

# INTRODUCTION : LA PNL

La PNL, ou PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE, est une approche de la communication et une démarche de changement personnel qui fut déduite de l'analyse de pratiques et de réussites exemplaires.

En effet, l'idée de Grinder et Bandler fut de se demander ce qui, à connaissances égales, faisait qu'un professionnel de la communication était plus performant qu'un autre. L'observation minutieuse de professionnels renommés pour l'efficacité de leurs interventions mena Grinder et Bandler à découvrir des « techniques » qui leur étaient communes et qu'ils utilisaient à leur propre insu. Ceci explique que d'autres professionnels, issus notamment du domaine de la psychologie, arrivaient à des résultats sensiblement identiques en se réclamant de théories ou d'écoles de pensée différentes, voire même opposées !

Ainsi, petit à petit, les auteurs de la PNL mirent en évidence et modélisèrent un certain nombre de ces modes opératoires, qu'ils rendirent donc immédiatement utilisables ; ce sont les « outils » de la PNL.

## *Pourquoi Programmation Neuro-Linguistique ?*

Programmation : car tout au long de notre vie (et principalement dans l'enfance), nous « enregistrons » d'innombrables

séquences de façons de penser, d'analyser, de ressentir, de nous adapter au monde. Ces programmes, mémorisés parfois pour toujours, varient selon les personnes et les circonstances. Pour chacun d'entre nous ils auraient pu être différents, si nous avions été quelqu'un d'autre, si nous avions vécu d'autres événements ou connu un autre entourage ; cela revient à dire que ce que parvient à accomplir une personne, une autre en est potentiellement capable. L'exemple le plus frappant est sans doute l'apprentissage du langage : n'importe quel bébé du monde peut apprendre n'importe quelle langue humaine.

Neuro : car cette capacité repose sur l'activité de notre système nerveux central et périphérique. De nombreuses techniques de PNL se fondent sur la création, la réorganisation ou la désactivation de programmes de pensée et de comportement.

Linguistique : car notre pensée peut être transmise à travers le langage qu'elle structure. Mais, à l'inverse, le langage structure notre pensée. Les relations entre langage et pensée ont fait l'objet de longs travaux que Grinder (qui est linguiste) et Bandler ont étendu au langage non verbal.

La PNL n'est donc pas une théorie supplémentaire mais elle est une *modélisation de « savoir-faire » efficaces*.

La PNL est une approche *pragmatique* de la communication et du changement à travers son souci de s'intéresser au « comment » plutôt qu'au « pourquoi » des choses.

## **Exemples**

On entend souvent dire qu'il faut, pour aider quelqu'un, savoir « se mettre à sa place ». Mais en pratique, personne ne précise comment notre interlocuteur sentira que l'on « s'est mis à sa place ». La PNL décrit ce processus et transmet les moyens de le faire.

Avez-vous déjà entendu dire : « Ah, si j'avais le moral, je pourrais aller en toute confiance à cet examen ! » ? La PNL aide à créer cette confiance.

Qui n'a déjà entendu quelqu'un se plaindre : « Depuis cet accident, j'ai une appréhension (une peur bleue, un blocage complet...) à l'idée de remonter en voiture... ! » La PNL peut l'aider à se débarrasser rapidement de cette appréhension.

« Je ne comprends vraiment pas ! Je suis sûre que nous nous aimons encore, et pourtant nous n'arrivons plus du tout à communiquer, mon mari et moi ! » La PNL offre une autre façon de poser le problème, qui les aidera à s'en sortir.

– Ce que n'est pas la PNL :

Lors de la relecture de notre ouvrage en 2008, nous avons éprouvé le besoin de mettre en garde le lecteur au sujet des polémiques qu'ont fait naître les comportements de certains « utilisateurs » de la PNL ainsi que les propos de ses détracteurs.

La PNL est apparue aux Etats-Unis dans un contexte culturel spécifiquement américain : années 70, guerre du Vietnam, « philosophie New Age », le tout saupoudré de l'état d'esprit typiquement nord-américain du « tout est possible quand on le veut ». Beaucoup de personnes, attirées par le côté « magique » de la PNL et ses promesses supposées de changements à volonté, se sont intronisées psychothérapeutes « PNListes » après seulement une semaine de stage ! Parler de charlatanisme est, dans ce cas, tout à fait justifié. Que nombre d'enseignants de PNL lui attribuent des bases scientifiques abusives est tout aussi inexact. Heureusement, tous les enseignants de PNL et tous les psychothérapeutes qui l'utilisent ne sont pas des charlatans. Ils existe aussi beaucoup de personnes très compétentes dans la relation d'aide, qui exercent honnêtement leur métier et qui s'aident de la PNL dans leur pratique.