



POURQUOI LA PNL

Résumé de l'évolution de cette discipline

RÉSUMÉ

Michael a rédigé des articles afin de nous faire comprendre pourquoi la PNL (programmation neurolinguistique) est davantage qu'une pseudoscience comme la qualifient ses détracteurs.

CONTENU

Théorie de la PNL par Michael Hall. Page 1.

La pensée, ultime levier du changement. Par Michael Hall. Page 5.

THÉORIE DE LA PNL

Par Michael L. Hall

Traduit par Richard Parent

*Cet article explique « pourquoi » la PNL ne se livrait pas, à ses débuts, à des « expérimentations cliniques » pour affirmer sa légitimité face à la communauté universitaire plutôt sceptique. Il s'agit là d'un reproche qu'on lui faisait souvent. L'article explique également pourquoi je crois à la PNL comme outil dans un parcours personnel pour travailler sur sa parole. L'auteur emploie le mot « construction, » synonyme de structure. Le [glossaire](#) vous sera certainement utile pour comprendre le sens de plusieurs termes (marqués d'un *□). R.P.*

La PNL a beau avoir des modèles, mais a-t-elle une théorie ? J'ai décrit ses modèles dans ma réflexion n° 7 pour le magazine *Neurons*, « *The Five Models of NLP* » (7 février 2015). La PNL repose-t-elle sur une explication théorique du fonctionnement ou de la psychologie humaine ? S'il y a une théorie, quelle est-elle ?

Dans ce genre d'interrogation, « théorie » signifie un système explicatif qui présente un principe logique — ou un ensemble de principes — d'un phénomène qu'elle tente de comprendre et d'expliquer. Une théorie présente une perspective systématique d'un sujet donné, une perspective à partir de laquelle on peut formuler des hypothèses et tester celles-ci afin de les confirmer ou de les infirmer. Le dictionnaire définit « théorie » de la façon suivante (traduit de l'anglais) :

1) « Groupe cohérent de propositions générales démontrées, généralement considérées comme valables, qu'on peut utiliser comme principes explicatifs et prédictifs pour une catégorie de phénomènes. 2) Le bras d'une science ou d'un art qui s'adresse à ses principes ou ses méthodes, sans égard à ses pratiques. 3) Une explication proposée dont le statut demeure conjoncturel et sujet à expérimentations, par opposition à des propositions bien acceptées, considérées comme représentant des questions de faits bien établis. »

Pendant ses années critiques (1972 à 1980), les pionniers et développeurs des débuts de la PNL esquivrèrent ce sujet et cette mise au point. En vérité, ces pionniers avancèrent que la *modélisation** était à ce point différente de la *théorie* et de la *recherche* qu'on ne pouvait, en PNL, faire de recherche. S'élevant principalement contre l'analyse statistique relative au vécu d'un individu, ils rejetèrent l'idée selon laquelle des statistiques puissent générer une quelconque information utile. Ceux qui leur succédèrent ont poursuivi, pour la plupart, dans la même veine, à savoir qu'ils étaient des « modélisateurs » et non des chercheurs scientifiques.

Cela eut comme conséquence regrettable que les premières « recherches » en PNL furent conduites par des personnes qui n'étaient ni familières avec ses modèles, ni formées aux compétences nécessaires et qui n'en saisissaient pas les distinctions. Leurs « recherches » furent, comme on pouvait s'y attendre, boiteuses. Et parce qu'il s'agissait des seules soi-disant « recherches » disponibles à ce moment-là, la rumeur commença à circuler dans les cercles intellectuels que la PNL venait d'être invalidée. Ceux qui haïssaient la PNL la qualifièrent de

pseudoscience¹. Il allait en être ainsi jusqu'au début des années 2000 alors que des chercheurs issus de la discipline commencèrent à vérifier certaines choses. Nous avons maintenant de véritables recherches, une conférence sur la recherche, un magazine sur la recherche, des plans de recherche et de promotion et bien plus encore (voir www.neurosemantics.com/writings/research pour des liens).

Malgré toutes ces recherches, passées et présentes, je n'ai toujours pas répondu aux questions initiales. La PNL a-t-elle une théorie? La réponse presque unanime de nous tous œuvrant en PNL est un *oui* définitif. Alors, quelle est-elle?

