

# **DERRIÈRE LA MAGIE**



Alain Cayrol  
Josiane de Saint Paul

# DERRIÈRE LA MAGIE

La programmation Neuro-Linguistique (PNL)

Maquette de couverture : Hokus Pokus Créations

Illustration de couverture : © fotolia.com

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--



Nouvelle présentation, 2019

© InterEditions, 2010 pour la nouvelle édition

© InterEditions, 1984 pour la première édition

InterEditions est une marque de  
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-7296-1850-6

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>o</sup> et 3<sup>o</sup> a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À John Grinder et Richard Bandler*



# TABLE DES MATIÈRES

Préface	XI
Avant-propos	XIII
ALAIN CAYROL	
Avant-propos	XV
JOSIANE DE SAINT PAUL	
Introduction	1
Le cadre de la PNL	3
1. L'APPROCHE ET SES AUTEURS	5
Un modèle, pas une théorie	7
Une approche pragmatique	8
Les applications	10
<i>Communication efficace</i>	10
<i>Psychothérapie</i>	11
<i>Changement génératif</i>	11
<i>Recherche de l'excellence</i>	12
2. LES FONDEMENTS DE LA PNL	15
La carte et le territoire	15
<i>Les limitations neurologiques</i>	15
<i>Les limitations socio-génétiques</i>	16
<i>Les limitations personnelles</i>	17
L'impression et l'utilisation des cartes	19
<i>La généralisation</i>	19
<i>La sélection</i>	20
<i>La distorsion</i>	21
Implications pour le changement	23
<i>Changer le modèle du monde</i>	23
<i>Chacun de nous fait le meilleur choix possible</i>	24
<i>Plus on a de choix, mieux ça vaut</i>	25

Concepts et outils de base	27
3. L'EXPÉRIENCE SENSORIELLE	29
Systèmes de perception	29
Systèmes de représentation	30
Les quadruplés	31
Modèle du monde : contenu et structure	33
Système de représentation principal	34
Les prédicats	37
4. L'OBSERVATION	41
Apprendre à percevoir	42
Observer le comportement humain	43
<i>Les macro et les micro-comportements</i>	43
<i>Le comportement humain est organisé en automatismes</i>	43
La calibration	46
Les mouvements oculaires	48
Système conducteur et système de représentation	51
Système conscient et système inconscient	53
5. LA COMMUNICATION RÉACTIVE	59
L'utilisation du feedback	60
Rencontrer la personne dans son modèle du monde	61
<i>La synchronisation</i>	63
<i>La synchronisation non verbale</i>	63
<i>La synchronisation verbale</i>	66
<i>La conduite</i>	70
Susciter une attitude	72
Le fondu-enchaîné	73
Résistance et réaction polaire	75
6. L'ANCRAGE	79
Un phénomène naturel	79
Utilisation en thérapie	80
Ancrage discret	82
Applications	84
Influencer avec intégrité	87
7. LE LANGAGE	91
Caractéristiques du langage	91
<i>Le mot n'est pas la chose nommée</i>	91
Le langage est structuré	94
<i>L'apport de la grammaire transformationnelle</i>	94
Le méta-modèle	97
<i>Présentation</i>	97



<i>Les questions du méta-modèle</i>	99
Anatomie du changement	115
8. PRINCIPES POUR L'INTERVENTION EN THÉRAPIE	117
Établir le rapport	117
Obtenir les informations	118
<i>L'état présent (EP)</i>	118
<i>L'état désiré (ED)</i>	119
Choisir une technique d'intervention	121
Faire un pont avec l'avenir	121
9. ANCRAGES ET RESSOURCES	123
La désactivation d'ancres	124
Thérapie très brève : la dissociation V/K	128
Traitement des phobies : la double dissociation	133
Le changement d'histoire de vie	139
10. LE RECADRAGE	147
Le recadrage du contenu	149
<i>Le recadrage du sens</i>	149
<i>Recadrage du contexte</i>	151
Le modèle des parties	153
<i>Le recadrage en six points</i>	156
La négociation entre parties	160
Le recadrage dans les systèmes	163
<i>Trouver un cadre commun</i>	163
<i>Application en thérapie de couple</i>	165
Dix idées clés	169
De nouvelles perspectives	171
<i>Le prince et le magicien</i>	171
Pour en savoir plus ou contacter les auteurs	175
Glossaire	177
Bibliographie	181
PNL	181
Approches psychothérapeutiques	182
<i>Approches systémiques et familiales</i>	182
<i>Analyse transactionnelle</i>	182
<i>Gestalt</i>	183
<i>Thérapies corporelles</i>	183
Psychologie, neuro-biologie	183
Langage	183
Science des systèmes, épistémologie	183



# Préface

LA PROGRAMMATION neuro-linguistique (PNL) a pour objet le modelage de l'excellence humaine. Par là, je veux dire l'identification et le codage des structures comportementales caractéristiques de personnes connues pour exceller dans un domaine particulier.

