

# COACHING PNL ET NEUROSCIENCES

LES FONDEMENTS  
SCIENTIFIQUES DU  
CADRE OBJECTIF

Par Anne-Laure Nouvion, Ph.D.  
Docteure en biologie et coach certifiée en PNL

# COACHING PNL ET NEUROSCIENCES: LES FONDEMENTS SCIENTIFIQUES DU CADRE OBJECTIF

Par Anne-Laure Nouvion, PhD.  
Docteure en biologie et coach certifiée en PNL

## À propos de l'auteure

Anne-Laure est docteure en biologie et coach certifiée en PNL. Après avoir passé une dizaine d'années en recherche sur le cancer, elle accompagne aujourd'hui des personnes en transition de vie, notamment celles vivant un nouveau quotidien après un traitement contre le cancer. Parmi ces objectifs professionnels, Anne-Laure a à cœur de diffuser ses connaissances et son expertise scientifique auprès des coachs professionnels et des PNListes. Elle est notamment l'auteure de la formation « Les fondements scientifiques de la PNL ». Très engagée et authentique, Anne-Laure est également Vice-présidente de la SICPNL (Société Internationale des Coaches en PNL).



## Introduction

Que se passe-t-il dans notre cerveau lorsque l'on se fixe un objectif? Plus précisément, que se passe-t-il dans le cerveau de nos clients lorsqu'on les accompagne à formuler un objectif? Cet article propose d'évaluer les fondements<sup>a</sup> scientifiques et les données neurologiques sur lesquels s'appuie l'un des piliers du coaching PNL: le cadre objectif.

Le cadre objectif est en PNL un ensemble de séries de questions permettant d'accompagner nos clients à formuler un « bon » objectif<sup>b</sup>. Les critères d'un « bon » objectif reposent sur les sept points suivants:

- » Critère n°1 : L'objectif doit être formulé affirmativement;
- » Critère n°2 : L'objectif ne doit dépendre que de soi;
- » Critère n°3 : Le contexte de l'objectif doit être précisé (Qui? Quand? Où?);
- » Critère n°4 : L'objectif doit être mesurable et vérifiable (VAKOG);
- » Critère n°5 : Les limites empêchant d'atteindre l'objectif doivent être évaluées;
- » Critère n°6 : Les ressources dont la personne a besoin pour atteindre son objectif doivent être identifiées;
- » Critère n°7 : L'écologie interne et externe doit être vérifiée.

L'efficacité clinique de la PNL a largement été documentée dans l'ouvrage «The clinical effectiveness of neurolinguistic programming: a critical appraisal»<sup>c</sup> de Lisa Wake, Richard Gray et Frank Bourke. Leur remarquable travail de défrichage de la littérature scientifique permet notamment de proposer un support neuronal et scientifique au cadre objectif<sup>1</sup>.

Quatre fondements scientifiques sont présentés dans cet article.

<sup>a</sup> Le terme « fondement » fait référence ici à 1) une série de postulats issus de données scientifiques permettant de déduire un ensemble de connaissances et 2) une assise scientifique sur laquelle s'appuyer.

<sup>b</sup> L'expression « bon objectif » ne fait pas référence ici à un jugement de valeur. Il n'y a pas de bon ou mauvais objectif en soi. En revanche, il y a des objectifs formulés de façon efficace, c'est-à-dire dont l'effet escompté, les efforts mis en place et la volonté de réalisation se traduisent en résultats utiles.

<sup>c</sup> Ce livre s'inscrit dans un projet global de recherche intitulé « the research and recognition project » piloté par Dr Frank Bourke, chercheur et docteur en psychologie clinique. Ce projet réunit des universitaires internationaux, des chercheurs, des thérapeutes et des pionniers de la PNL tels que Connirae et Steeve Andreas ou encore Judith Delozier. Il s'articule autour d'une mission commune : démontrer l'efficacité clinique des interventions de PNL. Pour plus d'informations : <http://www.researchandrecognition.org/>.

## #1- Le réseau neuronal du mode par défaut

### **Ce que la science dit...**

Le réseau neuronal du mode par défaut a été découvert par hasard! Des chercheurs ont remarqué que des régions spécifiques du cerveau s'activaient particulièrement pendant le repos et l'inactivité. Cet ensemble de fibres nerveuses a donc initialement été décrit comme appartenant à un «mode par défaut» de la fonction du cerveau humain<sup>2,3</sup>.

Le terme «par défaut» pourrait être perçu comme un abus de langage, car ce réseau est également très actif pendant l'introspection, la méditation, la libre pensée ou encore lors des processus sociocognitifs (connaissances acquises lors des relations sociales). Se rappeler un souvenir, être dans la lune ou encore se projeter dans le futur stimule l'activité du réseau neuronal du mode par défaut<sup>2,3</sup>. Ce réseau semble donc s'activer principalement lorsque notre attention est orientée vers l'intérieur (soi) plutôt que vers l'extérieur (les autres, l'environnement).

