

MIEUX-ÊTRE

L'ESPRIT DE LA PNL (2)

Deuxième volet de l'analyse de Laurent Gajac sur l'esprit de la Programmation neurolinguistique et notamment ses présupposés. Pour mieux comprendre cet ensemble de techniques de communication et de transformation de soi...

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

La PNL est basée sur un ensemble de principes clés ou présupposés qui sont des généralisations sur le monde. Ce ne sont pas des vérités « absolues ». Les fondateurs de la PNL ont cependant remarqué qu'en les considérant comme « vraies », ils permettent de mieux comprendre son propre fonctionnement, de mieux communiquer et d'atteindre ses objectifs plus facilement. On ne peut pas changer les autres, il est plus facile de nous changer nous-mêmes. Il est plus efficace de changer notre attitude, nos schémas de pensée ou nos comportements. Cela nous indique clairement quels champs labourer et nous rend par conséquent acteur de notre propre vie, plutôt que spectateur ou même victime.

NOUS AVONS LES RESSOURCES POUR CHANGER

De toute façon on ne peut pas changer les autres, si c'est le cas en apparence, c'est simplement parce que la personne concernée a décidé par elle-même, consciemment ou inconsciemment, de changer. Nous avons en nous toutes les ressources dont nous avons besoin pour changer. Et la PNL considère que nous avons en nous tout ce qu'il faut pour atteindre nos objectifs. Pour suivre ce principe, elle nous apprend justement comment identifier les ressources dont nous avons besoin, y accéder et les développer si nécessaire pour

atteindre un objectif donné. Connecté à notre potentiel, nous développons alors une plus grande confiance en nos capacités.

La résistance est un indicateur qui donne un feed-back sur notre propre attitude.

S'il y a une résistance au changement ou dans la relation avec une autre personne, plutôt que de voir cela comme négatif et de considérer l'autre personne comme responsable, la PNL propose de l'interpréter comme un retour d'information sur notre attitude, ce qui permet ensuite de la modifier en retour. Richard Bandler, dans le cadre de la psychothérapie, considère ainsi qu'il n'existe pas de patient résistant (comme les psychologues le disent parfois), mais seulement des thérapeutes qui ne sont pas assez flexibles pour s'adapter au fonctionnement unique de leurs patients.

« *Les espèces qui survivent ne sont pas les espèces les plus fortes, ni les plus intelligentes, mais celles qui s'adaptent le mieux aux changements.* » (Charles Darwin).

DU FEED-BACK ET DES APPRENTISSAGES

Il n'y a pas d'échec, il faut le percevoir comme simplement un retour d'information. Tout le monde fait des erreurs et essuie des revers. Nous avons le choix entre accepter d'être attaqué par les résultats indésirables obtenus ou retenir la leçon, nous secouer et essayer de franchir une nouvelle fois l'obstacle qui se présente. Si ce que nous faisons ne nous donne pas les résultats attendus, alors observons ce qui ne fonctionne pas, corrigeons-le et nous pourrions avancer jusqu'à l'atteinte de nos objectifs.

L'apprentissage passe par des essais, des erreurs et des processus d'ajustements. Se soucier des échecs, c'est être centré sur le passé et les problèmes. Si vous étudiez les résultats obtenus, même s'ils ne répondent pas à vos attentes, vous pouvez ensuite vous centrer sur les possibilités qui s'offrent à vous et aller de l'avant.

Conclusion sur les présuppositions : testez-les sur vous en faisant comme si c'était vrai. Un excellent moyen de comprendre la PNL est d'explorer vos postulats ou présuppositions sur la vie. Quelle que soit votre opinion sur le monde, sur vos relations ou ce que vous considérez comme important, cela peut vous aider à les voir sous un autre angle et générer ainsi de nouvelles possibilités.

À suivre dans le prochain numéro de L'Eco austral : quelques applications majeures.

(*) 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/>