Le but est de permettre à ceux que cela intéresse d'acquérir ces savoir-faire et de les intégrer dans leur répertoire personnel et professionnel, ceci de façon simple et efficace. Dans le domaine choisi, la personne peut alors agir systématiquement en étant capable de réaliser les mêmes performances que l'expert talentueux que nous avons modelé.

En tant que co-fondateur de la programmation neurolinguistique, c'est un plaisir pour moi de présenter au lecteur français cet ouvrage dont j'accueille la publication avec le plus vif intérêt. En effet, s'il existe des livres en français traitant du sujet, ce sont des traductions de l'anglais. Celui-ci en revanche, est le premier écrit en français par des auteurs français sur la technologie du comportement que mes associés et moi-même avons créée.

Éternel étudiant des langues, des cultures et de leurs richesses, j'ai suffisamment de recul par rapport à mon travail pour savoir qu'il se fonde sur un certain nombre de présupposés liés, bien sûr à mes propres influences et à celles de la culture nord-américaine du XX<sup>e</sup> siècle. Cependant, les premiers rapports en provenance d'autres pays, en ce qui concerne la pertinence de la PNL par-delà sa langue et son foyer d'origine sont très favorables et m'encouragent à postuler une certaine universalité pour les modèles qui vous sont présentés dans ce livre.

Les affirmations qui vous sont faites dans cet ouvrage sont provocantes, et les résultats exceptionnels, tout au moins en Amérique du Nord. Pour cette raison, lorsque vous l'aborderez, je souhaite que vous le fassiez avec

un scepticisme constructif : je vous invite à expérimenter par vous-même ces techniques et à décider de celles qui vous paraissent le plus utile dans votre contexte de vie.

C'est bien entendu à dessein que j'utilise l'expression « scepticisme constructif ». Il existe une grande différence entre le scepticisme qui inhibe la faculté de tester une idée ou une technique et celui qui pousse une personne à agir avec décision et puissance pour tester cette idée ou cette technique.

Il ne serait ni sage ni responsable de ma part de prétendre porter un jugement sur cette version française élaborée par Alain Cayrol et Josiane de Saint-Paul. Ce que je sais, c'est que je les considère personnellement comme deux excellents représentants de cette approche.

En matière de performances humaines de haute qualité, il n'y a pas de pénurie et je me sens tout particulièrement stimulé à l'idée de Françaises et de Français acquérant la maîtrise des outils de la PNL et l'utilisant à leur propre façon dans leur contexte culturel.

JOHN GRINDER  
Co-fondateur de la PNL  
Bonny Doon, Californie  
Mars 1984

# Avant-propos

Alain Cayrol

J'AI EU LE PRIVILÈGE de donner le coup d'envoi de la PNL, en publiant en février 1982, dans la revue *Psychologies*, le premier article qui a fait découvrir cette approche au public français.

Un coup double en fait, puisque, le journal m'ayant laissé carte blanche, j'en ai profité pour demander à un confrère et ami américain d'écrire aussi un article sur Milton Erickson, dont le travail souvent lié à la PNL me passionnait également à l'époque. Les articles ont suscité un large intérêt pour ces deux approches alors inconnues en France.

C'est à cette date qu'avec Josiane de Saint Paul nous avons créé l'Institut Français de PNL, bâti les premiers cursus de formation en les adaptant à notre culture puis publié *Derrière la Magie*, qui a été le premier ouvrage de langue française consacrée à la PNL, co-fondé également l'association française de PNL (NLPNL), quelques années plus tard avec les confrères venus entre-temps nous rejoindre.

Tout était à faire pour poser des fondations francophones à la PNL, y compris ce par quoi nous avons d'abord commencé quelques années plus tôt : lui donner son nom français.

J'ai continué en parallèle à la même période à faire connaître Erickson, entre autres en supervisant et en préfaçant la traduction du premier livre qui l'a fait connaître ici, *Un thérapeute hors du commun* et en développant les premières formations.

L'intérêt pour ces approches ne s'est pas démenti depuis.

D'abord ensemble, puis en suivant des voies différentes, Josiane et moi-même avons formé plusieurs milliers de personnes à la PNL. Pour la plupart, moi-même y compris, elle reste un jalon fort sur nos chemins de vie. Le mien m'a conduit ensuite, au milieu des années 90, à m'orienter vers le coaching en créant l'Institut de Coaching International, qui est aujourd'hui présent dans une dizaine de pays.

La continuité est claire. Fonctionnement par objectif, accent mis sur le changement, choix de prendre appui sur les ressources et les points forts plutôt que creuser sans fin ce qui ne va pas... À certains égards, la PNL peut être considérée comme l'un des courants précurseurs du coaching.