En verbalisant un objectif qui ne dépend que de soi (critère n°2 du cadre objectif) et en se projetant dans le futur (critère n°4), la personne oriente ses pensées vers l'intérieur et entre en introspection, activant ainsi le réseau neuronal du mode par défaut. Fait intéressant, Spreng et ses collègues découvrent lors d'une méta-analyse<sup>d</sup> de neuro-imagerie un chevauchement troublant entre ce réseau neuronal par défaut et la zone impliquée dans la théorie de l'esprit<sup>4</sup>. De façon simplifiée, la théorie de l'esprit désigne notre capacité à déduire et comprendre l'état d'esprit ou l'état mental d'autrui ou d'une partie de soi-même, autrement dit, notre capacité à nous mettre à la place de quelqu'un d'autre<sup>4</sup>. Ceci pourrait suggérer que le réseau neuronal du mode par défaut serait un élément clé dans la compréhension empathique ainsi que dans notre capacité à prendre du recul sur soi<sup>1</sup>.

### **En d'autres mots...**

Formuler un objectif qui ne dépend que de soi et le contextualiser dans le futur activerait une zone précise de notre cerveau appelée le réseau neuronal du mode par défaut. L'activation de ce réseau permettrait à l'individu de se déconnecter des perturbations extérieures liées à l'environnement, afin de se concentrer plus facilement sur son état interne, ses désirs et ses ressentis. La description ainsi que l'atteinte de l'objectif seraient alors facilitées.

<sup>d</sup> Une méta-analyse est une démarche statistique combinant les résultats d'une série d'études indépendantes sur un problème donné (définition wikipedia). [researchandrecognition.org/](https://www.researchandrecognition.org/).

## #2- La motivation intrinsèque

### **Ce que la science dit...**

Plusieurs des critères du cadre objectif sont supportés par les concepts de la motivation, domaine de recherche fortement exploité en psychologie ces dernières années. Brièvement, on distingue la motivation intrinsèque de la motivation extrinsèque. La motivation intrinsèque implique une action qui ne nécessite pas de récompense extérieure et qui est satisfaisante à elle seule. L'individu en retire du plaisir, comme lors d'activités sportives ou la prise d'un bon repas pour assouvir sa faim. Le contrôle est interne et propre à la personne, sans interventions extérieures. Plusieurs études démontrent que ce contrôle interne du passage à l'action est moins angoissant qu'un contrôle externe, et participe au bien-être de l'individu ainsi qu'à son sentiment d'amour propre<sup>5</sup>. À l'inverse, la motivation extrinsèque implique de s'engager dans une activité provoquée par des circonstances extérieures à l'individu, comme lors de l'attente d'un salaire ou d'une récompense<sup>5</sup>.

En décidant d'atteindre un objectif qui ne dépend que de soi, notre cerveau fait donc appel à un contrôle interne du passage à l'action. Or de façon similaire à ce critère n°2 du cadre objectif, les facteurs de la motivation intrinsèque sont caractérisés par l'autonomie et le choix personnel<sup>1,5</sup>.

Par ailleurs, le critère n°1 du cadre objectif vise à émettre un objectif en termes positifs, stimulant le résultat souhaité en intention positive. D'après Wegner et ses collègues, un objectif décrit négativement accentuerait plutôt l'importance du comportement ou de la problématique pour lesquels l'objectif est formulé<sup>6</sup>. Or de façon similaire à ce critère n°1 du cadre objectif, il est démontré que les facteurs déclenchant la motivation intrinsèque sont formulés positivement<sup>1</sup>.

### **En d'autres mots...**

L'une des premières questions du cadre objectif vise à accompagner notre client à formuler son objectif de façon positive. Même si certaines personnes ont un méta-programme « éloigné de », les données scientifiques sur la motivation intrinsèque confirment le bien-fondé de concentrer notre attention sur ce que l'on souhaite plutôt que sur ce que l'on veut éviter : l'atteinte de l'objectif en sera alors facilitée. De plus, être autonome dans l'atteinte de son objectif et formuler un objectif qui ne dépend que de soi permettrait d'être plus heureux!



### #3- Le colliculus supérieur

#### *Ce que la science dit...*

Le critère n°4 du cadre objectif, invitant la personne à décrire l'atteinte de son objectif en termes sensoriels (ce que l'on appelle communément en PNL le VAKOG), est soutenu par les données de Baumeister et Heatherton<sup>7</sup>. En effet, ces chercheurs expliquent que la description d'un objectif est en quelque sorte stockée dans notre cerveau en informations visuelles, auditives, kinesthésiques, voire gustatives et olfactives<sup>1</sup>.

C'est dans une partie précise de notre système nerveux central, au niveau de notre tronc cérébral, que se situe le principal acteur de ce mécanisme: le colliculus supérieur. En effet, l'activation de cet ensemble de structures neuronales montre que plus il y a de modalités sensorielles décrites dans l'atteinte de l'objectif, plus notre attention et notre intention d'atteindre l'objectif seraient ciblées et efficaces. À l'inverse, une représentation uni-modale ou abstraite limiterait l'atteinte de l'objectif<sup>1</sup>.

