

Fondements de la PNL

Objectifs :

Au terme du cours, l'étudiant sera capable de :

1. Situé la PNL dans le courant des approches psychologiques ou psychosociales actuelles
2. Réfléchir de manière critique sur le système d'hypothèse de la PNL et de comparer ce système à celui sur lequel repose d'autres démarches contemporaines (psychanalyse, analyse transactionnelle, gestalt...).
3. Percevoir les conséquences du système d'hypothèse en question sur toute l'intervention et donc les ouvertures et les limites de la PNL
4. Pratiquer les pré-suppositions de base de la PNL

1. Origine de la PNL

Histoire et fondement de la PNL

Référence : « La PNL » de Antoni Girod InterEditions

« Tout ce que tu veux faire et rêve de faire, entreprends-le. L'audace est porteuse de génie, de pouvoir et de magie » Goethe

Tout d'abord il convient de préciser que le terme PNL est la traduction française de NLP (neuro-linguistic programming). Le mot apparaît pour la première fois en 1976 à la fin du volume 2 de « the structure of magic », coécrit par Richard Bandler et John Grinder. Si 1976 est considérée comme l'année de naissance de la PNL, 1972 est l'année où tout a commencé.

1972-1975 :

En 1972 la Californie est en pleine ébullition. Cet état du « Far West » qui a connu un siècle plus tôt la ruée vers l'or, a été en 1968 l'un des foyers les plus actifs du mouvement contestataire étudiant. En son sein dans la Silicon Valley, la plus grande révolution de la fin du XX^e siècle est en marche : celle de l'informatique. C'est dans ce contexte extrêmement propice à l'émergence d'idées nouvelles qu'un étudiant de l'université de Santa Cruz nommé **Richard Bandler** qui prépare un doctorat en psychologie et qui avait au paravent déjà étudié les mathématiques et l'informatique, commence à s'intéresser au travail de **Fritz Perls** le créateur de la Gestalt Thérapie. Il est ainsi amené à retranscrire pour un éditeur des enregistrements audio et vidéo de conférences et d'ateliers animé par Perls, travail qui aboutira en 1973 à la publication de « The gestalt approach-eyewitness to therapy ». A la même époque, il commence à travailler avec **Virginia Satir**, la fondatrice de la thérapie familiale. Enthousiasmé par l'efficacité du travail de Perls, Richard Bandler obtient l'autorisation dans le cadre de ses études d'animer des groupes de Gestalt thérapie. L'animation de ces groupes nécessite une supervision de l'université, il demande à être supervisé par un professeur de linguistique, **John Grinder**. Ce dernier avait étudié la sémantique générale d'**Alfred Korzybsky** et la grammaire transformationnelle de **Noam Chomsky**, des linguistes de renommée internationale.

Noam Chomsky

Noam Chomsky, né à Philadelphie le 7/12/1928, est un linguiste éminent, auteur et philosophe politique de réputation internationale. Il est professeur au Massachusetts institute of technology (MIT), membre de l'académie des arts et sciences et s'est vu décerner dix grades honorifiques d'université de par le monde. En 1988, le Japon lui remet le prix des sciences fondamentales de Kyoto qui, du point de vue du prestige s'apparente au prix nobel.

A ses débuts, Chomsky rejette toutes les théories linguistiques alors en vigueur. Ses recherches dans le domaine des structures innées du langage et de la grammaire générative ont complètement révolutionné la linguistique et influencé profondément des disciplines telles que la psychologie, l'intelligence artificielle, et d'autres. Il est l'auteur de plus de 30 livres et d'une multitude d'articles

Alfred Korzybski

Alfred Korzybski est né à Varsovie le 3 juillet 1879 dans une famille qui a compté de nombreux mathématiciens et ingénieurs depuis plusieurs générations.

Il poursuit des études d'ingénieur chimiste à l'Institut de Varsovie, puis il étudie en Allemagne et en Italie, à Rome.

*Durant la Première guerre mondiale, il est officier dans l'armée russe. Il est envoyé au Canada en tant qu'expert d'artillerie de l'armée russe. Il devient officier de recrutement pour l'armée franco-polonaise puis conférencier pour le compte du gouvernement américain. Après la guerre et à la suite de la publication de « *Manhood of Humanity: The Science and Art of Human engineering* en 1921, il s'établit aux États-Unis et y développe ses idées. En 1924 il publie *Time-Binding: The General Theory*. Son travail culmine avec la publication de *Science and Sanity, an Introduction to non-aristotelian Systems and General Semantics* en 1933. En 1938 il fonde l'institut pour la sémantique générale qu'il dirige jusqu'à sa mort. En 1950, il meurt à Sharon, Connecticut. L'oeuvre de Korzybski se concentre sur le fondement de ce qu'il appela lui-même une "science de l'homme" .Interpellé par les problèmes récurrents rencontrés dans la civilisation occidentale (incompréhension, misère, guerre, etc.),*

il entreprend d'étudier le fonctionnement de l'homme dans son environnement, à savoir la façon dont le système nerveux perçoit, interprète et modifie ce qui se trouve autour de lui - afin d'essayer d'établir une méthode permettant de mieux communiquer, de mieux se comprendre afin d'agir conformément aux faits et non à des représentations erronées de la réalité acquises ou innées, pour la plupart non conscientes.

*Cette recherche culmine avec son oeuvre majeure, *Science and Sanity, an Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics* dans laquelle il jette les bases de la sémantique générale.*

Fasciné par les résultats obtenus par Richard dans ses groupes de Gestalt, John Grinder décide d'analyser les modèles linguistiques à l'œuvre dans les techniques de Fritz Perls utilisées par Bandler. C'est ainsi que Fritz Perls va devenir le premier « modèle » de la PNL.

