

MIEUX-ÊTRE

DÉCOUVERTE DE LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE

Laurent Gajac lance avec ce numéro une série d'articles sur la PNL qui est à la fois une méthode, une approche et une discipline. Même s'il est nécessaire de la pratiquer pour la connaître, on peut déjà comprendre les cadres dans lesquels elle s'inscrit.

Par Laurent Gajac (*) - contact@conseiletservices.fr

Bien sûr, un article ne permet pas de saisir pleinement ce qu'est la PNL, ni même sa finesse ou sa portée. C'est un peu comme si l'on voulait sentir la chaleur du soleil, un soir d'été, simplement en regardant une carte postale ou en lisant un ouvrage de biologie sur l'énergie solaire. Donc, pour connaître la PNL, il est nécessaire de la pratiquer ; c'est pour l'approcher ou comprendre les cadres dans lesquels elle s'inscrit que ces articles deviennent utiles. Il est important de noter que seule une véritable formation, plus des lectures assidues et une vraie pratique pourront vous amener à appréhender pleinement le champ d'action de la PNL. Puis à en récolter les fruits chaque jour dans votre quotidien car vous serez finalement l'acteur de votre vie et aux commandes de votre propre cerveau. Et pour citer Bandler : « *Quand nous avons mis au point l'expression programmation neurolinguistique, beaucoup nous ont dit : « Ça fait un peu contrôle du cerveau. » Comme si c'était mal. J'ai répondu : « Oui, bien sûr. Si vous ne commencez pas par contrôler et utiliser votre propre cerveau, vous laisserez le hasard décider pour vous. » Et j'ajoute le hasard ou les autres !*

LA PNL, C'EST QUOI ?

C'est une approche consacrée à l'étude du comportement humain dans ses dimensions de communication, d'apprentissage et de changement. 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 (principe de modélisation). Elle 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 (gestion des conséquences) intra et interpersonnelle pour pouvoir établir des relations gagnant-gagnant. Une approche qui s'emploie à ne défendre aucune idéologie et s'oppose à toute démarche exclusive et dogmatique. Elle a une visée pragmatique et non pas scientifique. 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 (utile, pas utile). Elle apporte donc beaucoup de recul pour se placer comme observateur et parvenir à sortir de cadres de pensée qui peuvent être limités 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 des individus. Elle cherche à fournir des outils pratiques pour mieux communiquer, apprendre et changer. ■

Notre prochain article portera sur la définition de la PNL.

(*) Laurent Gajac

Fondateur et directeur de CONSEIL & services, premier centre de formation en développement personnel de l'océan Indien, basé à La Réunion, Laurent Gajac intervient comme consultant, médiateur, coach certifié et formateur. Il conçoit et anime des sessions innovantes destinées aux entreprises, essentiellement sur les thèmes de la santé, du développement personnel, de la communication professionnelle et sur l'accompagnement humain au changement. E-mail : contact@conseiletservices.fr - blog : <http://conseiletservices.fr/>

