

S'offrir TOUS LES POSSIBLES AVEC LA PNL



La PNL est une méthode pratiquée par le monde et dont l'influence fut majeure dans la naissance du coaching. Elle nous montre combien les représentations que nous avons de notre vie sont modulables. La réalité se révèle alors bien plus riche que nous le pensions...

Par Miriam Gablier

Stéphanie Honoré sillonne une exposition sur Cézanne et Pissarro au musée d'Orsay. Elle sourit tant la situation est flagrante. Pendant 2 ans, ces peintres ont planté leur chevalet devant les mêmes paysages, toutefois leurs représentations sont foncièrement différentes. « Cézanne peint des lignes droites. Il applique des touches nettes, sans fioritures. Il y a très peu de personnages. À côté, les peintures de Pissarro sont pointillistes. Ses lignes sont arrondies, féminines. Au bout des chemins, des passants se tiennent par la main », détaille cette PNListe. Voyons-nous tous le monde de la même façon ?

« Notre système nerveux agit comme un filtre. Selon l'état dans lequel nous sommes, nous percevons et formulons les choses différemment et cela impacte directement notre expérience de la vie. C'est sur cette compréhension que la PNL, ou programmation neuro-linguistique, s'est construite. Nous avons développé des outils



« Au fur et à mesure que la conscience se déploie, le monde s'enrichit en possibilités. »

permettant d'élargir nos perceptions et nos systèmes de représentations afin d'accéder à davantage d'options. Au fur et à mesure que la conscience se déploie, le monde s'enrichit en possibilités », explique Robert Dilts, contributeur de la première heure de cette méthode de développement personnel. Repousser les limites de notre champ conscient afin d'accéder à plus de ressources ? Jusqu'où pourrions-nous aller ?

Effervescence aux États-Unis

Fondée par Richard Bandler, gestalt-thérapeute, et John Grinder, docteur en linguistique et professeur d'université, la PNL a vu le jour à Santa

Cruz, en Californie, en 1975. C'est la grande époque de la contre-culture américaine. C'est aussi celle de l'émergence des thérapies brèves. On veut se débarrasser de la lourdeur de la psychologie clinique ou de la psychanalyse. On veut du rapide et de l'efficace. « *Bien que la PNL n'ait jamais été affiliée à une philosophie particulière, il y avait une sorte de projet derrière. Il s'agissait de vulgariser les outils de connaissance de soi pour permettre au plus grand nombre de récupérer du pouvoir sur sa vie. C'était l'époque de : « Power to the people » ! Noam Chomsky, professeur de linguistique et intellectuel engagé, était un des enseignants de Grinder »*, rapporte Gilles Roy, formateur international et co-fondateur de Formation, évolution et synergie.

Bandler et Grinder l'assument : ils ne cherchent pas à formuler une nouvelle théorie sur la racine de nos problèmes psychologiques. Ils veulent élaborer une méthode pragmatique et accessible. Comment faire ? Accompagnés d'une dizaine de



Le modèle de Robert Dilts

Impliqué dans le développement de la PNL dès ses débuts, Robert Dilts formalise dans les années 1980 le modèle des six différents « niveaux neuro-logiques » ou « niveaux d'apprentissage et de changement » : environnement, comportement, capacités, croyances, identité, spiritualité. Ce modèle, qui permet d'organiser les techniques déjà établies selon les niveaux auxquels elles s'adressent, provoque la naissance d'une PNL seconde génération. « Robert Dilts est maintenant l'influence majeure en PNL », témoigne Gilles Roy.



contributeurs, ils décident d'analyser les meilleures pratiques thérapeutiques du moment. Au travers de grilles psychologiques, linguistiques et cybernétiques, ils cherchent à en extraire la quintessence. Ils s'inspireront particulièrement de stars de la psychothérapie comme Virginia Satir (thérapie familiale), Fritz Perls (gestalt), Milton Erickson (hypnose), mais aussi des fondateurs de l'illustre école de Palo Alto comme Gregory Bateson (thérapie systémique), parmi tant d'autres. Il en résulte une somme de données farmineuse à partir de laquelle de nombreux modèles et outils seront dégagés : la reformulation, le feed-back, la calibration, le recadrage, la synchronisation, l'ancrage, etc.