Fritz Perls (1893-1991)

*Neuro-psychiatre et psychanalyste allemand. Il est le fondateur de la Gestalt thérapie, qu'il a développée au début des années 1950, avec son épouse, Laura. Il exerce en tant que psychanalyste pendant une longue période de sa carrière, en Allemagne puis en Afrique du Sud où il commence à développer sa méthode: la Gestalt Thérapie. Cette méthode est le fruit de nombreuses influences: la psychanalyse de Freud dont il fut l'élève, Wilhelm Reich pour l'importance des mécanismes corporels, la sémantique générale d'Alfred Korzybski et bien sûr, la Gestalt théorie, psychologie de la forme. En 1951, il part aux États-Unis et fonde avec son épouse Laura l'Institutes of Gestalt Therapy, à New York. Après son installation à Esalen, en Californie, Fritz Perls devient un des personnages clés du Mouvement du potentiel humain. C'est à 75 ans qu'il obtient enfin la reconnaissance et fait la « une » du magazine *Life*. Ses principales publications sont *Le Moi, la faim et l'agressivité* (1947), *Gestalt Therapy Verbatim* (1969), *The Gestalt Approach - Eyewitness to therapy* (1973).*

Définition :

Sémantique: Etude du langage et des signes linguistiques (mots, expressions, phrases) du point de vue du sens (du grec "semantikos", "qui signifie").

Le procédé de modélisation de Grinder et Bandler, fort simple dans le principe, se révèle être d'une efficacité remarquable. Après avoir longuement observé Fritz Perls en action, Richard Bandler met en application ses techniques devant John Grinder. Puis Grinder met à jour les modèles linguistiques sous-jacents utilisés par Bandler. La précision de la modélisation de Grinder est telle qu'il est à son tour en mesure de reproduire avec succès les techniques de Fritz Perls. Leur méthode s'avère tellement efficace que John et Richard décident d'étendre leur recherche à d'autres thérapeutes de renom. C'est ainsi qu'ils s'intéressent à Virginia Satir avec laquelle Bandler a déjà commencé à travailler. Elle sera leur deuxième « modèle ».

L'étude approfondie des approches de Fritz Perls et de Virginia Satir débouche en 1975 sur le premier livre coécrit par Grinder et Bandler : « *The structure of Magic* ».

Virginia Satir (1916-1988)

*Psychothérapeute de génie, considérée comme la figure de proue de la thérapie familiale. Formatrice de thérapeutes familiaux, elle crée en novembre 1958 avec Don Jackson et Jules Ruskin l'équipe du Mental Research Institut (MRI) plus connu sous le nom d'école de Palo Alto. Tournée vers la recherche clinique et la formation de thérapeutes, l'équipe a pour objectif de tenter d'appliquer les découvertes sur la communication faites avec Gregory Bateson au champ de la psychothérapie. En 1961, Paul Watzlawick rejoint l'équipe. Virginia Satir s'occupait spécifiquement de thérapie familiale, et nombre de ses confrères saluaient en elle son charisme naturel et son talent particulier dans ce domaine. Son ouvrage le plus connu est « *Thérapie du couple et de la famille (1964)* ».*

Paul Watzlawick

Né en Autriche le 25 juillet 1921, Paul Watzlawick a étudié et travaillé dans plusieurs pays - Italie, Suisse, Salvador – avant de s'installer aux Etats-Unis, où il devient l'un des piliers de l'Institut de recherche mentale de Palo Alto en Californie dès les années 60. Ce groupe de chercheurs se veut innovant et, avec, entre autres Gregory Bateson et Virginia Satir, Paul Watzlawick va faire de cette école de Palo Alto une référence dans les domaines des théories de la psychothérapie et de la thérapie familiale. Ils ont une influence fondamentale sur le constructivisme en étant les premiers à établir un lien entre communication, relations familiales et désordre mentaux. Ils mettent également au point de nouvelles pratiques en thérapie, notamment la thérapie brève, s'appuyant sur la façon dont apparaissent les troubles du patient plutôt que sur leur raison. En adoptant un point de vue nouveau sur les patients, les maladies et les thérapies, Paul Watzlawick et l'Ecole de Palo Alto influence majeure sur les chercheurs et les psychothérapeutes monde entier.

C'est Gregory Bateson, un anthropologue, philosophe et fondateur de la pensée systémique, qui est à l'origine des contacts avec le troisième « modèle » de Grinder et Bandler : l'hypnothérapeute Milton Erickson.

Grégory Bateson

Anthropologue, psychologue, épistémologue (il étudie la philosophie des sciences) Il est Américain et fils du généticien William Bateson. Influencé par la cybernétique et la théorie des groupes et celle des types logiques, il s'est beaucoup intéressé à la communication (humaine et animale), mais aussi au fondement de la connaissance des phénomènes humains. Il est à l'origine de ce que l'on appelle l'école de Palo Alto.

Ses contributions les plus connues sont: le concept de la schismogénèse (qui rend compte de la dynamique de l'équilibre social. Ce concept introduit une analyse interactionnelle du comportement humain, ainsi que l'hypothèse de la double contrainte (appliquée au domaine de la schizophrénie, elle a largement inspiré la thérapie familiale). Son oeuvre maîtresse est: « Vers une écologie de l'esprit » (1972)

Définition :

cybernétique :modélisation de l'échange, par l'étude de l'information et des principes d'interaction.

Milton Erickson est sans conteste le modèle que Grinder et Bandler ont le plus étudié. C'est en 1975 qu'ils réalisent sur lui la première modélisation systématique faite en PNL. De là naît le *Milton Modèle* qui propose un langage permettant de communiquer simultanément avec le conscient et l'inconscient. C'est à partir de cette étude qu'est publié l'ouvrage : *Patterns of hypnotic Techniques of Milton Erickson*.

Milton Erickson

Psychiatre américain. Né avec un certain nombre de troubles sensoriels et perceptifs congénitaux (daltonisme, dyslexie), survivant à 17 ans à une poliomyélite qui lui laissera de nombreuses et douloureuses séquelles physiques, il comprend très vite la relativité des sens de la perception et développe un extraordinaire sens de l'observation. Erickson découvre l'hypnose au cours de ses études médicales. L'approche innovante d'Erickson repose sur la certitude que

le patient possède les ressources pour répondre de manière nouvelle aux situations qu'il rencontre:

il s'agit d'utiliser ses compétences et ses possibilités d'adaptation personnelles. Pragmatique, Erickson base une partie de son action sur une communication déroutante. Pendant près d'un demi-siècle, Erickson a joué un rôle prépondérant dans le domaine du renouvellement de l'hypnose à laquelle il a donné ses lettres de noblesse aux États-Unis. Il est aussi considéré comme le fondateur du courant de thérapie brève.