Au risque de prêcher pour ma chapelle, je dirais que celui-ci lui a bien rendu, en apportant à la PNL un cadre de référence en prise directe sur les besoins et les attentes actuelles. C'est une bonne chose car les outils de changement proposés par la PNL gardent la même pertinence aujourd'hui qu'à l'époque — à la condition toutefois de ne pas rester enfermés dans des façons de les enseigner qu'il était nécessaire de faire évoluer. C'est à cela que nous nous sommes employés avec l'équipe d'ICI, où la PNL est enseignée à des coachs, en complément de leur formation à ce métier. Une PNL avec :

- des formations plus courtes et 100 % opérationnelles
- un champ d'application précis : l'accompagnement de personnes dans la réussite de leurs objectifs de vie
- une évolution des moyens mis en œuvre : formation en salle bien sûr, mais aussi Campus internet et téléformations pour proposer un mix-learning qui offre les avantages des technologies d'aujourd'hui.

Pour revenir à *Derrière la Magie*, vous avez donc entre les mains le premier livre français consacré à la PNL. Celui qui a lancé l'aventure dans le monde francophone. C'est un livre qui garde le même intérêt pour qui découvre la PNL aujourd'hui, car on y trouve les principales techniques et les concepts de base. Tout ce qui forme le noyau dur autour duquel le reste s'est développé.

Je vous souhaite de prendre autant de plaisir à le lire que nous en avons pris à l'écrire.

# Avant-propos

Josiane de Saint Paul

IL Y A 25 ANS, JE TAPAIS, LABORIEUSEMENT, *Derrière la Magie* sur une machine à écrire ! Le nom m'était venu, comme ça, au petit matin, entre le sommeil et l'éveil, lorsque notre esprit n'est pas encore encombré par une multitude de pensées rationnelles. C'est l'un des moments privilégiés pour que notre inconscient s'exprime. Le nom plut tout de suite à mon co-auteur et nous l'adoptâmes. Cela faisait un moment que nous cherchions un titre qui ferait passer l'idée que, bien que l'efficacité de la PNL puisse paraître « magique », il y avait, « derrière », toute une organisation, tout un travail et toute une méthodologie. Cela valait sûrement la peine d'aller y voir et, peut-être, de les adopter !

Il y a longtemps que les ordinateurs ont supplanté les machines à écrire et j'ai pu constater le confort qu'ils procuraient à un auteur en écrivant mes autres ouvrages. La PNL en revanche est plus jeune et plus performante que jamais. N'est-ce pas magique ? Eh bien non, c'est plutôt logique ! À l'époque, Alain Cayrol et moi-même avions récemment fondé l'Institut Français de PNL (IFPNL), le premier centre de formation à la PNL en France et le premier groupe que nous avons animé était principalement constitué de psychothérapeutes et de formateurs. Il est clair que ces professionnels avaient raison de s'intéresser à la PNL mais bien d'autres personnes et bien d'autres professions allaient bientôt découvrir son efficacité.

Écrire ce premier ouvrage en français sur un sujet que personne, ou presque, ne connaissait en 1984, fut une expérience très enrichissante pour nous puisqu'elle nous engagea à assimiler en profondeur et dans notre propre langue un enseignement que nous avons reçu des auteurs (Grinder, Bandler et une équipe de chercheurs de la première heure) en anglais bien évidemment ou plutôt en américain avec les différences culturelles que cela suppose.

En ce qui me concerne, la PNL n'a pas changé mes activités professionnelles mais elle a modifié ma façon d'exercer ces activités. En tant qu'enseignante et en tant que psychothérapeute, j'ai eu l'impression délicieuse d'être en parfait accord avec chacun des aspects de ce que j'enseignais et que je faisais. La PNL permet une acceptation et un respect absolus des autres, de leur façon de se représenter la réalité et d'envisager les choses, c'est-à-dire de leur « modèle du monde ». Elle offre parallèlement un cadre rigoureux et efficace pour les aider à changer ce qui les empêche de s'épanouir et de se réaliser. Les personnes qui se forment apprécient son cadre rigoureux et clair et s'approprient très vite les méthodes qu'elle propose. Les résultats sont visibles et, ce qui ne gêne rien, les bénéficiaires se montrent, en général, enthousiastes et le disent. Qui n'en serait pas enchanté !

En tant que chef d'entreprise, j'ai eu également le plaisir de travailler au sein de l'IFPNL avec des collègues aussi heureux et motivés que moi pour diffuser la PNL et ses bienfaits à un nombre de plus en plus grand de personnes. Mes enfants ont fait partie de ces étudiants et ont adopté, utilisé et bénéficié des apports de la PNL dans leur vie personnelle comme dans leur vie professionnelle. À tous, je dis un grand merci et à tous je souhaite le même bonheur que celui que j'éprouve et j'ai éprouvé tout au long de ma carrière et de ma vie.

Aujourd'hui, la PNL est étudiée et utilisée dans le monde entier et dans un très grand nombre de professions. Or nous avons un grand besoin de sa philosophie positive et réaliste, de ses méthodes claires et efficaces et de ses outils concrets. Je souhaite que nous l'utilisions toujours plus nombreux pour vivre libres et heureux et pour bâtir, joyeusement, « un monde auquel on aura envie d'appartenir ».