeute.

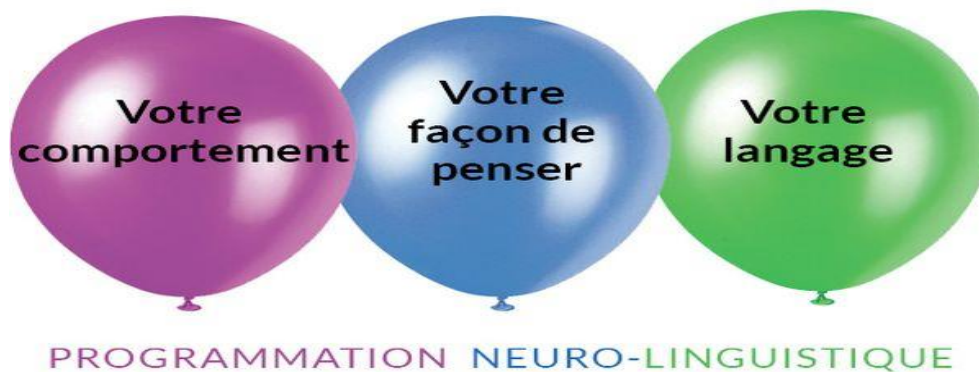
Les deux hommes avaient décidé d'étudier les excellents résultats obtenus par certains professionnels de la psychothérapie et de la communication, parmi lesquels Fritz Perls, le fondateur de la gestalt-thérapie et Milton Erickson, le père de la nouvelle hypnose.

Les observations ont permis aux créateurs de la PNL d'identifier les schémas comportementaux, cognitifs et linguistiques associés à l'excellence dans la communication.

Bandler et Grinder résolurent de réunir en une seule méthode les éléments disparates identifiés chez ces as de la communication, afin de définir les termes d'un savoir-faire conduisant à coup sûr au succès.

En France, l'enseignement de cette technique s'est surtout développé par le biais de séminaires destinés aux cadres, négociateurs, pédagogues ou thérapeutes, ainsi qu'à tous ceux qui désiraient acquérir des techniques de communication efficaces, applicables dans leur vie quotidienne.

Définition de la PNL



La **PNL** est un ensemble coordonné de connaissances et de pratiques dans le domaine de la psychologie fondées sur une démarche pragmatique de modélisation, en ce qui concerne la communication et le changement. Elle a été élaborée par Richard Bandler et John Grinder dans les années 1970, aux États-Unis.

Le terme de programmation neurolinguistique intègre les trois composantes fondamentales de l'expérience humaine : la **neurologie**, le **langage** et nos **programmations**.

Le système neurologique régule le fonctionnement de notre corps, le langage détermine notre manière d'interagir avec les autres, et nos programmes déterminent le modèle du monde que nous créons.

La PNL - 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**. La PNL est une école de pensée pragmatique qui concerne les divers aspects du fonctionnement et développement humain : les compétences comportementales dans un environnement (nos actions), les processus cognitifs et la pensée stratégique (la direction de nos actes), notre système de valeurs (nos motivations) et de croyances (nos permissions), notre identité (notre rôle et notre mission), et notre système d'appartenance (notre vision).



Les développements apportés à la **PNL** - depuis plus de 25 ans par **Robert Dilts** et Judith De Lozier, abordent la communication, l'apprentissage et le changement humain avec une plus grande simplicité et efficacité pour des applications qui concernent autant la croissance des individus que celle des organisations. Les outils, techniques et modèles PNL de 3ème génération de Robert Dilts s'appliquent à des niveaux plus profonds de l'expérience humaine.

Les postulats de la PNL



S'appuyant essentiellement sur l'observation du comportement humain, l'originalité de la PNL est d'être orientée plutôt sur le COMMENT que sur le POURQUOI, développant ainsi une véritable dynamique de solutions.

Ses fondateurs l'ont définie comme une attitude et une méthodologie ayant donné naissance à une famille de techniques de communication et de changement. Ces techniques sont issues de :

- ▶ la modélisation (méthodologie) de certains génies de la communication, de la thérapie et de tous les gens qui excellent dans un domaine.
- ▶ certaines valeurs essentielles (attitude) : le choix, la flexibilité, le pragmatisme, l'écologie, la responsabilité, la créativité, la curiosité de l'autre, l'élégance ...

Apprendre la PNL, c'est apprendre à orienter volontairement sa pensée vers :

- ▶ les objectifs plutôt que les problèmes
- ▶ le "comment" plutôt que le "pourquoi"
- ▶ la curiosité plutôt que les préjugés

Le succès justifié de la PNL ne tient pas seulement à l'efficacité des protocoles et des outils qu'elle propose, mais à sa philosophie. « L'âme » de la PNL est cachée dans les postulats qui la fondent et lui donnent du sens.

Voici quelques postulats initiaux à la base de la philosophie de la PNL.

La carte n'est pas le territoire.

Nous n'avons pas accès à la réalité du monde mais juste à une représentation subjective et personnelle de celle-ci, que la PNL appelle la "carte". La programmation neuro linguistique nous enseigne que nous ne vivons pas dans le vrai monde mais dans notre royaume intérieur. Chacun de nous ayant sa propre vision de l'existence, La PNL nous aide à la décrypter et à la faire évoluer si besoin.

Ex : lorsque nous sommes amoureux, voyons-nous la vie de la même façon ?

Il n'est pas possible de ne pas communiquer.

La PNL attache beaucoup d'importance à la partie non verbale de la communication.

Ex : il est des silences qui en disent long.

Chacun possède en lui toutes les ressources nécessaires pour obtenir tous les changements désirés.

En partant de ce présupposé de la PNL, il est plus facile de débloquer une situation. Il s'agit de chercher où se trouvent les ressources utiles pour la personne en souffrance (parfois dans l'inconscient), de les contacter et ainsi de résoudre la difficulté.

Ex : celui qui sauve son enfant de la noyade oubliant qu'il ne savait pas nager...

Tout comportement est généré par une intention positive.

Voici une autre maxime de la philosophie PNL. En conscientisant l'intention (pour nous) d'un comportement comme fumer, se mettre en colère, boire, être en retard, etc., nous pourrions le modifier plus facilement. Plusieurs protocoles PNL nous y aident. Le fait de trouver comment satisfaire d'une autre manière cette intention permettra de changer le comportement inadéquat.

Ex : je fume (comportement) pour me consacrer un moment de détente (intention positive).

A chaque moment, une personne fait le meilleur choix qu'elle peut.

En partant de ce principe, la méthode PNL ne cherche pas à supprimer quelque chose dans notre mode de fonctionnement mais à chercher un choix supplémentaire plus intéressant à la personne que nous sommes. A choix restreint, comportements restreints.

Ex : celui qui n'a qu'un marteau voit des clous partout.

Il n'y a pas d'échec, seulement des apprentissages.

En voyant chaque "échec" comme un résultat, il est facile d'en apprendre la leçon qui s'y rattache. Que la vie devienne simple lorsque l'on a intégré cette idée...

Ex : c'est en tombant qu'on apprend à skier.

Sources :

<https://www.generation-formation.com/pnl/>

<https://www.institut-repere.com/>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Programmation_neuro-linguistique