Ouvrage de référence de Milton Erickson : Traité pratique de l'hypnose. Ouvrages de référence écrits sur Milton Erickson: Sidney Rosen, Ma voix t'accompagnera; Jay Haley, Un thérapeute hors du commun; Milton H Erickson.

1976-1983 : vers la maturité

1976

Le modèle de la PNL se généralise et sort des limites héritées de la linguistique pour s'ouvrir à une étude plus globale du comportement, en intégrant les apports de la cybernétique, de la neuropsychiatrie et des idées de Gregory Bateson

Le terme PNL apparaît pour la première fois à la fin du volume 2 de « *The Structure of Magic* » publié cette année-là par Bandler.

1978

La PNL est enseignée pour la première fois selon un mode de travail pédagogique original. Elle se détache de ses cliniciens de référence pour proposer ses propres

techniques. Le premier livre qui atteste ce changement est le livre de Grinder et Bandler intitulé « Les Secrets de la Communication » paru en 1979.

1980

La PNL sort peu à peu du cadre de la thérapie pour être validée dans d'autres domaines : éducation, santé, management, sport, etc.

Parution d'un ouvrage de synthèse NLP, Vol1, co-signé des fondateurs et de leurs associés (Dilts, Cameron, Delosier, Bandler & Grinder). Ce livre marque la fin des collaborations initiales et des publications méthodiques des fondateurs

1982

Un modèle qui restera une des bases de la PNL est décrit dans « Le recadrage : changer la perception de la réalité avec la PNL ».

Ce modèle, le recadrage, **met à jour l'intention positive qui sous tend un comportement ou met en évidence les ressources qu'une expérience contient, même si elle est d'abord définie comme un problème.**

Grinder et Bandler enseignent ensemble pour la dernière fois lors d'un séminaire de l'Université de Californie de Santa Cruz pendant l'été 1982.

1983

Après s'être formés auprès de Grinder, Bandler et de leurs associés, Josiane De Saint Paul et Alain Cayrol introduisent la PNL en France. Ils créent à Paris l'Institut Français de Programmation Neuro-Linguistique (IFPNL), premier organisme à enseigner la PNL en France.

L'année suivante, en 1984, ils publient ensemble *Derrière la Magie*, premier ouvrage français sur la PNL, aujourd'hui encore un ouvrage de référence.

Sources

Modèles

Pères

Descendants...

Alfred Korzybski
Noam Chomsky
Grégory Bateson
Paul Watzlawick

Fritz Perls

Virginia Satir

Milton Erikson

PNL :R.Bandler et J.Grinder

Robert Dilts

Leslie Cameron
Bandler

Judith de Lozier

David Gordon

.....

2. « C'est quoi, la Programmation Neuro-Linguistique ? »

Après avoir exploré les origines de la PNL, le moment semble venu de répondre enfin à notre question de départ: " C'est quoi la Programmation Neuro-Linguistique ? »
Avant d'explicitier les 3 éléments *PNL*, il convient de préciser que le terme Neuro-Linguistique a été créé en 1933 par Korzybski. Le mot programmation a été ajouté par Grinder et Bandler plus tard.

programmation ...

Le terme Programmation peut surprendre. En effet, programmer, ça évoque les robots, les machines. Pour une approche centrée sur l'humain, ça fait un peu désordre !!!
Cependant, si l'on garde en mémoire le fait que la PNL est apparue dans les années 1970 au moment de l'émergence de l'informatique et à proximité de la *Silicon Valley*, le choix de ce terme devient moins surprenant.

Tout au long de notre vie, nous nous programmons en mettant en place des façons de penser, de ressentir et de nous comporter. Le terme américain *programming* correspond à l'ensemble des apprentissages qui sont devenus des automatismes, des réflexes.

Un programme est un apprentissage devenu automatique.

Poursuivons l'analogie avec l'informatique: chaque être humain est équipé du même matériel, du même hardware (nous avons tous un cerveau et un système nerveux). Ce qui diffère ce sont les programmes, le software, dont nous nous servons. Ainsi, nous avons à tout moment la possibilité d'ajouter de nouveaux programmes ou à l'inverse de supprimer ceux qui ne nous conviennent pas. Nous pouvons également enregistrer certains documents ou en mettre d'autres à la corbeille. La métaphore a ses limites, et l'être humain ne peut évidemment pas être réduit à un simple ordinateur. Cependant, cette analogie permet d'éclairer de façon assez intéressante le fonctionnement du cerveau humain.

Neuro ...

Nous apprenons et codons nos apprentissages grâce à notre système nerveux.

Notre comportement humain repose sur notre activité neurologique.

C'est parce que nous avons un cerveau, un système nerveux et cinq sens que nous sommes capables de percevoir, de penser, de ressentir et d'opérer des choix. Ainsi, nous passons le plus clair de notre temps à créer consciemment et inconsciemment des neuro-associations, à faire ou à défaire des liens neurologiques.

Linguistique ...

Le langage est le moyen par lequel nous communiquons il est aussi le reflet de notre pensée.

Notre langage structure notre pensée"

Grâce au langage, nous avons accès à nos représentations et nous pouvons les modifier pour nous permettre d'atteindre nos objectifs, de résoudre les problèmes qui se pose à nous et de réaliser nos rêves.

3. La PNL en sept définitions

- La PNL est une approche de sciences humaines qui vise à l'efficacité de nos performances dans les différents domaines où nous décidons de l'appliquer. Essentiellement pragmatique, elle donne des moyens concrets pour communiquer efficacement ainsi que pour élaborer des objectifs clairs et les atteindre.
- La PNL est une approche de sciences humaine pour s'épanouir et se réaliser en entretenant une relation enrichissante avec soi-même, les autres et le monde qui nous entoure, aux plans personnel et professionnel.
- La **PNL n'est pas une théorie**. C'est une approche pragmatique. Le rôle d'une théorie est de tenter de fournir une explication au fonctionnement d'un système. Une théorie répond à la question «**pourquoi?**». Le rôle d'un modèle est de décrire le fonctionnement d'un système. Il répond à la question "**comment?** » La PNL s'intéresse au fonctionnement des systèmes efficaces.
- La PNL est une approche permettant de découvrir et de modifier les modèles de la pensée et du comportement humains.
- La PNL est un modèle universel de communication et de changement. C'est aussi un état d'esprit et un ensemble de techniques permettant d'agir sur soi-même et sur les autres avec précision, élégance et intégrité.
- La PNL décrit la dynamique fondamentale entre la pensée et le langage et les effets de leur interaction sur notre corps et nos comportements.
- La PNL est l'art de faire des liens utiles.

