

Chronique « Apprendre et agir » Octobre 2008

Qu'est-ce que la Programmation Neuro Linguistique (PNL) ?

La Programmation Neuro Linguistique (PNL) est une approche consacrée à l'étude du comportement humain dans ses dimensions de communication, d'apprentissage et de changement.

La PNL est née au début des années 1970 grâce aux recherches de deux universitaires californiens John Grinder et Richard Bandler. Elle est une approche pluridisciplinaire, dans le sens où elle est capable d'aller puiser à différentes sources théoriques et pratiques (cybernétique, linguistique, école de Palo Alto, neurosémantique, pragmatique de la communication, approche utilisationnelle de Milton Erickson, thérapies brèves et systémiques) pour pouvoir fournir des outils aidants dont voici quelques-exemples :

- Un cadre d'intervention orienté vers les solutions plutôt que vers les problèmes
- Le langage de la précision (Méta-Modèle)
- La synchronisation verbale et non verbale
- Ligne de temps pour accéder aux ressources personnelles
- Méthode de modélisation (Grille de classification des expériences de David Gordon)
- Alignement des niveaux logiques du changement pour développer congruence et motivation

La PNL est donc une approche qui, au-delà des outils fort utiles et pertinents qu'elle apporte, éloignés de toute pensée magique, est une méthodologie qui permet **d'apprendre à apprendre**. La PNL prône ainsi l'ouverture à ce qui donne des résultats, l'élargissement de nos représentations mentales et la flexibilité des comportements qui en découle, la pertinence des messages émis, l'intégrité (cohérence entre les valeurs et les actes) et la considération de l'écologie intra et interpersonnelle pour pouvoir établir des relations gagnant-gagnant.

Il est important de signaler aux personnes qui ne connaissent pas ou mal l'approche PNL que 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 et non pas scientifique (car elle étudie *la structure de l'expérience subjective* qui par nature échappe à la méthodologie scientifique d'une part, 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 (Cf. le livre de Paul Watzlawick : *Comment réussir à échouer*), autant il faut bien s'y prendre d'une certaine façon pour réussir également ! 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 pour pouvoir sortir de cadres qui peuvent être limités voire contraignants (« cadres idéologiques ») et faire mûrir notre vision des choses de façon à devenir par la suite, à l'aide des outils issus de cette observation fine et attentive, 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.

Par ailleurs, la PNL étant un coffre à outils, il est important de souligner que ce n'est pas tant l'outil qui doit être questionné que l'utilisateur. Voici exprimé avec clarté cette dimension de l'utilisation de la PNL dans *Manager avec la PNL* (Didier Boudineau et Nicole Catona, éditions d'organisation) :

Il convient de distinguer la PNL en elle-même de ses applications, comme il convient d'évaluer la puissance des outils PNL à l'aune de l'éthique de son utilisateur. Dire que la PNL est un outil de manipulation dangereuse est aussi absurde que de mettre à l'index l'utilisation du couteau eu égard aux agressions pratiquées à l'aide de ce dernier. L'éthique ne concerne pas l'outil en lui-même mais plutôt son utilisateur. Ainsi, la puissance des outils PNL et la rapidité d'obtention de résultats tangibles à des états problèmes humains imposent qu'ils soient utilisés par des praticiens ayant une très forte éthique personnelle. S'il est tout à fait possible d'utiliser les outils PNL pour influencer des personnes à leur détriment, cela vaut pour beaucoup d'autres outils de communication. La publicité, l'information médiatique peuvent être tout aussi dangereuses, ce qui ne remet pas fondamentalement en cause leur utilisation !

Enfin, la PNL est apprise au cours d'un cursus de formation structuré par plusieurs niveaux d'intégration (Base, Praticien, Maître-Praticien, Post-Maître et Enseignant en PNL). Pour être *Coach certifié en PNL*, il faut avoir complété le niveau Post-Maître (niveau pour être membre certifié de la SICPNL). Seul ce niveau permet d'exercer comme coach PNL et d'utiliser ce titre. Être *Post-Maître certifié en PNL* équivaut à 1000 heures de formation.

Guillaume Leroutier

Une métaphore à méditer

Le coffre rempli d'or

Un laboureur entend un bruit bizarre sous le soc de sa charrue. Il va voir, et déterre un coffre rempli de pièces d'or. Une fortune pour lui ! Il l'enterre au fond de son jardin. Qu'en faire ? Il imagine quantité d'achats possible et décide finalement...de ne rien décider. Ce coffre de pièces d'or, ce trésor sera sa sécurité en cas de coup dur.

Et cette sécurité change son caractère : de tendu, le voilà relaxé, de grincheux il devient aimable, d'intolérant il devient tolérant... Il vit une belle vie, heureuse, sachant que quoiqu'il lui arrive de matériel, il pourra faire face.

Sa dernière heure arrive, avant d'expirer, il réunit autour de lui ses enfants et leur livre son secret. Puis il meurt.

Le lendemain, ils creusent à l'endroit indiqué, et trouvent le coffre, mais... il est VIDE ! Le laboureur s'était fait voler son or des dizaines d'années auparavant !

Retrouvez l'ensemble de mes chroniques
sur www.guillaumeleroutier.com
Coaching en développement personnel et professionnel