« Grinder et Bandler partent du principe que les structures qui sous-tendent le travail des thérapeutes efficaces sont décelables, et qu'une fois comprises, elles peuvent être reproduites à volonté et enseignées », renseignent Alain Cayrol et Josiane de Saint Paul, fondateurs de la première école française, l'Institut français de PNL, et auteurs de *Derrière la magie*.

Modéliser l'excellence

« Un autre problème avec la psychologie, c'est qu'elle étudie les êtres brisés pour savoir comment les soigner », remarque Richard Bandler dans *Un cerveau pour changer*. Les deux compères s'intéressent, eux, davantage aux personnes qui vont bien, qui sont heureuses et qui réussissent. « La programmation neuro-linguistique a pour objet la modélisation de l'excellence humaine », indique John Grinder. La PNL s'attelle alors à étudier tous ceux qui excellent dans leur domaine : les créatifs, les entrepreneurs, les gestionnaires...

mais aussi toute une flopée de gens ordinaires tels que des mères de famille arrivant à tout mener de front. « Si vous arrivez à comprendre le processus neurologique de quelqu'un qui sait faire quelque chose de remarquable, vous pouvez, dans une certaine mesure, le répéter et le transférer à d'autres personnes », appuie Robert Dilts. Lui est allé jusqu'à modéliser de grands génies tels qu'Aristote, De Vinci, Mozart, Einstein ou même Disney.

Pour nous, êtres humains, la réalité, c'est avant tout l'expérience subjective que nous en avons.

La PNL s'applique donc à rendre disponibles les outils créés par tout un chacun. « Le but est de permettre à ceux que cela intéresse d'acquiescer ces savoir-faire et de les intégrer dans leur répertoire personnel et professionnel, ceci de façon simple et efficace », relance John Grinder. Qu'est-ce qui fait, par exemple, que quelqu'un peut traverser des horreurs innommables en restant sain psychiquement ? Les indiens dakotas ont dans leur héritage un savoir précieux pour gérer les grands traumatismes. Ils ont été modélisés. « Des outils extrêmement pratiques et puissants ont été développés à partir de là, notamment par Frank Pucelik, et utilisés sur les vétérans du Vietnam, en Russie après l'Afghanistan ou en Bosnie. C'est un travail remarquable », soutient Gilles Roy. « La PNL possède aujourd'hui une véritable banque de données ainsi qu'une méthode qui permet de cloner certains comportements humains », complètent Alain Cayrol et Josiane de Saint Paul. Suffit-il d'avoir accès à une large palette d'outils pour pouvoir les utiliser ?

Élargir les représentations

Isabelle, 40 ans, vient consulter Stéphanie Honoré car elle ne se trouve pas intéressante. De fait, elle est

souvent exclue des discussions sur son lieu de travail. La PNListe utilise la « Marelle des croyances » pour la faire travailler sur l'image qu'elle a construite d'elle-même. Une marelle est littéralement dessinée sur des papiers au sol. La première case représente la conviction la plus forte liée au problème du moment. « *Les croyances que nous avons sur nous-mêmes ont une influence majeure sur ce que nous devenons* », précise Stéphanie Honoré. Isabelle est amenée à passer de case en case pour explorer ses doutes et ses croyances puis également ses ressources. Plus Isabelle se découvre des qualités, plus ses relations sociales deviennent naturelles. C'est pour elle une grande prise de conscience qu'elle co-crée constamment sa réalité à partir de ses programmes intérieurs. Elle prend alors « le risque » de partir en week-end avec des amis.