4. Les présuppositions de la PNL

NOTES SUR "PREDICTIONS CREATRICES"

Les prédictions créatrices témoignent du fait que nos convictions et nos attentes peuvent infléchir ce qui se passe dans la réalité du seul fait que nous y croyons.

Note : Prédiction créatrice (Merton) : La notion de prédiction créatrice (ou prophétie auto-réalisatrice) chez Merton prend appui sur l'idée du sociologue William Thomas selon laquelle

« Quand les hommes considèrent certaines situations comme réelles, elles sont réelles dans leurs conséquences ».

Robert Merton définit ainsi la prédiction créatrice : « La prédiction créatrice débute par une définition fautive de la situation, provoquant un comportement nouveau qui rend vraie la conception, fautive à l'origine ».

Le sociologue montre que ce concept permet d'expliquer un bon nombre de situations sociales. Par exemple, il montre comment la prédiction créatrice contribue à expliquer la dynamique des conflits raciaux aux Etats-Unis.

Effet Rosenthal : extraits de WIKIPEDIA

« Rosenthal a découvert l'effet Pygmalion en réalisant l'expérience suivante :

Après avoir constitué deux échantillons de rats totalement au hasard, il informe un groupe de six étudiants que le groupe n° 1 comprend 6 rats sélectionnés d'une manière extrêmement sévère. On doit donc s'attendre à des résultats exceptionnels de la part de ces animaux.

Il signale ensuite à six autres étudiants que le groupe des 6 rats n° 2 n'a rien d'exceptionnel et que, pour des causes génétiques, il est fort probable que ces rats auront du mal à trouver leur chemin dans le labyrinthe.

Les résultats confirment très largement les prédictions fantaisistes effectuées par Rosenthal : certains rats du groupe n° 2 ne quittent même pas la ligne de départ.

Après analyse, il s'avère que les étudiants qui croyaient que leurs rats étaient particulièrement intelligents, leur ont manifesté de la sympathie, de la chaleur, de l'amitié ; inversement, les étudiants qui croyaient que leurs rats étaient stupides ne les ont pas entourés d'autant d'affection.

L'expérience est ensuite retentée avec des enfants, à Oak School, aux États-Unis, par Rosenthal et Jacobson, mais en jouant uniquement sur les attentes favorables des maîtres. Dorénavant, Rosenthal sait qu'il peut jouer avec le discours, avec le semblant. Il choisit, pour son expérience, un quartier pauvre, délaissé de la politique et où habitent un nombre important de familles immigrées vivant dans des conditions très difficiles (milieu socio-économique défavorisé). Il se présente dans une école de ce quartier avec une fautive carte

de visite et explique qu'il dirige une vaste étude à Harvard. Cette étude porte sur l'éclosion tardive des élèves (simple test de QI). Par la suite, il pourra recommencer son test sur les mêmes élèves et voir s'ils auront le même résultat ou non. Toute cette expérience se fait dans un contexte dans lequel l'intelligence a un caractère inné.

Rosenthal fait passer le test à l'ensemble des élèves et, ensuite, s'arrange pour que les enseignants prennent connaissance des résultats. Les résultats ne sont pas les résultats réels du test de QI, mais comportent des notes distribuées aléatoirement. 20% des élèves se sont vu attribuer un résultat surévalué. A la fin de l'année, Rosenthal fait repasser le test de QI aux élèves.

Résultat : une année après le premier test, les 20% se sont comportés comme les « super-souris » ; ils ont augmenté de façon significative leurs résultats, non seulement au test d'intelligence, mais, également, leurs résultats scolaires. Les enseignants ont porté un autre regard sur ces élèves. Le hasard a créé un nouveau type d'élèves grâce au regard qu'ont eu les enseignants sur ces élèves suite aux résultats du test. Les enseignants vont donner une consistance à la catégorie attribuée par le test. Ces résultats sont à nuancer. On voit qu'après la deuxième année, les élèves plus jeunes perdent ce résultat alors que les élèves plus âgés le conservent.

Lien externe :

(fr) Rosenthal et Jacobson (1968), L'effet Pygmalion : Je pense donc tu es (Résumé de l'expérience de Rosenthal et Jacobson en milieu scolaire) »

Les présupposés de la PNL sont des croyances ayant valeur de "prédictions créatrices".

De plus, nos "fictions" fonctionnent comme des prémisses et, de ce fait, elles déterminent notre connaissance du réel, mais aussi notre manière d'agir dessus.

Bandler et Grinder reprendront ce point de vue pragmatique en soutenant que le seul moyen dont nous disposons pour apprécier la valeur et la pertinence d'une représentation du monde, c'est de nous baser sur les effets qu'elle produit.

C'est pourquoi Bandler et Grinder ont fondé la PNL sur une série de présupposés qui sont intentionnellement favorables à la communication, à l'apprentissage et au changement.

Les présupposés de base de la PNL représentent le cadre de référence qui donne sens à sa pratique.

1. La carte n'est pas le territoire
2. Tout comportement est sous-tendu par une "intention positive"
3. Plus on a de choix, mieux ça vaut
4. On ne peut pas ne pas communiquer
5. La signification d'un message (ou de notre communication) est donnée par la réaction qu'il suscite, la réponse qu'on obtient
6. Les êtres humains sont toujours plus complexes que les théories qui les décrivent
7. Les ressources sont dans la personne
8. Le cadre dans lequel une situation est perçue détermine le sens qu'on lui accorde

9. L'esprit et le corps sont des aspects d'un même système
10. La tendance première d'un système humain est de maintenir sa cohérence subjective
12. Il n'y a pas d'échec, il n'y a que du feed back
13. Le langage est une représentation secondaire de l'expérience (méta-modèle)
14. Ce qui est possible dans le monde est possible pour moi
15. La "résistance" est un commentaire sur le communicateur (relation avec 10).

