

**MIEUX COMMUNIQUER
GRÂCE À LA PNL**

Antoni Girod

**MIEUX COMMUNIQUER
GRÂCE À LA PNL**

DUNOD
POCHE

Illustration de couverture : © Archi_Viz/Shutterstock

© InterÉditions, 2017 pour la précédente édition

© InterÉditions, 2020, Dunod, 2023 pour les éditions de poche

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-085301-4

Table des matières

Introduction	7
1. Histoire et fondements de la PNL	9
Histoire de la PNL.....	10
« C'est quoi, la Programmation Neuro-Linguistique? ».....	18
2. Les sept principes de base de la PNL	23
La carte n'est pas le territoire.....	24
Les ressources sont en soi	30
L'erreur est une source d'apprentissage.....	34
On ne peut pas ne pas communiquer.....	37
La relation prime sur l'échange d'information...	42
L'attitude « gagnant/gagnant » facilite les relations humaines	44
Tout comportement a une fonction positive	45
3. Les incontournables de la PNL :	
les sept techniques de base	51
La synchronisation	52
Le méta modèle	64

Mieux communiquer grâce à la PNL

La détermination d'objectif.....	74
L'ancrage	80
Les positions de perception	90
Le feed-back.....	97
Les Niveaux Logiques	106
Synthèse des chapitres 2 et 3	123
4. Champs et exemples d'application de la PNL...	125
Les champs d'application de la PNL	125
Exemples d'application : Synchronisation.....	126
Méta modèle.....	132
Détermination d'objectif.....	143
Ancrage.....	150
Positions de perception	156
Feed-back	164
Niveaux logiques.....	170
Conclusion	181
Foire aux questions	185
Bibliographie	189
Glossaire.....	193
Carnet pratique.....	199
Remerciements	205

Introduction

À la question : « Pourquoi avoir donné à votre approche un nom si compliqué ? », Richard Bandler, l'un des deux co-fondateurs de la PNL, avait coutume de répondre : « J'ai adopté ce vocable parce qu'il montrait qu'il ne suffit pas de le lire pour comprendre de quoi il s'agit. »

Et effectivement, quand, pour la première fois, on entend le terme PNL, la première question qui vient à l'esprit est : « *C'est quoi la PNL ?* » Si vous avez en face de vous un connaisseur, une première réponse vient sans tarder : « *C'est la Programmation Neuro-Linguistique.* » Cette réponse, pour exacte qu'elle soit, a en général pour effet de provoquer un froncement de sourcil plus ou moins accentué, rapidement suivi d'une deuxième question : « *C'est quoi la Programmation Neuro-Linguistique ?* » Il est amusant de constater que cette réaction quasi systématique de questionnement constitue une excellente façon de commencer à faire inconsciemment de la PNL en appliquant un de ses principes les plus fondamentaux qui consiste à chercher à savoir ce qu'il y a derrière les mots. Ou, pour dire les choses en faisant appel à une métaphore chère à Alfred Korzybski : ne pas se contenter de regarder la carte mais aller explorer le territoire.

Mieux communiquer grâce à la PNL

L'objectif de ce livre est précisément de découvrir ce qu'il y a derrière le terme Programmation Neuro-Linguistique.

Pour cela, notre premier chapitre sera consacré à l'exploration du « territoire » sur lequel est née, au milieu des années 1970, la PNL. Puis, au fil des chapitres, nous découvrirons les principes de base sur lesquels elle se fonde, nous aborderons ses techniques incontournables, et envisagerons ses champs d'application concrète à travers de nombreux exemples. Cela afin de mieux comprendre comment cette approche, nouvelle et confidentielle à l'époque, a pu se répandre en quelques décennies à travers toute la planète et trouver des applications prodigieusement efficaces dans des domaines si différents les uns des autres.

Vous trouverez dans le carnet pratique situé en fin d'ouvrage de nombreuses informations et ressources utiles pour aller plus loin (cursus de formation, organismes, livres, sites Web, etc.).

En annexe également, un glossaire nous permettra de « boucler la boucle » en précisant ce qu'il y a derrière les principaux termes utilisés en PNL (congruence, distorsion, méta modèle, synchronisation, etc.).