Principe théorique n° 1 : La psychologie humaine repose sur une réalité construite. C'est Korzybski qui nous a donné la métaphore qui décrit cela de manière saisissante : [la carte n'est pas le territoire](#). Phénoménologiquement, il nous semble que ce que nous pensons, voyons, entendons, ressentons, sentons et goûtons est bien « réel » et reflète fidèlement l'état du monde « extérieur » se trouvant au-delà de notre système nerveux. Mais il s'agit d'une apparence phénoménologique et non de la « chose » elle-même. Nous évoluons dans le monde selon les cartes mentales* qu'on s'en fait, une construction du monde par notre système nerveux — le spectre électromagnétique qui a une incidence sur nos récepteurs sensoriels se composant de la vue, de sons, de sensations, de l'odorat et du goûter. C'est la théorie appuyant les Sciences Cognitives, la Psychologie Cognitive, la Psychologie Gestalt* et la Sémantique Générale*. Notre corps intégrant plusieurs systèmes nerveux, nous expérimentons les autres, le monde et nous-mêmes au travers des neuro-filtres qui nous sont propre — nos constructions (structures) sensorielles puis langagières.

Afin de tester ce principe, Korzybski raisonna que si le langage est le symbole de quelque chose, c'est alors une représentation de quelque chose d'autre, le mot n'étant pas la chose elle-même. Réfuter cela signifierait inventer un mot qui serait la chose elle-même.

« Les mots *n'étant pas* les objets qu'ils représentent, *la structure, et seulement la structure*, devient le seul lien connectant nos processus verbaux aux données empiriques. ... La recherche empirique de la structure du monde et la construction de nouveaux langages (théories)... sont le propre de la science. » (1933, p. 59, 60)

Cette compréhension théorique signifie que nous pouvons influencer et changer notre vécu — notre [historicité](#)* — en modifiant nos constructions (cartes mentales, *c.-à-d.* nos croyances, nos compréhensions, etc.). Ce qui nous ramène à toutes ces techniques de modification cartographique ou structurelle qui se sont développées au sein de la PNL.

Principe théorique n° 2 : La psychologie humaine opère comme un système composé de multiples éléments et processus. L'énoncé voulant que « [L'esprit et le corps](#) font partie d'un même

¹ **Pseudoscience** désigne ce qui est « *faussement attribué à la Science* ». Une pseudoscience est une connaissance empirique, une démarche ou une discipline qui est présentée sous des apparences scientifiques mais qui n'en a ni la démarche, ni la reconnaissance.

système» constitue la présupposition* de la PNL qui réfère à ce principe. Et pour citer la loi de la variété nécessaire, «L'élément le plus flexible d'un système est celui qui exercera la plus grande influence sur ce système.» Cette théorie des systèmes de la PNL découle du système non Aristotélien de Korzybski, du système familial de Satir, du système Gestalt de Perls, des systèmes cybernétiques de Bateson et du modèle TOTE* de Miller. Le fonctionnement humain n'est pas linéaire; il est systémique. Ce que nous désignons «parties*» d'un individu ne fonctionnent pas séparément; elles s'insèrent toujours dans le contexte d'un système humain esprit-corps-émotion bien plus vaste qui se retrouve dans les systèmes familiaux, du langage, de l'éthnicité, de la culture, des religions, du monde des affaires et national.

Cette compréhension théorique nous amène à identifier et à utiliser les principes et directives du système qui favoriseront le changement. Par exemple, étant donné que même l'observateur d'un système affecte (influence) le système qu'il observe, nous aurons la sagesse d'y entrer avec respect, amicalement et avec précaution.

Principe théorique n° 3 : La psychologie humaine opère selon une hiérarchie. La théorie de la PNL incorpore le principe des niveaux.* Cela nous vient des niveaux linguistiques de Chomsky, de Korzybski, de Bateson et de quelques autres. Le fonctionnement humain se produit au premier niveau de contenu *et, simultanément*, aux métaniveaux (ou niveaux supérieurs)* de la forme, de la structure et de l'organisation. Nous retrouvons au métaniveau le langage des sens, les croyances de nos pensées, les Métaprogrammes* de nos schèmes de pensée, les métaétats* du premier niveau et ainsi de suite. L'expérience humaine est complexe, justement parce que nous expérimentons, simultanément, de multiples niveaux.