Dans les années 1990, la compagnie ferroviaire nationale italienne, en passe d'être privatisée et forcée de s'adapter aux standards européens, fait face à des remous internes alarmants. Robert Dilts est sollicité. Il rassemble les responsables de service et leur demande de décrire une image symbolique de la situation. L'un voit des marins sur un bateau en pleine tempête qui n'arrivent plus à se concentrer sur leur travail et à communiquer en même temps. L'autre pense à des astronautes dont la capsule s'est écrasée sur une planète dépourvue de ressources, essayant de rassembler tous leurs vivres. Un troisième verra la compagnie comme une famille conflictuelle. « *Une source majeure de conflit est que nous avons tous des représentations différentes du monde. Avec cet exercice, les membres du groupe ont pu entendre les différentes perspectives de chacun sans que cela crée en eux le besoin de défendre leur vision de la situation. Il leur est devenu possible d'examiner les présupposés derrière les différentes représentations et de mettre en lumière les forces qui s'y cachaient. Ensemble, ils ont pu dégager des perspectives communes et remettre en question les postulats obsolètes* », rapporte Robert Dilts. En acceptant de faire appel à l'intelligence collective de leur groupe, les responsables élaborent des solutions innovantes. C'est un nouveau souffle pour la compagnie.

La carte n'est pas le territoire

« *Pour nous, êtres humains, la réalité, c'est avant tout l'expérience subjective que nous en avons. C'est elle qui dicte nos succès, mais fixe aussi nos limites* », informent Alain Cayrol et Josiane de Saint Paul. En effet, notre rapport au monde se fait par le biais de nos perceptions sensorielles, mais également au travers des représentations que nous avons construites intérieurement. « *Notre expérience de la réalité est*

construite par notre système nerveux et se reflète donc dans notre langage verbal et non verbal. Ces schémas neuro-linguistiques structurent notre comportement », détaille Robert Dilts. Seulement voilà : notre carte intérieure n'équivaut pas au territoire extérieur. À l'image de Cézanne et de Pissarro, nous n'avons pas tous la même vision du monde. Heureusement, celle-ci peut évoluer.

Une grande partie de la PNL consiste alors à révéler et modifier ces représentations internes en étant attentifs à notre organisation neuro-linguistique. Il devient possible de « *déterminer les distorsions que la personne introduit dans son modèle du monde, de repérer les limitations de ce modèle, de remettre la personne en contact avec son expérience* », complètent Alain Cayrol et Josiane de Saint Paul. Les obstacles peuvent être franchis. Un savoir-faire latent peut être mis au jour. « *Nous savons plus que nous*



Éthique et dérives

Du fait qu'elle sait agir sur les systèmes semi-conscients de ses clients, la PNL a parfois été récupérée par les agences de marketing afin de mieux influencer leur clientèle. « Sont arrivés des gens qui n'ont vu que l'aspect "influence" de la PNL. Nous avons vu apparaître sur le marché des formations de 2 jours pour commerciaux, extrêmement déformées et pas du tout dans l'esprit de ce qui se passait aux États-Unis. Ça a été particulièrement caricatural en France », informe Gilles Roy. Du coup, cette méthode soulève une question de fond : qui manipule et qui ne manipule pas dans le monde thérapeutique ? « Dans les faits, communication et influence sont pratiquement synonymes », soutiennent Alain Cayrol et Josiane de Saint Paul. Ainsi, toute méthode d'accompagnement est exposée à la nécessité d'être utilisée avec éthique. « Le problème n'est donc pas d'éviter l'influence et la manipulation, mais de les comprendre mieux et de les utiliser dans l'intérêt du patient », disait Paul Watzlawick, théoricien de la thérapie familiale, dans "Changements, Paradoxes et psychothérapie".