#### *En d'autres mots...*

L'une des questions phares du cadre objectif concerne la finalité de l'objectif : «Quand tu auras atteint ton objectif, que verras-tu? Qu'entendras-tu? Que ressentiras-tu?». En répondant à ses questions orientées sur le VAKOG, une zone spécifique du cerveau s'allume, c'est le colliculus supérieur. Or plus nous invitons notre client à balayer son VAKOG, plus cette zone spécifique du cerveau s'active, permettant une concentration et une attention accrue sur l'atteinte de l'objectif

### #4- Le modèle de changement de Prochaska

#### *Ce que la science dit...*

Le bien fondé de préciser l'objectif de façon claire et explicite est fortement sous-tendu par le modèle de changement de Prochaska<sup>8,9</sup>. Ce professeur en psychologie découvre l'élément commun aux stratégies gagnantes de changement qu'il décrit dans le modèle transthéorique. De façon simplifiée, ce modèle identifie la façon dont un individu transforme un comportement problématique en un comportement positif et aidant à travers plusieurs phases de changement. À l'origine, ce modèle est appliqué en psychothérapie, puis au fil des années, il a fortement été exploité dans divers domaines de santé publique, comme dans le tabagisme par exemple<sup>10</sup>. Le point essentiel de ce modèle est l'idée d'une balance décisionnelle coûts versus bénéfices d'une décision : tant que les coûts d'une décision

s'avèrent être plus grands que ses bénéfices, la personne reste dans sa problématique<sup>10</sup>. Prochaska découvre que les individus dont la balance décisionnelle bascule vers les bénéfices, et donc vers le changement, ont clarifié de façon précise leur objectif de départ<sup>8,9,11</sup>. Dans un contexte de coaching professionnel, l'ensemble de la technique du cadre objectif et de ses sept critères prend alors tout son sens et est solidement validé par ces données de Prochaska.

#### *En d'autres mots...*

Le point de mire du cadre objectif est de dénicher les enjeux cachés derrière l'objectif de départ. C'est en précisant et en morcelant à l'aide des questions clés du cadre objectif que le coach accompagne son client à formuler son «bon» objectif. Le psychologue Prochaska confirme à l'aide du modèle transthéorique de changement que les personnes qui atteignent leur objectif ont traversé un processus de changement en précisant et reformulant leur objectif de départ.

## Conclusion

Née au sein du milieu universitaire, la PNL est une approche de changement et de communication encore considérée par certains comme une pseudoscience. L'essor des neurosciences et les percées des travaux de recherche en psychologies comportementale, cognitive et sociale, permettent aujourd'hui de présenter des données scientifiques sous-tendant la PNL dans un contexte de coaching professionnel. Cet article ouvre le bal d'une série de chapitres sur les fondements scientifiques de la PNL. Il tranche le débat en présentant une solide assise scientifique à l'une des interventions de base en coaching PNL, le cadre objectif.

## Bibliographie

1. Wake L, Gray RM, Bourke FS. The Clinical Effectiveness of Neurolinguistic Programming: A Critical Appraisal.; 2013.
2. Buckner RL, Andrews-Hanna JR, Schacter DL. The Brain's Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease. *Ann N Y Acad Sci.* 2008;1124(1):1-38. doi:10.1196/annals.1440.011.
3. Molnar-Szakacs I, Uddin LQ. Self-processing and the default mode network: interactions with the mirror neuron system. *Front Hum Neurosci.* 2013;7:571. doi:10.3389/fnhum.2013.00571.
4. Spreng RN, Mar RA, Kim ASN. The common neural basis of autobiographical memory, prospection, navigation, theory of mind, and the default mode: a quantitative meta-analysis. *J Cogn Neurosci.* 2009;21(3):489-510. doi:10.1162/jocn.2008.21029.
5. Deci EL, Ryan RM. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Can Psychol Can.* 2008;49(1):14-23. doi:10.1037/0708-5591.49.1.14.
6. Wegner DM, Schneider DJ, lli RC, White TL, Carter SR. Paradoxical effects of thought suppression. *J Pers Soc Psychol.* 1987;53(1):5-13. doi:10.1037/0022-3514.53.1.5.
7. Baumeister RF, Heatherton TF. Self-regulation failure: an overview. *Psychol Inj.* 1996;7(1):1-15.
8. Prochaska JO, DiClemente CC. Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *J Consult Clin Psychol.* 1983;51(3):390-395.
9. Kelly CW. Commitment to health theory. *Res Theory Nurs Pract.* 2008;22(2):148-160.
10. Brodeur N. Les stratégies de changement employées par des hommes ayant des comportements violents envers leur conjointe. Mesure et analyse à partir du modèle transthéorique du changement. 2006. <http://theses.ulaval.ca/archimede/fichiers/23895/23895.html>.
11. Wake L. A review for Psychological Therapy Clinicians: a critical review of NLP as an effective treatment choice of psychotherapeutic change in individuals with depression or anxiety. 2011:1-37. W

