



## LA PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE (PNL)

N° 08

## DE QUOI PARLONS-NOUS ?

La PNL est une méthode d'intervention fondée au début des années 70 par Bandler et Grinder qui la définissent ainsi : Programmation : tout au long de notre existence nous faisons des apprentissages (programmes) en mettant en place des procédures pour agir, penser et ressentir ; Neuro : ces apprentissages se basent sur des processus perceptifs et sensoriels pris en charge par le système nerveux ; Linguistique : le langage (verbal et non verbal) structure et reflète notre manière de 'penser'.

## A QUOI ÇA SERT ?

Sur le plan technique, la PNL permet d'étudier la structure de notre expérience subjective : la singularité de notre vécu dans notre relation au monde, aux autres et à nous-même. Sur le plan pragmatique, la PNL est une méthode pour initier et maintenir une communication efficace dans l'ambition d'aider les personnes à générer elles-mêmes les changements nécessaires à l'atteinte de leurs objectifs.

Exemple de problématique chez un grimpeur de compétition indoor : « Dès que je me sens fatigué au niveau des avants bras, je ne comprends pas pourquoi, je n'arrive pas à me battre et je lâche(chute) ». La phase d'exploration de son expérience, lorsqu'il ne parvient pas à se battre, fera ressortir qu'il utilisait systématiquement, dans son cas, une image mentale de chute vécue antérieurement (pensée automatique) pour se démobiliser.

Après vérification écologique en sa capacité à gérer la prise de risque en situation outdoor, l'intervention consista à 'désensibiliser' l'image afin de gagner quelques prises d'escalade supplémentaires à la prochaine compétition, et ce, malgré le fait qu'il puisse se sentir à nouveau fatigué.

## COMMENT FAIRE ?

Les cursus de formation en PNL sont principalement orientés sur l'acquisition de compétence (établir la relation, identifier une demande écologique pour la personne, accompagner le changement,...). Les contenus de formation font donc une large place à l'acquisition d'outils pratiques (le méta modèle, qui met en évidence les mécanismes utilisés pour transformer son expérience sensorielle en langage ; les canaux sensoriels, prise en compte du ou des sens que nous privilégions dans notre relation aux autres et notre expérience ; les techniques de recadrage, afin de considérer une situation d'un autre point de vue ; l'ancrage, qui est un processus simple et naturel qui consiste à associer un état interne (émotion, ressenti) à un stimulus externe, les niveaux logiques – comportement, capacité, croyance, identité, groupe -dans l'organisation de la personnalité, etc.).

S'il existe une offre de formation importante et variée, souvent marchande, acquérir des savoir-faire et un savoir-être adéquat nécessite au moins 40 jours de formation : une certification de « maître praticien » par un organisme affilié à la fédération francophone de PNL (la NLPNL ou IANLP) sera la garantie d'avoir affaire à un intervenant spécialisé dans ce domaine si, en tant qu'entraîneur, vous envisagez de faire appel à un tiers dans ce domaine.

Sans vouloir pour autant devenir spécialiste en PNL, il existe la possibilité d'acquérir des 'outils de base' de la PNL à l'occasion de formations plus courtes (certification de « technicien en PNL », 8 à 10 jours). À charge à chacun d'en faire alors l'intégration dans sa pratique professionnelle d'entraîneur. Les offres de formations orientées sur l'intégration de la dimension mentale dans l'entraînement, sont également, souvent, l'occasion d'acquérir des 'outils PNL' adaptés au contexte sportif.

**ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION**

De par son orientation résolument pragmatique (« une idée n'est pas utile parce qu'elle est vraie, elle vraie parce qu'elle est utile », William James), la PNL a rapidement essaimé dans le champ de la communication (techniques d'influence), de l'entreprise (coaching et management) et du sport (préparation mentale).

En fonction de la demande de la personne, les 'outils' de changement de la PNL permettent (1) d'intervenir au niveau de l'apprentissage de nouveaux comportements, (2) de mettre à jour et/ou d'adapter nos représentations, nos critères de décision, (3) d'intégrer et/ou mobiliser nos états internes, nos émotions.

Par déontologie, une intervention de 'type' PNL c'est 95% d'observation de notre façon de fonctionner et/ou de dysfonctionner (questionner, comprendre les processus cognitifs, affectifs et comportementaux) et 5% d'intervention pour accompagner la personne dans sa demande de changement (objectif à atteindre).

**LIMITES**

Si certaines universités dispensent des formations en PNL (en Australie, Royaume-Unis, par exemple), en France, du fait de la marchandisation qui en est faite et de l'absence de programme de validation scientifique, elle est souvent déconsidérée, voir décriée.

L'apprentissage de la PNL, principalement expérientiel, peut s'avérer inapproprié s'il est fait uniquement à partir de l'étude d'ouvrage ou de cours magistraux ; ceci concourt certainement à entretenir bon nombre de fantasmes à son encontre, soit par exagération, soit par méconnaissance.

**EN SAVOIR PLUS**

Article, La programmation neuro linguistique, sur l'encyclopédie en ligne [wikipedia.org](http://wikipedia.org)

Catherine Cudicio, La PNL . Communiquer autrement, Eyrolles 2003

Monique Esser, La PNL en perspective, Labor 2003

Olivier Guidi, Le cycle de la motivation, Dumental 2008 (exemple d'intégration de la PNL dans le champ sportif)

Fiche l'entretien d'explicitation et fiche recours à un intervenant extérieur [Entretien d'explicitation, faire appel à un tiers,...]