

QUELQUES ÉLÉMENTS DE PRÉSENTATION RELATIFS À LA PROGRAMMATION NEURO LINGUISTIQUE PNL

ACCOLITYS
stimulateur de compétences



**DÉFINITION,
PRÉSENTATION DE QUELQUES CONCEPTS ET OUTILS PRINCIPAUX**



Copyright – Accolitys – S BERARD



- **La PNL ou Programmation Neuro-Linguistique** (NLP en anglais) a été créée aux USA dans les années 1970 **par John Grinder et Richard Bandler**. Ces derniers ont observé des personnes considérées comme des modèles d'excellence en matière de communication interpersonnelle, d'apprentissage et de changement. Les **premiers modèles d'excellence de la PNL** ont été des thérapeutes d'exception tels que Milton Erickson, Virginia Satir et Fritz Perls.
- Les observations ont permis aux créateurs de la PNL d'identifier les schémas comportementaux, cognitifs et linguistiques associés à cette excellence. A partir de ces résultats, les créateurs de la **PNL** ont conçu des techniques pour permettre à d'autres personnes de s'approprier de façon simple et rapide des schémas comportementaux associés à l'excellence.
- **John Grinder et Richard Bandler** ont ainsi mis au point une série de modèles pour transférer en nous mêmes et les autres, ces différents « savoir faire ».
- L'objet d'intervention de la PNL est donc de créer les conditions permettant à l'autre de réaliser ces objectifs en appréhendant au plus juste son système de perception et d'interprétation de la réalité.
- Le terme de **Programmation Neuro-Linguistique** intègre les trois composantes fondamentales de l'expérience humaine : la **neurologie**, le **langage** et nos **programmations**.
- Le système neurologique régule le fonctionnement de notre corps, le langage détermine notre manière d'interagir avec les autres, et nos programmes déterminent le modèle du monde que nous créons.



DÉFINITION

- **DEPUIS SA CRÉATION, L'APPROCHE PNL** CONTINUE DE **CRÉER DES OUTILS ET MODÈLES EFFICACES ET SIMPLES À UTILISER**, POUVANT GÉNÉRER DES RÉSULTATS VÉRIFIABLES.
- COMME NOUS L'AVONS VU PRÉCÉDEMMENT, LA PNL SE CARACTÉRISE AU DÉPART PAR **LA MODÉLISATION** DE PERSONNES TALENTUEUSES, C'EST-À-DIRE PAR LE REPÉRAGE, LA DESCRIPTION ET L'IMITATION DES PRATIQUES ET COMPORTEMENTS À SUCCÈS, PUIS PAR LEUR TRANSMISSION À CEUX QUI SOUHAITENT LES ACQUÉRIR.
- **LA MODÉLISATION DE L'EXCELLENCE HUMAINE** PAR LA PNL, INITIALEMENT ISSUE DE MODÈLES THÉRAPEUTIQUES, S'EST DEPUIS ÉLARGIE À DE NOMBREUX AUTRES DOMAINES : **CEUX DES AFFAIRES, DE LA SANTÉ, DES ARTS, DE L'ÉDUCATION.**

DÉFINITION

- Robert Dilts, scientifique, formateur et consultant américain, et grand contributeur dans l'évolution de la PNL, indique que la PNL - décrit "comment les interactions entre la pensée (neuro) et le langage (linguistique) organisent le fonctionnement de notre corps et de nos comportements (programmation) et les résultats que nous obtenons."
- **La PNL** est une école de pensée qui concerne les divers aspects du fonctionnement et développement humain, tels que :
 - les compétences comportementales dans un environnement (nos actions),
 - les processus cognitifs et la pensée stratégique (la direction de nos actes),
 - notre système de valeurs (nos motivations) et de croyances (nos permissions),
 - notre identité (notre rôle et notre mission),
 - notre système d'appartenance (notre vision).

