

La programmation neurolinguistique, qu'est-ce que c'est ?

La programmation neurolinguistique (PNL) s'intéresse à la façon dont les humains fonctionnent dans un environnement donné, et ce, en fonction de leurs schémas comportementaux.

À travers un ensemble de techniques et de méthodes, la PNL aide à changer la façon dont un individu perçoit son environnement. En effet, chaque individu possède une carte du monde qui lui est propre, et qui est modulée par ses croyances et ses conditionnements.

Le but de la PNL est de modifier cette carte afin de permettre à l'individu d'atteindre ses objectifs plus efficacement.

La PNL apporte donc les outils nécessaires pour opérer des changements personnels et structurels, et ce, afin de créer de nouveaux potentiels de réussite dans tous les domaines de la vie.

Autrement dit, cela nous amène à voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. Il n'y a pas d'échecs, il n'y a que des expériences qui nous enseignent et nous permettent d'évoluer.

Les grands principes de la PNL

La programmation neurolinguistique se préoccupe avant tout du « Comment faire pour que ça fonctionne bien ? » plutôt que du « Pourquoi ça ne fonctionne pas ? ».

La PNL propose de reconnaître les comportements que l'on adopte lorsque l'on communique, puis d'y apporter des modifications si on le désire.

Que signifie PNL ?

Programmation renvoie au fait que nous sommes conditionnés par notre milieu qui englobe un système de croyances et de comportements. Au cours de notre vie, chaque individu met en place inconsciemment des programmes qui orchestrent ses réactions et ses émotions, que ce soit positivement ou négativement.

Neuro signifie que ces programmes sont encodés dans nos circuits neuronaux.

Linguistique renvoie au langage. Qu'il soit verbal ou non verbal, le langage reflète la façon dont nous nous représentons la réalité.

Depuis des années, la PNL est utilisée afin d'apprendre aux individus à :

- mieux communiquer ;
- mieux gérer les conflits ;
- débloquer certaines situations en intervenant sur les niveaux logiques (environnement, comportements, capacités, croyances, identité) ;
- améliorer la gestion de leurs émotions et leurs ressources ainsi que leur confiance en soi.

Cependant, il n'existe pas encore d'études scientifiques qui permettent d'affirmer sans aucun doute l'efficacité de la PNL dans ces champs.

La Programmation neurolinguistique en pratique

Le spécialiste

Les champs d'applications de la PNL sont très divers :

- thérapies ;
- démarche de développement personnel ;
- hypnothérapie ;
- coaching.

C'est pourquoi divers professionnels de la relation d'aide incluent la programmation neurolinguistique dans leurs outils d'intervention. Ils peuvent être psychologues, hypnothérapeutes ou encore coachs.

Déroulé d'une séance

Sous forme conversationnelle, le praticien identifie la problématique et détermine l'objectif avec le client en posant un ensemble de questions :

- Que voulez-vous exactement ? ;
- en quoi est-ce important pour vous ? ;
- comment saurez-vous que vous avez atteint votre objectif ? ;
- de quoi aurez-vous besoin pour atteindre votre objectif ?

Le praticien oriente ses questions vers des solutions plutôt que sur l'histoire qui a généré la situation.

Ensuite en fonction de sa pratique, le praticien utilise les outils dont il dispose afin de lever les blocages inconscients de son client et de favoriser un changement comportemental.

En hypnose, par exemple, le client peut être plongé en état de transe hypnotique par des inductions qui saturent la partie consciente et permettent à l'inconscient de recevoir toutes les suggestions qui lui sont adressées pour remplacer les comportements qui posent un problème.

Quelles sont les contre-indications de la PNL ?

Il n'existe pas spécialement de contre-indications à la PNL.

Petite histoire de la Programmation neurolinguistique

La programmation neurolinguistique a été créée dans les années 1970 par les Américains John Grinder et Richard Bandler.

En observant des personnes considérées comme des modèles d'excellence dans leur domaine, ils ont cerné les comportements qui permettaient à ces personnes d'atteindre cette excellence.

Des outils ont pu ainsi être conçus afin de décrire avec précision ces types de comportements.

Les instigateurs de la programmation neurolinguistique ont mis au point des techniques simples et rapides pour permettre à d'autres personnes de s'approprier ces modèles de comportement.

Le but est d'en arriver à des changements durables dans sa façon d'agir au quotidien.

Références

- Cayrol, A., & Barrère, P. (1986). La programmation neuro-linguistique (PNL): des techniques nouvelles pour favoriser l'évolution personnelle et professionnelle ;
- La programmation neuro-linguistique, P. N. L. Programmation neuro-linguistique ;
- Bandler, R., & Grinder, J. (1982). Les secrets de la communication: changer sans douleur. Le jour ;
- Bandler, R., Grinder, J., Andreas, S., Olivier, F., & Olivier, F. (1999). Le recadrage: transformer la perception de la réalité avec la PNL. InterEditions ;
- Bandler, R. (1990). Un cerveau pour changer. Paris, InterEditions ;
- Cayrol, A., de Saint-Paul, J., & Grinder, J. (2000). Dernière la magie: la programmation neuro-linguistique. InterEditions ;
- David, I. (1999). Être au cœur de la PNL. Québecor ;
- Ditts, R., Halblom, T., Smith, S., & Blaess, D. (1994). Croyances et santé. La Méridienne ;
- Ferrey, J. M. (2009). PNL et relation d'aide: les outils de la PNL pour les professionnels de l'accompagnement: travailleurs sociaux, soignants, etc. Chronique sociale ;
- Miranda, C. T. D., Paula, C. S. D., Palma, D., Silva, E. M. K. D., Martin, D., & Nóbrega, F. J. D. (1999). Impact of the application of neurolinguistic programming to mothers of children enrolled in a day care center of a shantytown. São Paulo Medical Journal, 117(2), 63-71 ;
- Bigley J, Griffiths PD, et al. Neurolinguistic programming used to reduce the need for anaesthesia in claustrophobic patients undergoing MRI. Br J Radiol. 2010;83(986):113-7 ;
- Einspruch, E. L., & Forman, B. D. (1988). Neuro-linguistic programming in the treatment of phobias. Psychotherapy in private practice, 6(1), 91-100 ;
- Liberman MB. The treatment of simple phobias with Neurolinguistic Programming techniques. Dissertation Abstracts International, 45(6), St. Louis University, 1984, p. 86 www.nlp.de ;
- Konofal, J., Duncan, R. C., & Reese, M. A. (1992). Neurolinguistic programming training, trait anxiety, and locus of control. Psychological Reports, 70(3), 819-832 ;
- Sipancic, M., Renner, W., Schultz, P., & Dond, R. (2010). Effects of Neuro-Linguistic Psychotherapy on psychological difficulties and perceived quality of life. Counselling and psychotherapy research, 10(1), 39-49 ;
- Brandis, A. D. (1986). A neurolinguistic treatment for reducing parental anger responses and creating more resourceful behavioral options (Doctoral dissertation, California School of Professional Psychology, Los Angeles).