

MIEUX-ÊTRE

L'ESPRIT DE LA PNL

Tout comme d'autres approches, la Programmation neurolinguistique est basée sur un ensemble de principes clés ou présupposés qui supportent l'utilisation et l'intégration des diverses techniques et en déterminent l'esprit ou la philosophie.

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

Les présupposés de la PNL ne sont pas des vérités « absolues ». Ses fondateurs ont cependant remarqué qu'en les considérant comme « vrais », ils permettent de mieux comprendre son propre fonctionnement, de mieux communiquer et d'atteindre ses objectifs plus facilement. Voici donc les présupposés de la PNL avec quelques explications (la liste n'est pas exhaustive).

LA CARTE N'EST PAS LE TERRITOIRE

Il semble utile de comprendre que notre propre vision de la réalité (ce que nous croyons vrai), notre « carte du monde », est uniquement notre propre version et différente de la réalité en soi. Tout comme une carte n'est qu'une représentation d'un terrain et ne sera jamais assez précise ou juste pour le représenter « correctement ». Imaginez une seconde choisir votre aimé(e) à partir de sa carte d'identité !

Prendre du recul sur nos propres évidences et laisser plus de flexibilité et d'ouverture aux opinions des autres permet alors de s'ajuster. Nous créons nos cartes à partir de nos expériences et ensuite nous opérons dans le monde d'après celles-ci.

Comme vu ci-dessus, nous créons notre propre version de la réalité, d'après notre vécu, nos expériences, mais aussi avec notre

éducation et l'environnement culturel et social dans lequel nous vivons.

Si un entretien de recrutement est pour vous un moment où vous êtes soupesé, évalué, voire testé, et que l'on cherche à vous pousser à l'erreur, vous allez naturellement ressentir du stress et vous commettrez peut-être des erreurs. Ce sera la conséquence de votre manière de voir les choses (votre présupposé). Imaginez-le maintenant comme un moment grâce auquel vous allez avoir l'occasion de montrer tout ce que vous avez comme talents, vous vivrez la situation de façon totalement différente alors que le recruteur sera le même. Ce qui aura changé, c'est votre manière de vous représenter la situation (votre « carte du monde »).

LE SENS DE LA COMMUNICATION

Le sens de notre communication se trouve dans la réponse que l'on obtient, indépendamment de nos intentions. Lorsque vous communiquez, indépendamment de ce que vous aimeriez ou de ce que vous pensez avoir communiqué, le véritable sens du message pour votre interlocuteur se trouve dans la manière dont il va le percevoir et donc dans sa réaction. Au final, le sens de votre communication n'est pas forcément ce que vous avez dit mais plutôt ce que l'autre en a compris. Plutôt que de répéter plusieurs fois de la même manière, préférez le dire autrement afin que la compréhension de votre interlocuteur soit cohérente avec ce que vous voulez faire passer comme message.

« Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous voulez entendre, ce que vous entendez, ce que vous croyez en comprendre, ce que vous voulez comprendre et ce que vous comprenez, il y a au moins neuf possibilités de ne pas se comprendre. » (Bernard Werber). Et j'ajoute : mais essayons quand même !

Nous communiquons en permanence, consciemment et inconsciemment. Même si nous ne pensons pas ou ne souhaitons pas communiquer, nous le faisons en permanence avec la parole (niveau verbal), avec le ton de voix (para-verbal) et avec les expressions du visage, les gestes et le corps (non verbal). Un simple regard parfois en dit long, sans même utiliser de mot. ■

À suivre dans le prochain numéro de L'Eco austral : un complément sur les présupposés.

(*) 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/>