DÉFINITION



LES 3 PILIERS DE LA PNL :

- **DÉFINIR UN CADRE OBJECTIF** : CONNAITRE ET DÉTERMINER DE FAÇON PRÉCISE SES OBJECTIFS POUR AVANCER
- **VISER L'ACUITÉ SENSORIELLE** : DÉVELOPPER SON ACUITÉ, C'EST-À-DIRE OBSERVER TOUS LES INDICES CHEZ L'AUTRE ET SON ENVIRONNEMENT AU REGARD DE SES OBJECTIFS
- **DÉVELOPPER LA FLEXIBILITÉ ET L'ACTION** : DÉVELOPPER SA FLEXIBILITÉ À ADAPTER SES PENSÉES, SES RESENTIS, SES COMPORTEMENTS AFIN D'ATTEINDRE SON/SES OBJECTIFS

L'APPLICATION DE PRÉSUPPOSÉS : PAR EXEMPLE

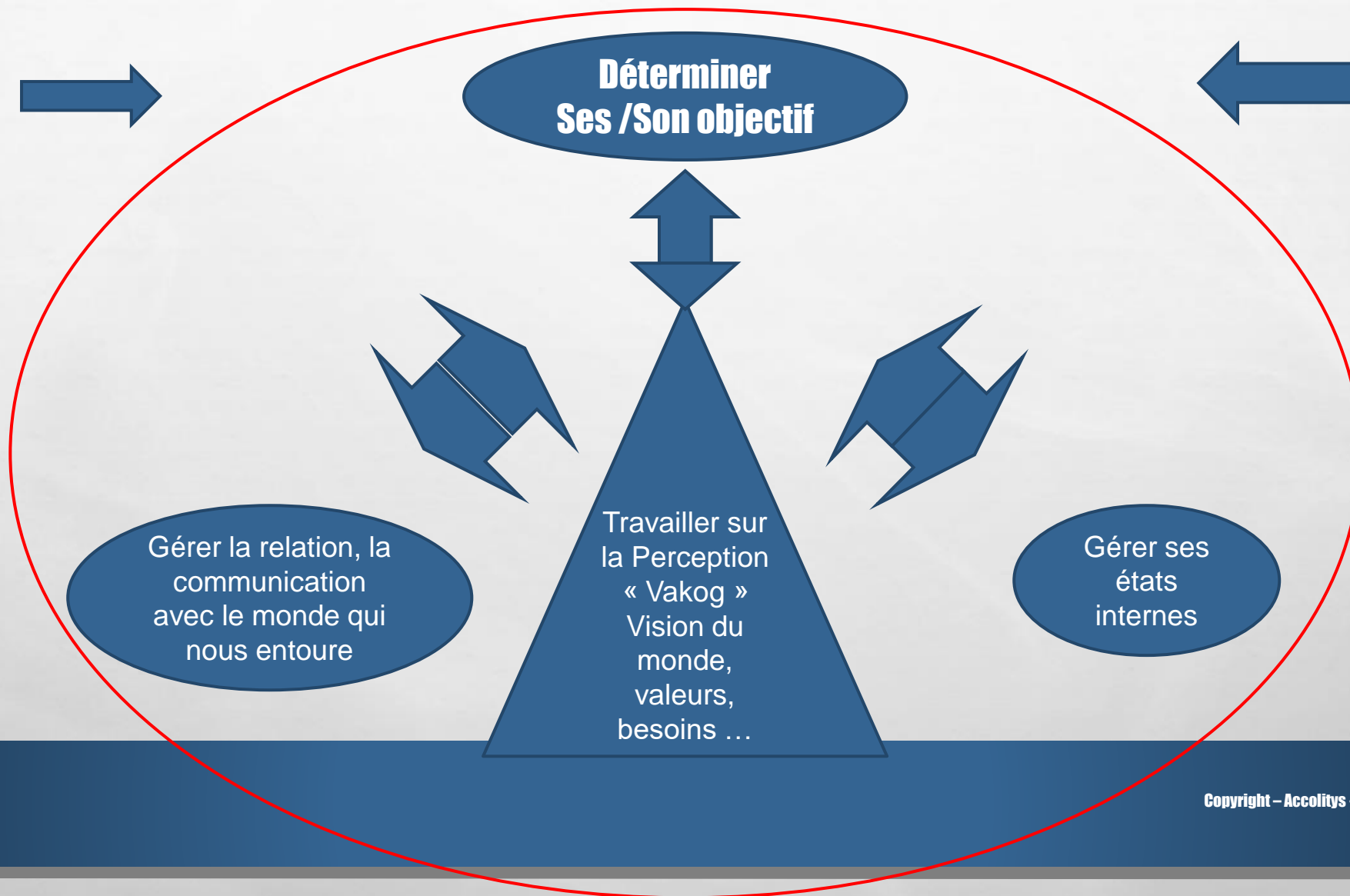
- *LA CARTE N'EST PAS LE TERRITOIRE (A KORZYBSKI)*
- *IL Y A UNE INTENTION (POSITIVE) DERRIÈRE TOUT COMPORTEMENT (R DILTS)*
- *IL N'Y A PAS D'ÉCHECS, QUE DU FEEDBACK (M ERICKSON)*



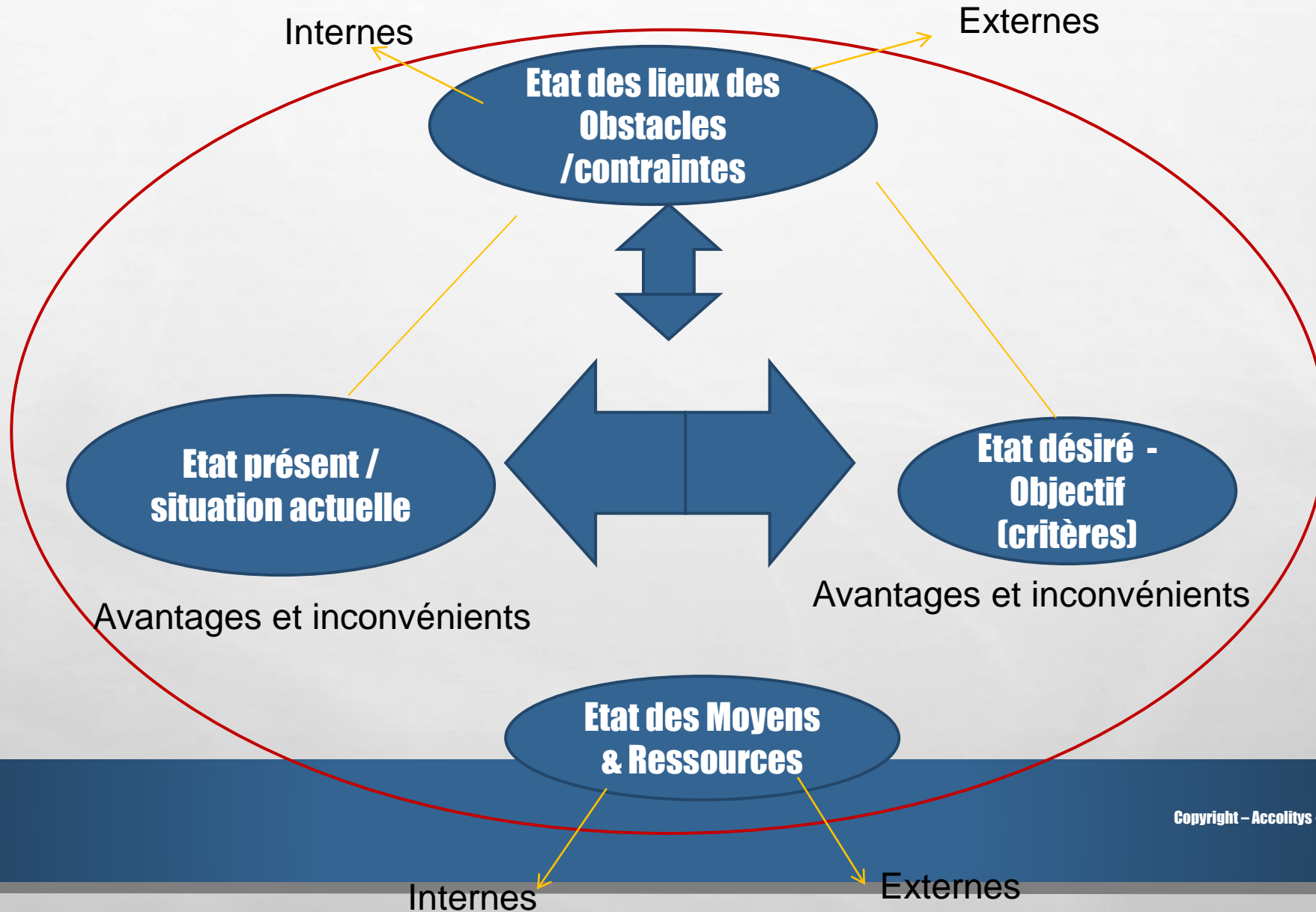
DÉFINITION

- **LA PNL** CONSIDÈRE QUE TOUT INDIVIDU A DÉVELOPPÉ DES HABITUDES, DES RÉFLEXES CONSCIENTS ET INCONSCIENTS (PROGRAMMATION) ENREGISTRÉS PAR NOS NEURONES (NEURO) DANS NOS MODES DE COMMUNICATION VERBAUX ET NON VERBAUX, LE LANGAGE STRUCTURANT NOS PERCEPTIONS DU MONDE.
- L'UN DES POSTULATS IMPORTANTS EST QUE CHACUN DE NOUS POSSÈDE LES RESSOURCES NÉCESSAIRES POUR ÉVOLUER ET /OU ATTEINDRE DES OBJECTIFS (RÉSOLUDRE DES PROBLÈMES; MIEUX COMMUNIQUER...)... .
- LA PNL PEUT S'APPUYER SUR DE NOMBREUSES MÉTHODES POUR AIDER L'INDIVIDU À CHEMINER : RECADRAGE, ASSOCIATIONS/DISSOCIATIONS, LES MÉTAPHORES, LE FAIRE COMME SI, DES TECHNIQUES DE SYNCHRONISATION CORPORELLE (GESTE, REGARD, RESPIRATION...) ET VERBALE (VOIX, LANGAGE...), PAR LA PRISE EN COMPTE DES STRATÉGIES MENTALES....

LES CLEFS - PNL



L'ANALYSE DES ÉTATS - PNL



LA FORMATION SUR LA PNL

- Une **formation PNL** ou une **démarche accompagnement avec la PNL** propose donc d'approcher des modèles /outils /méthodes pour expérimenter et développer des compétences techniques et humaines, nécessaires à la réalisation d'objectifs et projets professionnels.
- Elle peut traiter de la capacité à **développer sa communication**, de la faculté de **développer un apprentissage** permanent et de viser une modélisation de la réussite, mais aussi d'appréhender au mieux le changement humain avec **la capacité à établir un équilibre** plus aligné, plus stable est générateur d'une plus grande énergie et performance.

QUELQUES OUTILS DE LA PNL

IL EXISTE EN PNL UN GRAND NOMBRE DE TECHNIQUES ET D'OUTILS

VOICI UNE LISTE DE QUELQUES OUTILS , PERMETTANT NOTAMMENT DES MISES EN PRATIQUE RAPIDES ET AUTONOMES, ET VISANT À FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.

- **TECH 1 : LA FORMULATION ET LA CLARIFICATION D'OBJECTIFS**
- **TECH 2: LE FEEDBACK ET LE FEED FORWARD**
- **TECH 3 : LES POSITIONS DE PERCEPTION**
- **TECH 4 : L'ÉCOUTE ACTIVE - INTERACTIVE - LA REFORMULATION**
- **TECH 5 : LES SYSTÈMES DE REPRÉSENTATION : OBSERVATION – CALIBRATION / SYNCHRONISATION**
- **TECH 5.1 : LE VAKOG**
- **TECH 5.2 : LES MOUVEMENTS OCCULAIRES**
- **TECH 5.3 : LES PRÉDICATS**
- **TECH 6 : LES MÉTAPHORES**
- **TECH 7 : LE « FAIRE COMME SI »**
- **TECH 8 : LE RECADRAGE ET LE RECADRAGE DE SENS**
- **TECH 9 : L'ANCRAGE**
- **TECH 10 : LE MÉTA-MODÈLE**
- **TECH 11 : LES NIVEAUX LOGIQUES DE DILTS**
- **TECH 12 : LA TECHNIQUE SCORE**
- **TECH 13 : LE GÉNÉRATEUR DE COMPORTEMENT - LA VISUALISATION CRÉATRICE**