En tant que prédictions créatrices destinées à fonder une certaine approche de l'homme, tous ces présupposés ne sont pas d'égale valeur.

Les principaux présupposés de la Programmation Neuro-Linguistique sont au nombre de neuf sur WIKIPEDIA

	Présupposés	Signification en PNL
1	« La carte n'est pas le territoire »	Présupposé issu de la sémantique générale ⁶⁶ d' Alfred Korzybski , il signifie que ce qu'une personne croit être le monde n'est en réalité que sa représentation personnelle du monde, et non pas la vérité. De ce présupposé découlent plusieurs idées, conceptions, attitudes, techniques et actions. Aucun modèle du monde n'est plus vrai ou réel qu'un autre. Plus que par le territoire ou la réalité, les choix d'un individu sont limités par ses modèles du monde et les réponses possibles qu'il en connaît.
2	« Derrière chaque comportement, il y a une intention positive »	D'un certain point de vue, il y a un intérêt, une « intention positive » ⁶³ à avoir un comportement particulier. Impossible donc de le changer si on ne s'occupe pas de cette intention d'abord. Le comportement est un symptôme et l'intention positive, une cause plus profonde. Ce présupposé ne veut pas dire qu'il faut tout accepter de l'autre. Comprendre, oui, mais pour l'aider à changer ses comportements inadéquats ⁶⁷ . La « technique de recadrage en 6 pas » (modélisation des grands thérapeutes du début de la PNL) repose principalement sur ce présupposé.
3	« Il n'y a pas d'échec mais que du feedback (ou des apprentissages) »	L'échec, l'erreur culpabilise et démotive. Prendre le feedback d'un contexte responsabilise et invite à agir ⁶⁸ . Si ce qui est réalisé ne déclenche pas la réponse recherchée, il faut alors continuer à varier les actions jusqu'à déclencher une réponse désirée. Ce présupposé est issu des théories cybernétiques .
4	« Le sens de la communication est donné par la réponse qu'on en obtient »	Il ne suffit pas d'avoir de bonnes intentions, il est important d'évaluer comment le message est compris et, le cas échéant, comment le changer pour viser davantage d'efficacité ⁶⁹ .

5	« Ce que d'autres peuvent apprendre, je peux l'apprendre aussi »	Ce présupposé invite chacun à reprendre du pouvoir sur sa vie. Comme les êtres humains partagent les mêmes systèmes de représentations de base, il est possible pour tout être humain d'organiser et d'accéder à ses représentations de façon à recréer ou approcher tout phénomène humain. Il est donc possible de modéliser et de transférer toute compétence humaine d'une personne à une autre. Les gens possèdent déjà toutes les ressources nécessaires (au moins potentiellement) pour agir efficacement ⁶³ . Le changement vient de la libération et du déclenchement des ressources appropriées (ou de l'activation de la ressource potentielle) pour un contexte particulier en enrichissant le modèle du monde individuel.
6	« Le corps et l'esprit font partie du même système cybernétique »	Ce qui se passe dans l'esprit a des répercussions dans le corps, et inversement. Si on observe les modifications du non verbal, on peut en déduire des modifications de la pensée par conséquent ⁶³ .
7	« Le langage est une représentation secondaire de l'expérience »	Lorsque des mots sont posés sur une expérience vécue, les mots ne sont pas aussi riches ou complets que la représentation mentale qui en a été construite ⁷⁰ . Si le langage (structure de surface) permet de communiquer sur le vécu et sur les représentations mentales (structure profonde) ⁷¹ , l'un des objectifs en PNL est de retrouver au travers de cette expression (langage - représentation secondaire) l'expérience primaire, c'est-à-dire la représentation mentale de ce vécu.
8	« On ne peut pas ne pas communiquer »	Même lorsque rien n'est dit, l'homme communique ⁷² . Tout est donc communication, y compris un comportement de refus de communication. Ce présupposé est issu des théories de l' école de Palo Alto ⁷³ .

9	« Loi de la variété requise »	<p>Une certaine flexibilité qui soit supérieure au niveau d'incertitude du système doit être manifestée dans certaines conditions ou situations⁷⁴. La part du système qui présente le plus de flexibilité sera l'élément catalyseur ou contrôleur du système, à des fins de changement.</p>
10	<p>« Chacun a sa propre représentation de la réalité et aucune n'est plus "vraie" qu'une autre. »</p>	<p>l'idée exprimée est de dénoncer une certaine forme d'obligation de faire (ex. idée/pratique etc... d'une personne sur une autre.) En effet, ce n'est pas parce que quelque chose marche très bien pour moi ou pour lui que cela signifie que nous soyons obligé de faire pareil pour obtenir les mêmes bons résultats.</p>

5. PRINCIPES DE BASE DE LA COMMUNICATION EFFICACE

1. AVOIR UN BUT PRECIS

Tous les grands communicateurs se font des représentations détaillées de ce qu'ils verront, entendront et sentiront lorsqu'ils seront arrivés à leur objectif.

2. DEVELOPPER SON ACUIE SENSORIELLE

Grâce a une acuité sensorielle affinée, nous pouvons constamment évaluer l'impact de notre intervention.

Cette calibration nous permet de savoir si nous nous rapprochons ou si nous nous écartons de notre but.

3. DEVELOPPER SA FLEXIBILITE COMPORTEMENTALE

4. RESPECTER LE MODELE DU MONDE DE L'AUTRE

Aussi bizarres que puissent-nous apparaître les comportements de quelqu'un d'autre, ils sont cohérents avec son" modèle du monde.

Il n'est donc pas question de vouloir imposer notre façon d'agir en fonction de notre modèle du monde.