La spiritualité, c'est bon pour la santé

Un des enseignements proposés par Robert Dilts correspond à la spiritualité. C'est à ce niveau que la personne appréhende la dimension de sa contribution à quelque chose de plus vaste qu'elle, c'est sa « mission ». « Nous avons remarqué que dans le monde entier, les gens qui fonctionnent bien et qui sont heureux accordent une importance à ce niveau-là. Donc être en bonne santé sur le plan psychique comprend de se relier à quelque chose qui dépasse la personnalité. Nul besoin d'être religieux pour cela. Cela peut se faire via l'amour pour la nature, l'art, par le fait de développer son ressenti, son intuition ou une forme de spiritualité. Tous les gens que je connais qui enseignent la PNL accordent de l'importance à cette dimension. Tous les gens avec qui j'interviens en entreprise – je travaille surtout avec des cadres supérieurs, des comités de direction, des chefs d'entreprise – sont ouverts à envisager cette dimension », appuie Gilles Roy.



ne savons que nous savons », disait Milton Erickson. Nous découvrons alors que trouver de nouvelles ressources à l'intérieur de nous est le meilleur moyen d'accéder à la richesse des propositions offertes par le monde. Mais quel monde ?

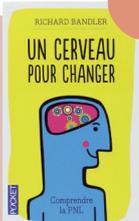
Un champ de conscience à portée de main

L'étude de la stratégie des génies a montré à Robert Dilts combien la créativité ne peut être le fruit d'un calcul mental, cognitif. Ce serait plutôt le résultat d'une ouverture sensible. Wolfgang Amadeus

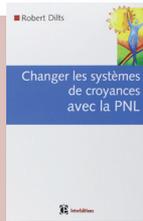
Mozart disait par exemple qu'il ne savait pas vraiment d'où lui venait sa musique. Il devait se mettre dans un certain état afin de capter quelque chose sans qu'il puisse le forcer. Albert Einstein pensait de son côté que l'imagination est plus importante que le savoir. Ce dernier ne peut que nous parler de ce qui existe déjà, alors que l'imagination ouvre à l'insoupçonnable. Ces deux génies semblent évoquer l'existence de mécanismes permettant de s'ouvrir à un champ de potentialités inouï. Ce sont ces chemins que la PNL cherche à baliser. « La PNL cherche à permettre à une personne de sortir de sa boîte afin d'enrichir ses échanges avec un champ de conscience plus vaste. C'est comme accéder à un esprit qui est plus que le contenu de votre corps et plus que l'héritage de votre histoire », indique Robert Dilts.

Ce champ pourrait être apparenté à l'inconscient collectif et aux archétypes de Carl Gustav Jung. « Il faut toutefois noter que ce champ n'est pas seulement fait d'informations qui ont été constituées par le passé. Il y a une véritable possibilité de se connecter à ce que nous appelons des processus génératifs qui font que des choses nouvelles peuvent émerger aussi », poursuit l'expert. Robert Dilts fait alors le parallèle avec les découvertes de la physique quantique, qui annonce qu'il existe un niveau d'information où toutes les possibilités existent. Ce seraient nos interactions avec ce champ qui rendraient manifeste une potentialité en excluant les autres. « Je pense que c'est pareil avec la conscience. Les génies semblent capables d'aller puiser dans ce niveau et de ramener une information dans la réalité classique. Ils rendent tangibles de nouvelles possibilités. Nous pouvons potentiellement tous le faire », appuie Robert Dilts. Il s'agit donc d'apprendre à se « désidentifier » de notre petite personnalité, pour aller vers une présence ouverte, connectée, qui permette de matérialiser de nouveaux schémas... Nous aurons même peut-être à déconstruire ces schémas plus tard, pour adopter de nouvelles façons d'être et ainsi de suite. Tel serait le chemin de l'évolution : puiser dans la potentialité pour enrichir le matérialisé. « C'est ce qui se produit de toute façon dans les périodes de crise, la vieille façon d'être se désagrège. Il est possible de faire cela de manière créative et consciente », conclut l'expert. ■

POUR ALLER PLUS LOIN



Un cerveau pour changer
Richard Bandler
Pocket
2008, 7,40 €



Changer les systèmes de croyances avec la PNL
Robert Dilts
InterÉditions
2006, 26,50 €



Derrière la magie
Alain Cayrol & Josiane de Saint Paul
InterÉditions
2010, 27,50 €



Apprendre, ça s'apprend
Stéphanie Honoré et Caroline Angé
Leduc Éditions
À paraître.