

MIEUX-ÊTRE

QUELQUES APPLICATIONS MAJEURES DE LA PNL

Voici le dernier d'une série d'articles de Laurent Gajac nous permettant de mieux appréhender la Programmation neurolinguistique, cet ensemble de techniques de communication et de transformation de soi.

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

La PNL cherche à modéliser les compétences des gens de talent. Comme il s'en rencontre dans tous les domaines, il est normal de pouvoir trouver des modèles de PNL applicables dans des situations diverses. Néanmoins, certains sont plus fréquents, comme dans le premier domaine qu'a exploré la PNL, c'est-à-dire la psychothérapie. D'autres ont suivi, comme le coaching, le management, le sport ou encore l'apprentissage.

COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Parce qu'elle permet une saine communication avec soi-même, elle est un modèle efficace qui permet d'améliorer sa communication avec les autres. La PNL développe une capacité à écouter et à développer son sens de l'observation, elle agit donc indirectement sur la compréhension des autres, facteur important quand on souhaite co-créer les ingrédients d'une relation de confiance. De fait, elle facilite la résolution de conflits et les relations difficiles.

EFFICACITÉ PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

La PNL propose avant tout de mobiliser les ressources de notre inconscient. Ces dernières sont constituées d'expériences ou de connaissances stockées, de dons encore inexploités qui ne demandent qu'à s'exprimer... Utile donc de renouer avec sa

créativité et sa capacité à s'adapter à une situation. Cela s'appelle la « *modélisation* ». Mieux connaître les moments où l'on se sent efficace et compétent permet alors de construire une « *boîte à outils* » dans laquelle on puisera à loisir le moment venu.

MANAGEMENT ET RH

La PNL permet de comprendre plus facilement son propre fonctionnement et le fonctionnement des autres, ce qui a des répercussions positives directes dans les fonctions d'encadrement comme le management. Un manager ou un leader formé en PNL (entre autres) est suffisamment à l'écoute de lui-même, donc des autres, et pourra communiquer de façon plus utile et plus pertinente en tenant compte des personnalités et particularités de chacun, favorisant ainsi une dynamique et une cohésion du groupe. Elle est aussi une méthode fréquemment utilisée dans le domaine des ressources humaines, notamment dans le cadre de la formation continue et, dans une moindre mesure, dans le recrutement.

UTILISER AVEC EFFICACITÉ SES ÉMOTIONS

Les outils de la PNL permettent d'obtenir beaucoup plus de maîtrise de soi et notamment de ses émotions (états internes, comme on le dit en PNL). En comprenant comment fonctionnent les émotions, comment elles se déclenchent et comment on peut les influencer d'une manière ou d'une autre et les favoriser, il devient alors beaucoup plus facile de gérer ses émotions avec la PNL. Notamment apprivoiser ses émotions négatives et diminuer l'impact émotionnel de situations difficiles.

CE N'EST PAS UNE MÉTHODE MIRACLE

Au vu de tout ce qui est écrit au-dessus, on pourrait penser que la PNL se prétend être une méthode miracle ou autre... NON, NON et NON ! Son application demande une pratique, des connaissances et une vraie volonté de communiquer avec éthique car si la PNL nous aide à identifier notre fonctionnement mental, elle permet avant tout de choisir sa propre attitude ou communication plus que d'influencer le psychisme de l'autre. Si elle est utile dans toutes situations où la communication interpersonnelle existe, cela reste une méthode avec ses propres limites et ne veut pas dire qu'elle peut résoudre tous les problèmes de tout le monde, tout le temps. Comme pour toute méthode ou technique, il est important de prendre du recul. ■

(*) 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/>