Photo de Rbandler et J. Grinder



Bibliographie PNL :

- Andreas, Steve and Andreas, Connirae, *Change Your Mind, And Keep the Change*, Real People Press, 1987, 196 p..
- Andreas, Steve ; Faulkner, Charles - *La P.N.L, nouvelle technologie d'accomplissement* -Paris : La Méridienne, Desclée de Brouwer, 1996.
- Andreas Steve et Connirae. - *Au coeur de l'esprit*- Chabreloche: Ed. La Tempérance, 1994. Tr. de Heart of the mind, 1989.
- Axtell, Roger E. - *Le pouvoir des gestes; guide de la communication non verbale*.
- Balta, François.- *La RN.L a t'elle à être spirituelle? .-* Métaphore n' 14, avril 1995.
- Balta, François.- *Limites et limitations en P.N.L.-* Métaphore n' 19, octobre 1996.
- Bandler, Richard, *Un cerveau pour changer*, Paris, Ed. InterÉditions 1995, 230 p..
- Bandler, Richard et Grinder, John, *Les secrets de la communication*, Montréal, Le Jour, 1982, 292 p.
- Bandler, Richard and Grinder, John, *Reframing*, Moab, Real People press, 1982, 208p.
- Bandler, Richard, *Magic in action*, Capitola, Méta publications, 1984, 228p
- Bandler, Richard, *Time for a change*, Cupertino, Meta Publications, 1993, 243p.
- Bandler, Richard and Grinder, John, *Transe-Formations, Programmation neuro-linguistique et techniques d'hypnose éricksonienne*, Paris, InterEditions, 1998, 270p.
- Bandler, Richard and Grinder, John. - *Le recadrage; Transformer la perception de la réalité avec la PNL*.
- Belkassan, Malika.- *La programmation neuro-linguistique, ses fondements et pratiques psychothérapeutiques. Vers une modélisation des savoir-faire ? .-* Mémoire pour le Diplôme des Hautes Etudes des Pratiques Sociales.- Université de Paris 3, Sorbonne Nouvelle. 1997
- Belkassan, Malika - *La psychothérapie en programmation neuro-linguistique* - Journal Actua-Psy n° 109-110, décembre 1999.
- Belkassan, Malika.- *Modélisation et psychothérapie.-* Journal Métaphore n° 22, septembre 1997.
- Benejan, Gérard.- *Comment utiliser les pouvoirs de la P N. L.-* Paris : Editions Cerep: 1993.
- Bernard, Wolfgang.- *Le chant des sirènes. P.N.L et perception extra-sensorielle.* - Paris, Editions Altess, 1995.
- Blumenthal, Jean-Paul; Blumenthal, Colette.- *Vous et les autres. Outils de bases de la P.N.L* - Paris, Ed. Ludi.
- Butteau P. - *Manager, un véritable jeu avec le pnl* deuxième édition, 2002.
- Butteau, P. - *Vendre un véritable jeu avec la PNL*, 2000. Bidot, Nelly ;Morat, Bernard.- *D'un monde à l'autre : exercices de P.N.L à pratiquer au quotidien* - Paris: Interéditions, 1993.
- Bidot. - *S'entraîner à la PNL au quotidien, 80 jours pour maîtriser les outils de base de la PNL* 2000.
- Bidot, Nelly; Morat, Bernard. - *Agir ou subir ? Des clefs pour vivre le changement imposé*.
- Blackerby, Dr. Don, *Rediscover The Joy of Learning*, Success Skills, Inc, 1996
- Boudreau-Giachino, Yvonne, *Sous l'aile de l'épervier, récit initiatique*, Cap-Saint-Ignace, Édition La Plume d'oie, 1997, 173p.
- Cameron-Bandler, Leslie and Lebeau, Michael, *The Emotional hostage*, Moab, ed.Real

- People Press 1986, 220 p..
- Cameron-Bandler, Leslie, Solutions, Enhancing Love, Sex, and Relationships, Moab, Real People Press, 1985, 258 p..
- Canal, Jean-Luc, Pascal Papillon et Jean-François Thirion, Les outils de la PNL à l'école, Paris, Éd. d'Organisation, 1994, 178 p.
- Cayrol, Alain et de Saint Paul, Josiane, Derrière la Magie, la programmation neuro-linguistique, Paris, InterÉditions, 1984.
- Cave, Françoise ; Laugero, Dominique.- Comment appliquer la P.N.L à la vente. - Paris: Editions du Livre Actif, 1989.
- Cayrol, Alain; Barrere, Patrick. - La Programmation neuro-linguistique (PNL) : des techniques nouvelles pour favoriser l'évolution professionnelle 1999.
- Cayrol, Alain et Barrere, Patrick.- La P.N.L: Des techniques nouvelles pour favoriser l'évolution personnelle et professionnelle. - Paris : E.S.F, 1991.
- Charvet, Shelle Rose, Le plein pouvoir des mots, Brossard, Éd. Pour Tous, 1999, 259 p.
- Cudicio, C. - Comprendre la PNL. La programmation neurolinguistique.
- Cudicio, C. - Maîtriser l'art de la PNL, 2e édition. La programmation neurolinguistique, 1999.
- Cudicio, Catherine.- Comprendre la P.N.L.- Paris : Editions d'organisation, 1986.
- Cudicio, Catherine Cudicio, Patrice.- P.N.L et relation thérapeutique. Mieux communiquer pour mieux soigner. - Paris Editions Lamarre, 1992.
- Cudicio. - La pnl (programmation neuro linguistique), 1988.
- Cudicio. - Mieux vendre avec la pnl : des strategies pour convaincre 1989.
- David, Isabelle, Lafleur France et Patry, Johanne, Des mots et des phrases qui transforment. La PNL appliquée à l'éducation, Montréal, Chenelière / McGraw-Hill, 2003, 216 p.
- David, Isabelle, Être au Coeur de la PNL, Montréal, Éd. Quebecor, 1999, 174 p.
- Defrain, Marie-Noëlle, Et bien parlez maintenant ! Comment faire passer son message, négocier, convaincre, acquérir plus d'influence ?, Paris, Éditions Lettres du monde, 1995, 166p.
- De Lassus, René, Efficace et épanoui par la PNL, Allier, Marabout, 1996, 240p.
- DeLozier, Judith and Grinder, John, Turtles all the way down. Prerequisites to personal genius, Scotts Valley, Grinder & Associates, 1987, 392 p..
- De Saint Paul, Josiane, Choisir sa vie, découvrir et réaliser ses valeurs et ses buts de vie avec la Programmation Neuro-Linguistique, Paris, InterÉditions, 1993, 220p.
- De Saint Paul, Josiane et Tennenbaum, Sylvie, L'esprit de la magie, Paris, InterÉditions, 1995, 264p.
- Dilts, Robert, Roots of Neuro-Linguistic Programming, Cupertino, Meta Publications, 1983, 109 p..
- Demnard. - L'aide à la scolarite par la pnl, éd. de Boeck , Bruxelles, 2001
- DE SAINT PAUL, Josiane. - Estime de soi, confiance en soi; Les fondements de notre équilibre personnel et social.
- Dilts, Robert, Bonissone, Gino, Des outils pour l'avenir, Paris, Éd. Desclée de Brouwer, 1995, 464 p.
- Dilts, Robert, DeLozier Judith, Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming

- and NLP New Coding, Scotts Valley CA, NLP University Press, 2000, 1625 p.
- Dilts, Robert, Hallbom, Tim & Smith, Suzi, Beliefs, pathways to health & well-being, Portland, Metamorphosis press, 1991, 216p.
- Dilts, Robert- Stratégies du Génie. Volume 1: Mozart et Dysney.- Paris : La méridienne-Desclée de Bouwer, 1996 b. Traduction de Gérard Bénéjean et Marie-Cécile Baland.
- Dilts, Robert. - Freud et Tesla; Stratégies du génie, , éd. La Méridienne, 1997.
- Dilts, Robert.- La parabole du marsouin. - Paris : Editions La Fleur Dorée, 1990.
- Dilts, Robert.- N.L.Pet théorie de l'auto-organisation des systèmes, Paris: Editions La Fleur Dorée,1995.
- Dilts, Robert.- Stratégies du Génie. Volume 2: Aristote et Einstein. - Paris La méridienne-Desclée de Bouwer, 1996 c.
- Dilts,Robert. -Trois petits écrits sur la santé, la guérison et la sagesse.- Paris Editions La Fleur Dorée, 1996 d.
- Dilts, Robert. - Vinci et Holmes; Stratégies du génie.
- Dilts, Robert; Bonissone, Gino.- Des outils pour l'avenir- Paris : La méridienne, Desclée de Brouwer, 1995.
- Dilts, Robert ; Epstein, Tod.- P.N.L et formation de formateurs.- Paris : Editions La Fleur Dorée, 1989.
- Dilts, Robert; Hallbom, Tim; SMITH, Suzi. - Croyances et santé.
- Dovero, Marc.; et Grebot, Elisabeth.- Enseigner, Former, Conseiller avec la P.N.L. Paris : E.S.F, Coll. Formation Permanente en Sciences Humaines, 1992
- Dovero; Gebot. - Enseigner, former conseiller avec la PNL : connaissance du problème, applications, 1995.
- Dubois Viviane.- Les émotions, comment s'en faire des alliées avec la P.N.L.- Paris E.S.F, Coll. Formation Permanente en Sciences Humaines, 1993 ?
- Duclos, Germain; Laporte, Danielle; ROSS, Jacques. - L'estime de soi et nos adolescents; Guide pratique à l'intention des parents.
- Durant, Michael. - Stratégies pratiques en milieu scolaire; Solutions pour les psychologues et les enseignants.
- Esser, Monique. - La PNL en perspective - Bruxelles, éditions Labor, 2003.
- Esser Monique.- 2003 .- La programmation neuro-linguistique, in DURUZ Nicolas et GENNART Michèle (dir).- 2003.- Traité de psychothérapie comparée.- Genève, Ed. Médecine et Hygiène
- Fagot-Lobel, Jacqueline ; Neyt, Charles-Louis.- Sachez comment on vous manipule. Programmation Neuro-Linguistique, de l'espace vital à la vision. - Paris : Mercure de France, 1992.
- Feret Gilles.- La programmation Neuro-Linguistique : un outil pour la communication et la relation d'aide en Médecine Générale.- Thèse pour le Diplôme d'Etat de Docteur en Médecine.- Université de Bordeaux 11.-1996.
- Ficher, Bruce. - Après la rupture; Reconstruire sa vie après un divorce ou une séparation.
- Fève, Louis et Soto, Gustavo, Guide du Praticien en PNL. Manuel d'autoformation et de travail en groupe, Lyon, Chronique Sociale, 1996, 266p.
- Fève, Louis, Servais, Chantalle et Soto, Gustavo, Guide du maître praticien en PNL.

- Manuel d'autoformation et de travail en groupe, Lyon, Chronique Sociale, 1997, 344p.
- Finn, Édouard, Stratégies de communication, un guide de la P.N.L., Boucherville, Éditions de Mortagne, 1989, 296p.
- Finn, Édouard, Stratégies de communication 2, le guide du Maître en P.N.L., Boucherville, Éditions de Mortagne, 1995, 414p.
- Garibal - Benichou, D.- Recruter et être recruté par la P.N.L.- Paris : Editions d'organisation, 1993.
- Ghannad, Hervé. - Le manager et la PNL, 1999.
- Girod, A. - PNL et Performance sportive. Un mental pour gagner, 1999
- Grau, Christiane. - Pour aider à mieux vivre; Les outils de la PNL au service de la relation d'aide.
- Grau, Cristiane; MÉTRAL, Alain. - La PNL au service de la réinsertion.
- Grinder, Michael, Righting the educational conveyor belt, Portland, Metamorphous Press, 1991, 231 p.
- Grinder, Michael, Envoy. A personal Guide to Classroom Management, Battle Ground (WA), Michael Grinder & Associates, 1993, 277 p.
- Hall, Michael, Mind-Lines, lines for changing minds, Grand Junction, E.T. publications, 1997, 208p.
- Hall, Michael et Barbara Belnap, The sourcebook of magic. A comprehensive guide to the technology of NLP, Camarthen, Crown House Publishing, 1999, 310 p.
- Hevin, Bernard; TURNER, Jane.- Dico P.N.L.- Paris : Editions d'Organisation, 1995.
- Josien, Michel.- Techniques de communication interpersonnelle: Analyse transactionnelle, Ecole de Palo-Palo-Alto, P.N.L. - Paris : Editions d'Organisation, 1991.
- Laporte, Danielle. - Sévigny, Lise. Comment développer l'estime de soi de nos enfants; Journal de bord à l'intention des parents.
- Marc, Edmond.- Le guide pratique des nouvelles thérapies- Paris : Retz, 1988.
- Mc Dermot, Ian; O'CONNOR, Joseph. - Harmonisez votre corps et votre esprit; Avec la programmation neuro linguistique.
- Morille, Isabelle.- Nouvelles techniques de communication : applications au cabinet dentaire. - Thèse pour le Diplôme d'Etat de Docteur en Chirurgie Dentaire.- Université de Toulouse III: 1990. Chapitre 2: la RN. L.
- Muller; Duluc; Pi. - La pnl avec les mots de tous les jours, Poche, 1999.
- James, Tad and Woodsmall, Wyatt, Time Line Therapy and the basis of personality, Cupertino, Meta Publications, 1988, 282 p..
- Laborde, Genie, Influencer avec intégrité, la programmation neurolinguistique dans l'entreprise, Paris, InterÉditions, 1987, 227p.
- Lepineux, Reine, Soleilhac, Nicole et Zerah, Andrée, La Programmation Neurolinguistique à l'école, Ed. Nathan, 1994, 192 p..
- Lewis, Byron & Pucelik, Frank, Magic of NLP demystified, Portland, Metamorphous Press, 1990, 160p.
- Longin, Pierre, Agir en leader avec la programmation neurolinguistique, Paris, Dunod, 1993, 274p.
- Longin, Pierre. - Apprenez à mieux vous connaître; PNL et ennéagramme.

