

PNL – Origines et éléments d'explication



UNE IDÉE DE GÉNIE...

La PNL n'est pas une théorie, c'est un modèle.

Une *théorie* propose des hypothèses pour expliquer **pourquoi** un système (une organisation ou un être humain) fonctionne comme il fonctionne.

La PNL, qui est un *modèle*, décrit **comment** le système fonctionne.

Elle s'intéresse, en particulier **aux systèmes humains qui fonctionnent bien** pour pouvoir les "*copier*" et les reproduire. Elle est donc essentiellement concrète et pratique.

L'idée de départ est la suivante : il s'agit d'observer et décoder comment font les personnes qui réussissent particulièrement bien dans leur domaine pour pouvoir le reproduire aussi bien qu'eux et enseigner à d'autres personnes comment en faire autant. Celles-ci auront donc la possibilité de reproduire lesdites performances avec le même succès. Le principe peut paraître simple, mais ne vous y trompez pas : les résultats vont se révéler extrêmement efficaces.

Grâce à ce processus, les fondateurs de la PNL (*John Grinder, Richard Bandler et leur équipe*) ont accumulé un ensemble de données pratiques, directement utilisables dans des domaines aussi variés que la communication, le management, la négociation, la relation d'aide, la santé, la gestion de carrière, la pédagogie et l'apprentissage, les hautes performances sportives, etc.

Essentiellement pragmatique, la PNL offre ainsi un ensemble de méthodes et de techniques rigoureuses pour agir **en sachant où l'on va et pourquoi**.

Elle s'applique aux différents contextes de la vie, pour soi-même et avec les autres.

Le dénominateur commun de toutes les méthodes proposées tient à leur efficacité. Ceci n'a rien de surprenant, c'est précisément pour cette raison que les premières personnes qui les pratiquaient ont servi de modèle !

Quant à l'état d'esprit de la PNL, il est modélisé, lui aussi, sur les personnes qui réussissaient ce qu'elles entreprenaient. Il est donc résolument orienté vers les opportunités et les solutions plutôt que vers les problèmes, servant ainsi de cadre aux multiples interventions proposées par cette approche.

En dernière analyse, le but ultime de la PNL est de permettre à chacun de s'épanouir et de se réaliser, tant dans sa vie professionnelle que dans sa vie personnelle, **dans le respect de soi-même et d'autrui**.

QUE PEUT-ON FAIRE AVEC LES MÉTHODES ET LES TECHNIQUES PROPOSÉES PAR LA PNL ?

- **Communiquer** avec efficacité
- **Gérer et utiliser** au mieux ses états internes et ses ressources

- **Connaître** et **utiliser** efficacement son fonctionnement mental pour optimiser ses performances
- **Trouver** ses valeurs et ses buts personnels, professionnels ou/et ceux de son entreprise ou organisation
- **Déterminer** des objectifs clairs, précis, motivants et réalistes
- **Résoudre** les problèmes qui nous empêchent d'atteindre nos objectifs
- **Copier** et **reproduire** avec le même succès, les compétences que nous envions à ceux qui les possèdent.

Quelle est sa spécificité, en quoi est-elle différente des autres approches qui s'intéressent aux mêmes domaines ?

Une fois de plus, rappelons que la PNL est un *modèle*, et pas une *théorie*. Elle est donc compatible et complémentaire avec beaucoup d'autres méthodes.

Mais à l'opposé de beaucoup d'autres approches, la PNL est essentiellement focalisée sur le **résultat à atteindre** et sur les **moyens les plus performants** pour le faire. Elle ne s'intéresse aux problèmes que dans la mesure où ils constituent des obstacles pour atteindre des buts personnels et professionnels.

La PNL définit les changements à effectuer pour atteindre ses objectifs et/ou pour s'épanouir en termes d'apprentissage à faire **et non en termes de difficultés psychologiques à surmonter**.

Dans la mesure où elle postule qu'un "*mauvais choix*" est en fait une absence de choix satisfaisant, elle propose d'ajouter des options supplémentaires pour donner d'autres choix et non pas "*supprimer*" des comportements existants, lesquels disparaîtront d'eux-mêmes de toute façon si le sujet dispose d'options plus satisfaisantes.

La PNL **ne prétend pas proposer des vérités universelles** mais seulement des modèles précis et contextualisés qui ont prouvé qu'ils fonctionnaient bien dans leurs domaines d'application.

Au fait, "PNL", ça veut dire quoi ?...

PNL signifie *Programmation Neuro Linguistique* :

Programmation car, en apprenant, nous fabriquons des "programmes", c'est à dire des apprentissages automatisés.

("Automatisé" signifie ici que nous y avons accès sans avoir à réfléchir, comme lorsque nous nouons nos lacets de chaussures ou conduisons notre voiture).

Neuro, car ces apprentissages s'effectuent grâce à notre système nerveux.

Linguistique, car le langage joue un rôle déterminant dans le processus d'apprentissage et reflète à la fois ce que nous pensons et la façon dont nous pensons.