

PNL : tout savoir sur la programmation neuro-linguistique

La méthode

La programmation neuro-linguistique n'est pas une technique de manipulation, mais un ensemble de techniques de communication et de transformation de soi qui s'intéresse à nos réactions plutôt qu'aux origines de nos comportements. Elle privilégie le comment au pourquoi, propose une grille d'observation pour améliorer la perception que nous avons de nous-mêmes et des autres. Elle permet également de se fixer des objectifs et de les réaliser. C'est une boîte à outils, dont la clé réside dans le langage et l'utilisation que chacun de nous fait de ses cinq sens et de son corps.

Son but : permettre de programmer et reproduire ses propres modèles de réussite.

Historique

La PNL a été mise au point en 1972 par John Grinder, professeur de linguistique, et Richard Bandler, mathématicien et psychothérapeute. Les deux hommes avaient décidé d'étudier les excellents résultats obtenus par certains professionnels de la psychothérapie et de la communication, parmi lesquels Fritz Perls, le fondateur de la gestalt-thérapie, et **Milton Erickson**, le père de la nouvelle hypnose. Bandler et Grinder résolurent de réunir en une seule méthode les éléments disparates identifiés chez ces as de la communication, afin de définir les termes d'un savoir-faire conduisant à coup sûr au succès. En France, l'enseignement de cette technique s'est surtout développé par le biais de séminaires destinés aux cadres, négociateurs, pédagogues ou thérapeutes, ainsi qu'à tous ceux qui désiraient acquérir des techniques de communication efficaces, applicables dans leur vie quotidienne.

La PNL propose avant tout de **mobiliser les ressources de notre inconscient**. Ces dernières sont constituées d'expériences ou de connaissances oubliées, de dons encore inexploités qui ne demandent qu'à s'exprimer. Le patient doit donc renouer avec la performance, c'est-à-dire avec sa créativité et sa capacité à s'adapter à une situation.