

Qu'est-ce que la PNL

La programmation neurolinguistique (PNL)

Programmation

Ce mot fait référence à l'ensemble de nos automatismes, de nos "programmes", conscients et inconscients, qui font que nous avons tendance à produire et à reproduire les mêmes schémas cognitifs, émotionnels et comportementaux.

Neuro

En référence aux neurones, à notre système nerveux central et notre système nerveux périphérique qui établissent des corrélations, aidantes ou limitantes, entre nos perceptions.

Linguistique

Car c'est le langage – verbal et non verbal – qui nous permet de communiquer et de structurer notre pensée. »

« c'est un ensemble de modèles et de techniques de développement personnel et professionnel destinés à améliorer la communication entre individus et à s'améliorer personnellement et/ou professionnellement. C'est également un puissant modèle d'apprentissage et de changement.

La **PNL** est à la base une approche qui s'emploie à ne défendre aucune idéologie et est opposée à toute démarche exclusive et dogmatique. Sa démarche est à visée pragmatique (car elle étudie la structure de l'expérience subjective et parce qu'elle ne cherche pas tant des preuves que des faits, mêmes isolés, qui ont donné des résultats concluants de façon à pouvoir les analyser pour les reproduire).

Elle se concentre donc sur les résultats obtenus (qu'est-ce qui marche ?) et par la suite sur les processus pour obtenir ces résultats (comment cela a-t-il pu marcher?). Pour cela, elle modélise l'excellence. Ce grand terme pour dire que, autant il faut bien s'y prendre d'une certaine façon pour échouer, autant on peut découvrir des moyens inhabituels et efficaces pour grandir et se réaliser !

Qu'est-ce qui fait la différence ? Toute la question est là. Et cette question est le projet de la PNL. Ni plus, ni moins. En ce sens, la PNL ne cherche pas tant à savoir ce qui est vrai ou faux, ce qui est bon ou pas bon d'un point de vue moral, mais plutôt ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. C'est une approche qui apporte donc beaucoup de recul pour se placer comme observateur et parvenir à sortir de cadres de pensée qui peuvent être limités voire contraignants, et faire mûrir notre vision des choses de façon à devenir par la suite un acteur plus ouvert, autonome et capable de s'épanouir.

La PNL a donc une visée de développement personnel des individus. Elle cherche à fournir des outils pratiques pour mieux communiquer, apprendre et changer en s'appuyant sur des approches théoriques claires qui ont prouvé leur efficacité par des résultats tangibles.

Le terme a été inventé par John Grinder et Richard Bandler dans les années 1970 et s'inspire du travail d'autres psychothérapeutes, dont Milton Erickson, Virginia Satir et Fritz Perls.

Source: Coaching Québec & Mélanie Céré.