

Nelly Bidot
Bernard Morat

S'ENTRAÎNER À LA PNL

80 jours pour maîtriser
les outils de base

DUNOD
POCHE

Dessins : Bernard Morat

Mise en pages : Nord Compo

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© InterÉditions, 2000, 2008,
2022 pour la première édition de poche
© Dunod, 2023 pour la présente édition de poche
11 rue Paul-Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-10-085554-4

Table des matières

Avant-propos.....	5
Remerciements	8
Introduction à la PNL.....	9
Pourquoi parle-t-on de Programmation Neuro-Linguistique ?	10
Ce que n'est pas la PNL.....	11
1. La synchronisation	17
Qu'est-ce que la synchronisation ?	17
À quoi sert la synchronisation ?.....	21
Comment se familiariser avec la synchronisation ?	23
2. Les mouvements oculaires	35
Qu'est-ce que les mouvements oculaires ?	35
À quoi servent les mouvements oculaires ?	38
Comment se familiariser avec les mouvements oculaires ?	40
3. Les prédicats	49
Qu'est-ce que les prédicats ?.....	49
À quoi servent les prédicats ?.....	51
Comment se familiariser avec les prédicats ?.....	52

S'entraîner à la PNL

4. La calibration	61
Qu'est-ce que la calibration ?	61
À quoi sert la calibration ?.....	63
Comment se familiariser avec la calibration ?	67
5. La boussole du langage	81
Qu'est-ce que la boussole du langage ?	81
À quoi sert la boussole du langage ?.....	84
Comment se familiariser avec la boussole du langage ?	87
6. L'ancre et l'ancrage	101
Qu'est-ce que l'ancrage ?	101
À quoi sert l'ancrage ?	102
Comment se familiariser avec l'ancrage ?.....	105
7. La gestion des états internes	109
Qu'est-ce que les états internes ?	109
À quoi sert la gestion des états internes ?	112
Comment se familiariser avec la gestion des états internes ?	115
 Conclusion	 139
Conseils de lecture.....	143

Avant-propos

La PNL, créée par J. Grinder et R. Bandler dans les années 1970, a été introduite en France au début des années 1980 par Josiane de Saint Paul et Alain Cayrol. Elle y connaît un essor important, au travers de formations en entreprises ou au cours de formations personnelles, en écoles et en instituts. L'objet de ce livre est de vous aider à intégrer progressivement des techniques de communication et de changement offerts par la PNL. Cette assimilation se fait jour après jour, par des exercices réguliers.

Notre expérience de la PNL remonte à 1983, avec la rencontre de Josiane de Saint Paul et Alain Cayrol qui assurèrent notre formation.

Chaque chapitre débute par une explication théorique simple, illustrée d'exemples tirés de notre expérience ou de celle de stagiaires qui nous les ont rapportés. Nous avons particulièrement insisté sur les applications dans la vie privée et professionnelle de ces techniques, en montrant de façon concrète les possibilités qu'elles offrent, avec leurs conséquences et leurs limites.

S'entraîner à la PNL

Chaque technique donne lieu à des entraînements quotidiens, se combinant les uns aux autres. Le lecteur est invité à pratiquer tout de suite ce qu'il apprend et à se forger ainsi une expérience personnelle, qu'il pourra comparer au fur et à mesure à la nôtre ou à celles contenues dans les exemples qui émaillent le livre.

Parvenu au terme de l'ouvrage, le lecteur possédera un mode de communication très riche, une compréhension élargie du mode de fonctionnement des autres ainsi que des moyens de changer, intérieurement et extérieurement, certains de ses modes de pensée et de comportement. Ce livre ne propose que des choses possibles et réalisables avec un peu d'entraînement. Il est volontairement écrit dans un style parlé et interactif. Il est à la portée de tous.

Nous souhaitons que la PNL soit pour vous une source supplémentaire d'ouverture d'esprit, d'enrichissement et d'étonnement, de découverte de vous-même, de respect de l'autre et de plaisir.

**Pour tirer le plus grand profit de ce livre,
nous vous conseillons de :**

- Consacrer un temps limité à chaque exercice pour obtenir le meilleur résultat. Préférez la qualité à la quantité.
- Suivre le fil conducteur du livre. Commencer par la fin vous obligerait à vous reporter à des informations contenues dans les premiers chapitres (sauf si vous avez déjà acquis ces connaissances, lors d'un stage par exemple).
- Passer à un autre outil dès que vous avez intégré le précédent. Pour certains, cela se fera à un rythme plus rapide que celui qui est proposé, pour d'autres à un rythme plus lent. Respectez votre vitesse d'apprentissage.

Vous vous sentirez parfois plus à l'aise avec certains exercices que d'autres. Vous découvrirez, en avançant dans votre lecture, pourquoi. Sachez que cela n'a rien à voir avec la difficulté des tâches proposées !

Considérer qu'à travers ces exercices vous enrichissez votre façon de répondre aux différentes circonstances de votre vie. Vous pourrez grâce à eux prendre ou envisager de nouvelles options qui viendront s'ajouter à vos acquis.

Remerciements

Nous remercions

Christian, Gilles, François, Lucien, Patrick, Sylvane
et Xavier pour avoir eu la gentillesse de donner leurs
témoignages,

Yvette, Jean-Pierre, France et Philippe pour avoir
hébergé nos cogitations,

nos mamans pour avoir gardé les enfants,

Alain et Josiane pour la façon dont ils nous ont fait
découvrir la PNL.

Enfin, nous tenons à remercier tout particulièrement
Hélène pour son professionnalisme, la pertinence de
ses observations, sa créativité et pour le plaisir que
nous avons eu à travailler ensemble.

Introduction à la PNL

La PNL, ou PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE, est une approche de la communication et une démarche de changement personnel qui fut déduite de l'analyse de pratiques et de réussites exemplaires.

En effet, l'idée de Grinder et Bandler fut de se demander ce qui, à connaissances égales, faisait qu'un professionnel de la communication était plus performant qu'un autre. L'observation minutieuse de professionnels renommés pour l'efficacité de leurs interventions mena Grinder et Bandler à découvrir des « techniques » qui leur étaient communes et qu'ils utilisaient à leur propre insu. Ceci explique que d'autres professionnels, issus notamment du domaine de la psychologie, arrivaient à des résultats sensiblement identiques en se réclamant de théories ou d'écoles de pensée différentes, voire opposées !

Ainsi, petit à petit, les auteurs de la PNL mirent en évidence et modélisèrent un certain nombre de ces modes opératoires, qu'ils rendirent donc immédiatement utilisables ; ce sont les « outils » de la PNL.

Pourquoi parle-t-on de Programmation Neuro-Linguistique ?

PROGRAMMATION : car tout au long de notre vie (et principalement dans l'enfance), nous « enregistrons » d'innombrables séquences de façons de penser, d'analyser, de ressentir, de nous adapter au monde. Ces programmes, mémorisés parfois pour toujours, varient selon les personnes et les circonstances. Pour chacun d'entre nous ils auraient pu être différents, si nous avons été quelqu'un d'autre, si nous avons vécu d'autres événements ou connu un autre entourage ; cela revient à dire que ce que parvient à accomplir une personne, une autre en est potentiellement capable. L'exemple le plus frappant est sans doute l'apprentissage du langage : n'importe quel bébé du monde peut apprendre n'importe quelle langue humaine.

NEURO : car cette capacité repose sur l'activité de notre système nerveux central et périphérique. De nombreuses techniques de PNL se fondent sur la création, la réorganisation ou la désactivation de programmes de pensée et de comportement.

LINGUISTIQUE : car notre pensée peut être transmise à travers le langage qu'elle structure. Mais, à l'inverse, le langage structure notre pensée. Les relations entre langage et pensée ont fait l'objet de longs travaux que Grinder (qui est linguiste) et Bandler ont étendu au langage non verbal.

La PNL n'est donc pas une théorie supplémentaire mais elle est une *modélisation de « savoir-faire » efficaces.*

La PNL est une approche *pragmatique* de la communication et du changement à travers son souci de s'intéresser au « comment » plutôt qu'au « pourquoi » des choses.

Exemples

On entend souvent dire qu'il faut, pour aider quelqu'un, savoir « se mettre à sa place ». Mais en pratique, personne ne précise comment notre interlocuteur sentira que l'on « s'est mis à sa place ». La PNL décrit ce processus et transmet les moyens de le faire.

Avez-vous déjà entendu dire : « Ah ! Si j'avais le moral, je pourrais aller en toute confiance à cet examen » ? La PNL aide à créer cette confiance.

Qui n'a déjà entendu quelqu'un se plaindre : « Depuis cet accident, j'ai une appréhension (une peur bleue, un blocage complet...) à l'idée de remonter en voiture... » La PNL peut l'aider à se débarrasser rapidement de cette appréhension.

« Je ne comprends vraiment pas ! Je suis sûre que nous nous aimons encore, et pourtant nous n'arrivons plus du tout à communiquer, mon mari et moi ! » La PNL offre une autre façon de poser le problème, qui aidera ce couple à s'en sortir.

Ce que n'est pas la PNL

Lors de la relecture de notre ouvrage pour la 2^e édition en 2008, nous avons éprouvé le besoin de mettre en garde le lecteur au sujet des polémiques qu'ont fait naître les comportements de certains « utilisateurs » de la PNL ainsi que les propos de ses détracteurs.

La PNL est apparue aux États-Unis dans un contexte culturel spécifiquement américain : années 1970, guerre

S'entraîner à la PNL

du Vietnam, « philosophie New Age », le tout saupoudré de l'état d'esprit typiquement nord-américain du « tout est possible quand on le veut ». Beaucoup de personnes, attirées par le côté « magique » de la PNL et ses promesses supposées de changements à volonté, se sont intronisées psychothérapeutes « PNListes » après seulement une semaine de stage ! Parler de charlatanisme est, dans ce cas, tout à fait justifié. Que nombre d'enseignants de PNL lui attribuent des bases scientifiques certaines est tout aussi inexact. Heureusement, tous les enseignants de PNL et tous les psychothérapeutes qui l'utilisent ne sont pas des charlatans. Il existe aussi beaucoup de personnes très compétentes dans la relation d'aide, qui exercent honnêtement leur métier et qui s'aident de la PNL dans leur pratique.

Maintenant, les critiques adressées à la matière elle-même sont bien souvent infondées et mal documentées, et font plutôt la preuve d'une méconnaissance de leurs auteurs, dont les propos ne sont pas forcément malintentionnés.

La PNL n'est pas une secte. Nous disons cela pour éviter une inversion de sens. Utiliser la PNL ne fait pas plus entrer dans un mouvement sectaire que l'apprentissage de l'anglais ne pousse à cultiver les roses en buvant du thé. Par contre, toute personne titillée par l'envie de « manipuler » l'esprit de ses contemporains sera intéressée par ce qu'elle croit trouver dans l'étude superficielle de la PNL. Nous rappelons que si Jack l'Éventreur utilisait des bistouris pour mutiler ses victimes, tous les utilisateurs de bistouris ne sont pas