

MIEUX-ÊTRE

DÉFINITION DE LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE

La PNL (Programmation Neurolinguistique) ou NLP (Neuro-Linguistic Programming) en américain est un modèle qui propose des outils pragmatiques et efficaces pour communiquer avec excellence et faciliter le changement et le développement de la performance.

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

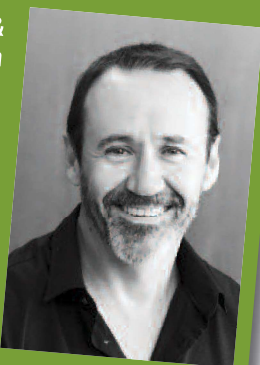
La PNL est une méthode connue et utilisée dans le monde entier dans les domaines de la communication, des ressources humaines et du développement personnel et professionnel depuis plusieurs années. Elle est très utilisée par les consultants, thérapeutes, coachs, mais aussi les cadres RH, les managers, les leaders et les sportifs de haut niveau.

PROGRAMMATION : En 1970, il y a une analogie entre le fonctionnement d'un ordinateur et celui du cerveau. Un programme d'ordinateur fonctionne selon des séquences qui ont été enregistrées, de même que notre cerveau fonctionne selon des séquences qui ont été apprises et mémorisées (conditionnements). Nos comportements sont la conséquence de ces programmes que nous pouvons faire évoluer avec les outils appropriés. Par exemple, quand vous conduisez votre voiture, vous enchaînez les gestes de manière souvent automatique (et tant mieux... Il serait beaucoup trop compliqué de penser à tout).

NEURO : Le support de ces apprentissages se fait par des chaînes de connections entre les neurones. Toute émotion, toute pensée, se manifeste par une intense activité nerveuse et cérébrale. L'aspect « neuro » fait référence aussi au travail sur les émotions, la physiologie et le passage à l'action.

(*) 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@conseilsetservices.fr - blog : <http://conseilsetservices.fr/>



« La PNL est une attitude basée sur une insatiable curiosité à propos de l'être humain avec une méthodologie qui va au-delà d'un simple ensemble de techniques. »

R. Bandler

LINGUISTIQUE : le langage est le code de la pensée, et l'étude du langage nous permet de comprendre comment se mettent en place et se déroulent nos programmes, comment nous structurons et créons notre réalité, à partir de nos paroles et de nos pensées. C'est à travers la linguistique que l'on peut identifier et transformer nos programmes et nos conditionnements limitants. Et aussi parce que le langage est un support important de la communication.

UNE APPROCHE PUISSANTE POUR :

- Communiquer avec respect et aussi efficacité (elle démontre avec brio que les deux sont possibles en même temps) ;
- Évoluer selon un parcours ouvert, créatif et singulier (propre à chacun, et aussi piloté par chacun) ;
- Valoriser de façon écologique ses expériences (au point de pouvoir récupérer des ressources soit bloquées depuis longtemps, soit jusqu'alors ignorées).

ET PAR EXTENSION :

- Transformer la façon dont les personnes avec lesquelles nous interagissons utilisent leurs propres ressources, et par conséquent inventer des interactions porteuses d'évolutions, à la fois au niveau individuel et dans une dimension collective, l'une et l'autre de ces dimensions se renvoyant mutuellement des opportunités et respectant leurs spécificités. Pour y parvenir, les inventeurs de la PNL ont proposé une vision dynamique et riche de l'expérience des personnes. Une vision qui se focalise sur la façon de « faire marcher » cette expérience. Ils ont alors jeté un pavé dans la marre, à une période où les milieux professionnels de la psychologie étaient écrasés par une vision de « pourquoi ça ne marche pas », sclérosante et coûteuse, mais qui était très à la mode depuis l'institutionnalisation de la psychanalyse ■

À lire dans notre prochain numéro : l'histoire de la PNL.