

LA PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE (PNL ; NLP EN ANGLAIS)

Mise au point dans les années 70 par John Grinder (*linguiste & psychologue*) & Richard Bandler (*mathématicien & praticien en Gestalt-thérapie*), la PNL vise à « modéliser l'excellence », c'est-à-dire définir les éléments indispensables à la réussite et à l'atteinte des objectifs d'une personne.

La PNL s'intéresse au fonctionnement de l'individu et s'inspire pour cela d'Erickson (*hypnose*), de Perls (*gestalt*) ou encore de l'Ecole de Palo Alto (*systémique*). Elle observe, dans une démarche pragmatique, la façon d'interagir d'une personne avec son environnement et comment cela est influencé par les schémas (*ou programmations*) de pensées (*représentations, interprétations, etc.*), de communication (*surtout non-verbale*), émotionnels & comportementaux de cette personne. Des outils et exercices sont ensuite proposés pour faire évoluer une situation (*gestion du stress, relationnel, conflictuelle, etc.*). Ces outils, caractéristiques de la PNL, sont en constante évolution (*aujourd'hui, PNL de 3^{ème} génération*).

Les études scientifiques menées tendent à valider la présence d'effets significatifs, positifs, de la PNL (*ces résultats restent débattus du fait de la méthodologie, jugée peu rigoureuse, de ces recherches*). La PNL est efficace pour la résolution de problématiques ponctuelles (*estime de soi, stress, conflits, etc.*) mais également pour des troubles psychiques (*troubles de l'anxiété, de l'alimentation, troubles dépressifs & burnout, addictions, etc.*). Elle n'est cependant pas indiquée pour les troubles psychiatriques et les troubles de la personnalité.

- **Caractéristiques**

Communication interpersonnelle : Il est impossible de ne pas communiquer & chaque comportement revêt une intention positive. La PNL apporte des outils de communication pour détecter et répondre à un discours incongruent.

Feedbacks : Une personne se construit et apprend en fonction des feedbacks qu'elle reçoit tout au long de sa vie. La PNL s'attarde sur ce qui rend un feedback plus efficace et positif que d'autres afin d'adapter les outils pour atteindre rapidement les objectifs fixés. Cela permet également de mieux cibler les ressources dont la personne dispose.

« *VAKOG* » (*Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif*) : Chacun a davantage recours à un canal sensoriel plutôt qu'à un autre. Pour s'adapter à son interlocuteur, le praticien PNL base sa communication (*verbale, non-verbale & para-verbale*) sur le même canal (= *synchronisation*).

Ancrage : Cette forme de conditionnement associatif permet une « reprogrammation » en associant un souvenir, un ressenti positif à un geste, un mot, une image. Cet ancrage peut ensuite être réutilisé dans d'autres situations (*e.g., parler en public, etc.*).

- **Exemples d'exercice :**

(1) Planifiez des objectifs précis (discuter avec 2 personnes inconnues puis 2 puis 3 etc.). (2) Utiliser l'ancrage, préalablement appris, dans une situation anxiogène. (3) Lister les Pour & les Contre d'un comportement (*e.g., inhibition*). (4) Imaginer les conseils à donner à un ami dans telle situation. (5) Lister ses forces et ses soutiens extérieurs.

- **Déroulement d'une séance**

Une séance dure en moyenne 1h et peut aussi bien être individuelle que collective (*entreprise, équipe sportive, etc.*). En général, peu de séances sont nécessaires (*le plus souvent, 3-4 séances ; 1/sem.*) bien que cela dépende de l'efficacité des outils et des besoins de la personne.

Lors de la première séance de thérapie PNL, le praticien PNL s'intéresse à la situation de la personne, ses motivations & ses objectifs à atteindre au cours des séances. Il repère également le *VAKOG* privilégié et synchronise son mode de communication à celui de la personne. Ensuite, comme à chaque séance, le praticien choisit les outils & exercices adaptés aux objectifs fixés. Cela permet à la personne de découvrir les ressources (*créativité & adaptation*) dont elle dispose pour répondre à ses problématiques.

- **Formation**

Afin de pratiquer la PNL, il est demandé de suivre une formation spécifique qui donne accès aux titres de « Praticien PNL » (*après l'enseignement des fondamentaux (10 jours), 12 jours de formation*), « Maître Praticien PNL » (*21 jours de formation*) & « Enseignant PNL » (*22 jours*). Ces titres ne sont actuellement pas reconnus par l'Etat, ce sont des certifications (*NLPNL, EFPNL & INLPTA*).

SOURCES

- <http://www.institut-repere.com/Formations/institut-repere-une-definition-de-la-pnl-programmation-neurolinguistique-sources-et-finalites-de-la-pnl.html>
- <https://www.ifpnl.fr>
- <https://efpnl.fr/formation-pnl/pnl/>
- <https://www.pnl-lausanne.com/formation-pnl/>
- <http://www.pnl-nlp.com/>
- <http://blog.psynapse.fr/categorie/pnl/>
- <https://www.psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Therapies-breves/Articles-et-Dossiers/La-PNL-ou-programmation-neuro-linguistique>
- Jackie Sturt & al. (2012). Neurolinguistic programming: a systematic review of the effects on health outcomes. *British Journal of General Practice*, 62(604), pp.757–764.
- Zaharia, Reiner & Schütz (2015). Evidence-based Neuro Linguistic Psychotherapy: A meta-analysis. *Psychiatria Danubina*, 27(4), pp. 355-363.
- Kotera, Sheffield & Gordon. (2018). The applications of neuro-linguistic programming in organizational settings: A systematic review of psychological outcomes. *Human Resource Development Quarterly*.
- https://lentreprise.lexpress.fr/rh-management/efficacite-personnelle/pnl-cinq-exercices-pour-surmonter-ses-peurs_1813462.html