Cette compréhension théorique nous amène à reconnaître la métafonction (terme de Bateson); nous «prenons du recul» afin de «vérifier l'écologie» avant d'établir de nouveaux cadres référentiels; puis nous progressons à un niveau supérieur (métaniveau) pour y modifier la structure ou la forme d'une expérience.

Principe théorique n° 4 : La psychologie humaine met en œuvre des réactions mentales émotionnelles comportementales organisées qui deviennent des schémas□.* Afin de mieux comprendre une personne et son «vécu», nous regardons non seulement son «comportement», mais aussi un comportement qui est séquencé, ordonné et régulier. Nous les reconnaissons comme schémas comportementaux ou stratégies qui sont systématiquement ordonnés pour générer une expertise ou une pathologie. C'est aussi ce que nous modélisons*. Avec l'aide d'un expert qui peut faire des merveilles, nous nous efforçons d'identifier les réactions mentales émotionnelles comportementales internes et le fonctionnement de tels schémas.

LA THÉORIE DE LA PNL

Cette compréhension théorique nous amène à faire usage des signaux de systèmes représentatifs* (mouvements oculaires d'accès*, Affirmations*, etc.) afin d'identifier la séquence d'un comportement schématisé que nous désirons modéliser.

De ces hypothèses et principes théoriques sont nés des centaines d'applications, de schémas et de processus de la PNL ainsi que de multiples applications — applications en thérapie, en formation/coaching, en éducation, en apprentissage, en leadership, en gestion, en compétences parentales, etc. Au cours des 10 ou 15 dernières années, des chercheurs ont testé ces théories en utilisant des méthodologies de recherche autant quantitatives que qualitatives. Richard Gray, Franke Bourke, Steve Andreas, Richard Liotta, Lisa Wake, Richard Church, Susie Linder-Pelz, Peter Schuetz, Bruce Grimley et plusieurs autres ont participé à cet effort collectif.

L. Michael Hall, Ph. D.

Traduction de *The Theory of NLP*, Métaréflexion 2015 N°. 11 de Michael Hall ; 2 mars 2015.

Traduction de Richard Parent. Reformaté, actualisation des liens hypertextes et vérification avec Antidote, 02/2019.

LA PENSÉE ULTIME LEVIER DU CHANGEMENT

Pour utiliser les mots de son collègue Bob Bodenhamer, Michael « nous livre dans cet article son parcours de plusieurs années à étudier et à exécuter différents formats de changement au fur et à mesure de leur développement. »

Il y a longtemps (du moins à ce qu'il me semble), je m'aventurai dans le champ de la psychothérapie. Dans les années 1970, je me lançai dans l'étude de la nature humaine — la mienne et celle des autres. Ne connaissant rien de mieux, je commençai par lire tous les écrits de Sigmund Freud. Ce qui m'amena à Alfred Adler et tous ses écrits et, de là, je me trempai dans Jung et plusieurs, plusieurs autres. Je préférais la psychologie adlérienne. C'étaient dans les années 1970 et l'Analyse Transactionnelle (AT) était très populaire — alors j'ai beaucoup lu sur l'AT en plus de participer à de nombreuses conférences et formations en AT. Le levier de changement et la possibilité de renouvellement de la psychanalyse et de ses nombreuses ramifications fut « Là où est Id, laissez être l'égo. » Pour y parvenir, nous disposions de l'interprétation des rêves, de l'expression non censurée de la pensée, de l'exploration des connexions inconscientes, etc. L'idée de base voulait qu'en *comprenant* ce qui se produisait et pourquoi, on pouvait se guérir. Et cela était valide — bien qu'à un degré limité.

Au début des années 1980, alors que je travaillais sur mon premier livre sur les émotions, je croisai le RET² et la Psychologie Cognitive. Ce qui m'ouvrit un autre levier de changement — vers ce à *quoi* les gens pensaient. Ceci eut pour effet de rediriger le problème vers les croyances — croyances réductrices, croyances toxiques, incompréhensions, distorsions cognitives. Et le moyen initial de composer avec cela consistait à *argumenter* à l'encontre des croyances et/ou à défier les distorsions cognitives. Il s'agissait d'un important pas en avant. