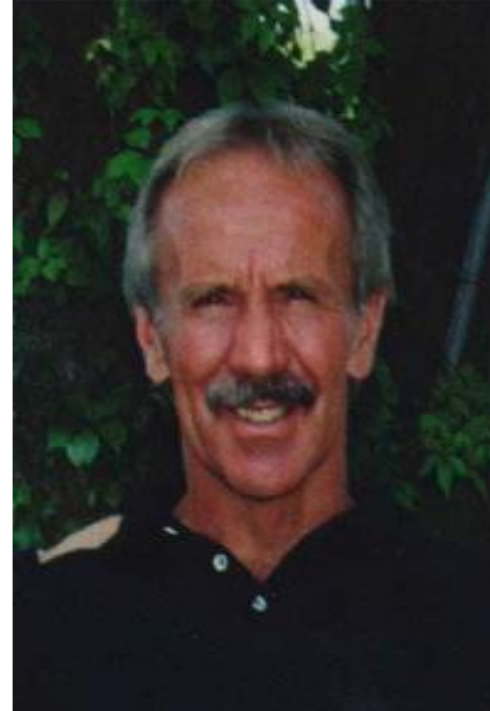




Richard BANDLER : (1949 - ...)



John GRINDER : (1940-...)

MIEUX COMMUNIQUER AVEC LA PNL (Programmation Neuro-linguistique)



ag consultant

Alain Guglielmi / AG Consultant

12/06/2017

1

ORIGINES DE LA PNL

La PNL ou Programmation Neurolinguistique est un courant comportementaliste et a été conçue aux États-Unis vers 1975 Par Richard Bandler & John Grinder, à l'origine respectivement informaticien et linguiste. Leur thèse est que :

- 1) Notre cerveau a développé, au départ d'expériences vécues tout au long de notre vie, des programmes de fonctionnement le plus souvent inconscients: PROGRAMMATION
- 2) Ces programmes sont encodés dans notre cerveau: NEURO
- 3) Ces programmes déterminent notre expression verbale et non verbale: LINGUISTIQUE

INTRODUCTION

La PNL, Programmation Neurolinguistique, désigne un mode de compréhension des réalités psychologiques via le comportement.

A partir de ce qui est observable dans le comportement d'une personne donnée, il est possible de déterminer ce que pense cette personne, son état d'esprit.

Associer le comportement d'une personne à son état psychologique n'est pas chose évidente, mais la PNL fournit des méthodes qui vont nous permettre de travailler et faciliter cette perception

Le but final sera de mieux communiquer avec elle voire d'influencer son état psychologique avec intégrité pour atteindre nos objectifs.

CONTENU PEDAGOGIQUE

- ❑ Les 11 présupposés de la PNL
- ❑ Les 3 filtres
- ❑ Les prédicats - Vakog
- ❑ Les Feedback
- ❑ Méta - modèle ou langage de précision
- ❑ La position « méta »
- ❑ Le rapport en PNL
- ❑ Les 5 secrets des grands communicants
- ❑ PNL et Roue de la Vie
- ❑ La formulation d'objectifs en PNL
- ❑ Croyances et présupposés limitant en PNL
- ❑ L'ancrage
- ❑ Le cercle de l'excellence
- ❑ Timidité et PNL
- ❑ Gestion du temps et PNL
- ❑ Stress et PNL
- ❑ Dépression, déprime et PNL

Les 11 présupposés de la PNL (Une façon aidante de voir les choses)



Les 11 présupposés de la PNL sont les hypothèses de base de cette discipline créée par Grinder et Bandler.

Je vais parler des hypothèses de base de la PNL, que l'on appelle encore présupposés. Ce sont en fait des sortes de **postulats** qui fondent cette discipline.

Alors attaquons directement...

1. La carte n'est pas le territoire

Cette notion, due à Korzybski, correspond au fait que nous percevons le monde (**le territoire**) à travers nos sens (vue, toucher, ouïe, odorat, goût). Nous nous en faisons une représentation interne (la carte), mais cette représentation n'est pas exactement la réalité.

En fait, il existe autant de cartes que d'êtres humains. Chacun d'entre nous voit donc les choses différemment.



PNL la carte n'est pas le territoire



Changer ses cartes du monde pour s'ouvrir, se libérer

2. Tout comportement est issu d'une intention positive

Les praticiens en PNL pensent que tout comportement est généré par une intention positive. Prenons un exemple pour être plus clair:

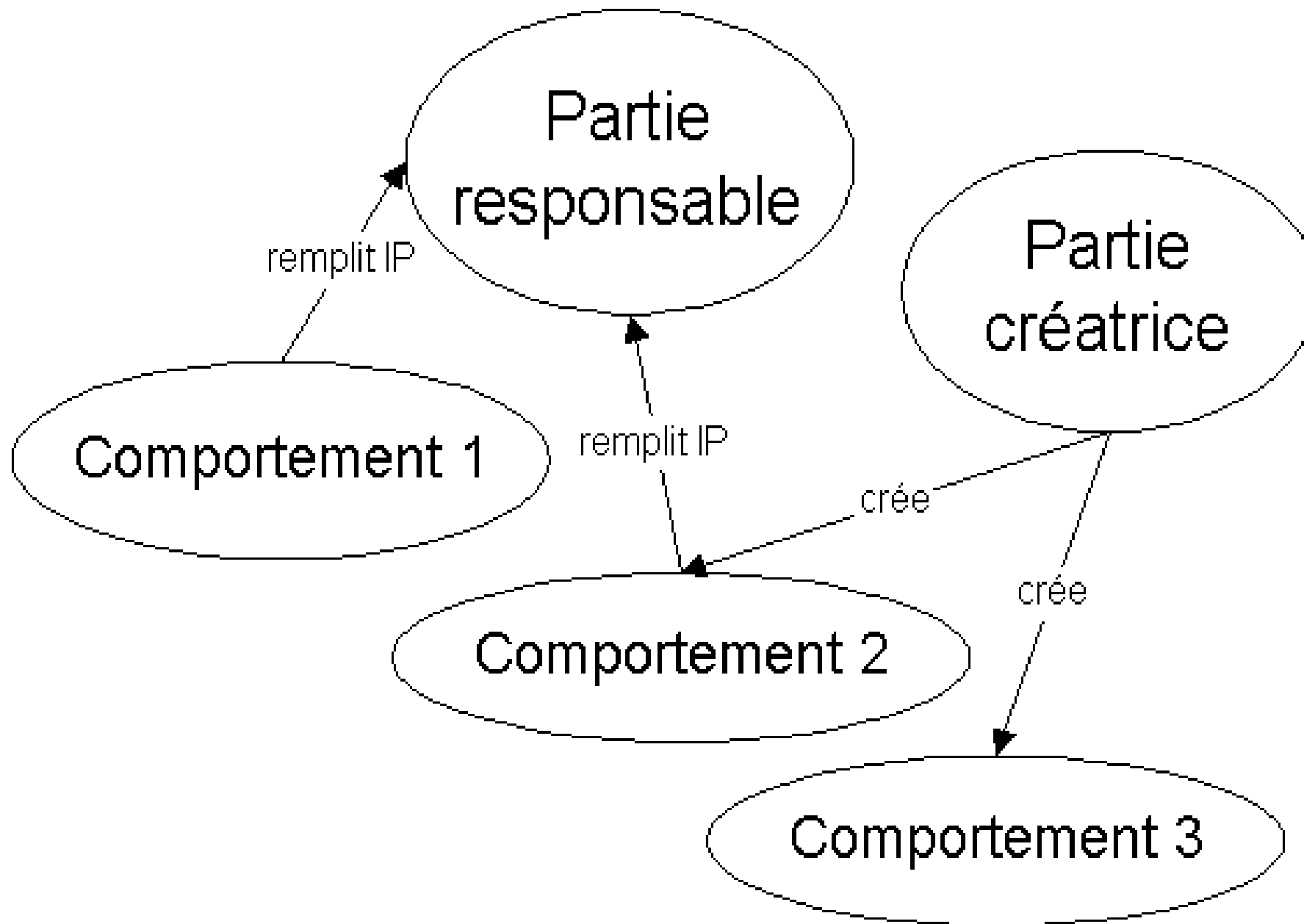
Si une mère se comporte de façon très stricte avec ses gamins ce n'est pas forcément par méchanceté, mais pour leur donner la force de résister à la dureté de la vie (dureté de la vie qui est une croyance de la mère). Dans son esprit elle le fait pour le bien de l'enfant.

Autre exemple, extrême, celui d'un serial killer qui tuerait des femmes de petite vertu. Un spécialiste de la PNL pourrait découvrir que l'intention cachée derrière ces meurtres en série est de débarrasser le monde de ces femmes pécheresses.

Vous pouvez trouver cela dur et inutile. Un assassin doit être puni.

Cependant, en PNL, on va se servir de cette **intention cachée** pour provoquer un changement chez l'individu. On va trouver avec lui un moyen plus éthique d'atteindre l'objectif lié à l'intention.

- Faites une pause, une rupture.
- Revenez dans le cercle et retrouvez instantanément tous les sentiments et les sensations. Laissez-les vous imprégner encore une fois très profondément.
- Dès que tous ces sentiments et sensations commencent à s'estomper, sortez du cercle, en les laissant encore dans le cercle.



Réaction d'alarme

La réaction d'alarme est la première phase du processus de stress face à l'agression, au cours de laquelle apparaissent les premières manifestations : respiration courte et accélérée, augmentation des battements cardiaque, augmentation de la tension artérielle, boule à la gorge ou à l'estomac, anxiété, angoisse...

Ces réactions sont provoquées par la libération d'hormones , comme l'adrénaline dont le délai d'action est de quelques minutes et dont la fonction est de préparer le corps à une action rapide.

Résistance : l'adaptation

La résistance correspond à la seconde phase du processus d'adaptation au stress. Lors du prolongement de l'agression, la réaction d'adaptation provoque la mise en place d'un processus de résistance face à la situation d'agression.

Cette étape prolongeant la première phase va ainsi permettre de préserver l'organisme de l'épuisement en compensant les dépenses énergétiques occasionnées pour faire face au stress. D'autres hormones, les corticoïdes, sont ainsi sécrétées au cours de cette étape permettant une augmentation du taux de la glycémie nécessaire à l'organisme.

Épuisement

L'organisme, débordé et sollicité en permanence par la situation de stress qui se prolonge et s'intensifie, ne réussit plus à mobiliser ses ressources et s'épuise. Il ne peut plus faire face aux agressions en raison de leur intensité. L'organisme craque, ne réussissant plus à faire face à toutes ces agressions. Les réserves psychiques et biologiques sont épuisées. C'est au cours de cette phase d'épuisement que peuvent apparaître certaines pathologies obligeant l'arrêt de l'emballage de l'organisme.