Dans une perspective de découverte, l'ambition de cet ouvrage est de vous donner une vision claire et panoramique de la PNL, et de vous rendre cette première approche à la fois simple, agréable et instructive. Bonne lecture...

Histoire et fondements de la PNL

*« Tout ce que tu peux faire ou rêves 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 correspond à la traduction française du terme américain originel NLP signifiant 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 John Grinder et Richard Bandler. Si 1976 est considérée comme l'année de naissance officielle de la PNL, 1972 est l'année où tout a commencé...

Histoire de la PNL

1972-1975 : il était une fois dans l'Ouest, la PNL...

En 1972, la Californie est en pleine ébullition. Cet état du *Far West* américain, 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 de psychologie et qui avait auparavant déjà étudié les mathématiques ainsi que 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 animés par Perls, travail qui aboutira en 1973 à la publication de l'ouvrage *The Gestalt approach - Eyewitness to therapy*. À la même époque, il commence à travailler avec Virginia Satir, la fondatrice de la thérapie familiale.

Enthousiasmé par l'efficacité de l'approche de Fritz Perls, Richard Bandler obtient l'autorisation dans le cadre de ses études de psychologie de créer des groupes de *Gestalt therapy*. L'animation de ces groupes nécessitant une supervision de l'université, il demande à être supervisé par un professeur

spécialisé en linguistique, un certain John Grinder. Ce dernier avait étudié la sémantique générale d'Alfred Korzybski et la grammaire transformationnelle de Noam Chomsky, des linguistes de renommée internationale.

Noam Chomsky

Noam Chomsky, né à Philadelphie (Pennsylvanie) le 7 décembre 1928, est un linguiste éminent, auteur et philosophe politique radical de réputation internationale.

Il est *Institute Professor* et professeur de linguistique au *Massachusetts Institute of Technology* (MIT), membre de l'Académie américaine des arts et des sciences, membre de l'Académie nationale des sciences, et il s'est vu décerner dix grades honorifiques d'universités de par le monde. En 1988, le Japon lui remettait le Prix des sciences fondamentales de Kyoto qui, du point de vue de son prestige s'apparente au Prix Nobel.

À 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.

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 (1893-1970)

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'Institute of Gestalt Therapy, à New York. Après son installation à Esalen, en Californie, Fritz Perls devient un des personnages clefs 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).

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 États-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 communication,

Mieux communiquer grâce à la PNL

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 désordres 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'école de Palo Alto ont eu une influence majeure sur les chercheurs et les psychothérapeutes du 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.

Gregory Bateson (1904-1980)

Anthropologue, psychologue, épistémologue américain. Fils du généticien William Bateson. Influencé par la cybernétique, la théorie des groupes et celle des types logiques, il s'est beaucoup intéressé à la communication (humaine et animale), mais aussi aux fondements 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 *schismogenèse* (qui rend compte de la dynamique de l'équilibre social. Conçu lors de l'étude du peuple des Iatmuls en Nouvelle-Guinée, 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 œuvre maîtresse est : *Vers une écologie de l'esprit* (1972).

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 (1901-1980)

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*.

Mieux communiquer grâce à la PNL

1976-1983 : vers la maturité du modèle

1976 – Le modèle 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 neuropsychologie 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 Grinder et 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 d'intervention. Le premier livre qui atteste ce changement est l'ouvrage de Grinder et Bandler intitulé *Les Secrets de la Communication*, paraît en 1979.

1980 – La PNL sort peu à peu du cadre de la thérapie pour être validée dans d'autres domaines : éducation, santé, vente, entreprise, management, sport, etc.

Parution d'un ouvrage de synthèse collectif, *NLP, Vol 1*, 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 à l'Université de Californie-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.

Les grands-oncles



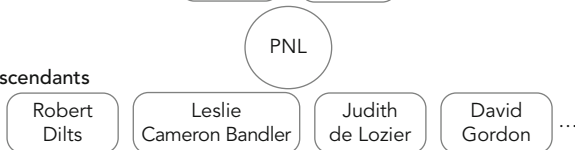
Les grands-parents



Les pères



Les descendants



L'arbre généalogique de la PNL