- Longin, Pierre. - Coachez votre équipe; Techniques de coaching individuel et de coaching d'équipe.
- McClendon, Terrence L., The Wild days: NLP 1972-1981, Cupertino, Meta Publications, 1989, 133 p..
- McDermott, Ian et O'Connor, Joseph, Harmonisez votre corps et votre esprit, avec la programmation neurolinguistique, Montréal, Le Jour éditeur, 1997, 285p.
- McMaster, Michael and Grinder, John, Precision, a new approach to communication, Bonny Doon, Precision Models, 1980, 270p.
- Merlevede, Patrick E., Bridoux, Denis & Vandamme, Rudy, 7 Steps to Emotional Intelligence, Carmarthen, Crown House Publishing Limited, 2001, 400 p..
- Missoum, G.; Lhabouz, J.M.- Piloter sa vie en champion. - Paris: l'Age du verseau, 1990.
- Missoum, Guy. - Réussir sa vie aujourd'hui; Dynamique, outils et stratégies.
- Missoum. - La PNL appliquée 1996
- Milliner, Charlotte, DeLozier, Judith, Grinder, John, Topel, Sylvia. Leaves before the wind. Leading Edge Application of NLP, Scotts Valley, Grinder DeLozier and Ass., 1991, 194 p.
- Neyt, Charles-Louis. - Se connaître : à travers la PNL, 2000.
- O'Connor, Joseph et Seymour, John, Introduction à la PNL, Paris, Éd. Vigot, 1995, 255 p..
- O'Connor, Joseph & Prior, Robin, Successful selling with NLP, the way forward in the new bazaar, San Francisco, Thorsons, 1995, 224p.
- Papillon, Canal. - Les outils de la pnl a l'école, éditions de l'organisation, 1994.
- Paul-Cavallier, François J. - Visualisation; Des images pour des actes.
- Perrotin, Roger et Victor, Chantal, Mieux acheter avec la PNL, Paris, Les Éditions d'organisation, 1994, 161p.
- Perrot-Gallien, Catherine; De Falco, Hélène. - Savoir se préparer à un examen à tout âge avec la PNL, interÉditions, 1998.
- Pinat, Antoine; PINA Danielle. - Sources et ressources de la PNL.
- Rayemackers, Guido.- Programmation Neuro-Linguistique et Hypnose Ericksonienne.- Thèse pour le Diplôme d'Etat de Docteur en Chirurgie Dentaire, Université de Toulouse III: 1989.
- Robbins, Anthony, L'éveil de votre puissance intérieure, Genève, Edi-Inter S.A./ Le Jour Éditeur, Montréal, 1993, 566 p..
- Robbins, Anthony, Pouvoir illimité, Paris, Robert Laffont, 1989, 394p.
- Roland-Gosselin Aude - Utilisation de la Programmation Neuro-Linguistique en psychothérapie de soutien .- Thèse pour le Diplôme de Psychologue Praticienne. Paris : Ecole des Psychologues Praticiens, 1995.
- Sary Patrick.- La stratégie de la Programmation Neuro-Linguistique dans l'entreprise et ses tactiques-Paris : Editions Retz, 1990.
- Selva, Chantal.-La Programmation Neuro- Linguistique appliquée à la négociation- Paris : ESF, 1991.
- Seymour, John; Shervington, Martin. - Comprendre la PNL.
- Stressius, Katharina. - PNL et reconstruction familiale, 2001
- Tenenbaul, Sylvie. - Bien vivre sa vie de couple.

- Tenenbaul, Sylvie. - L'hypnose éricksonienne; Un sommeil qui éveille.
- Tenenbaul, Sylvie. - Nos paysages intérieurs; Ces idées qui nous façonnent.
- Tenenbaul, Sylvie; DE SAINT PAUL, Josianne. - L'Esprit de la magie - La Programmation Neuro-Linguistique
- Tenenbaul, Sylvie; LAUGERO, Dominique; CAVÉ, Françoise. - L'ennéagramme; Connaissance de soi et développement personnel..
- Thiry, Alain et Lellouche, Yves, Apprendre à apprendre avec la PNL, Bruxelles, De Boeck-Wesmael s.a., 1995, 150 p..
- Turner, Jane et Hévin, Bernard, Dico PNL, Paris, Les éditions d'organisation, 1995, 247p.
- Turner, Jane et Hévin, Bernard, Construire sa vie d'adulte. Comment devenir son propre coach, Paris, InterÉditions, 2000, 221 p..
- Woodsmall, Marilynne and Wyatt, People, pattern, power, the nine keys to business succes, Vienna, Woodsmall, 1998, 360p.
- Yeager, Joseph, Ph.D., Thinking about thinking with NLP, Cupertino, Meta Publications, 1985, 207p.
- Zwissig, Perren; - La programmation Neuro-Linguistique à l'éccole - éditions SZH, Lucerne, 1993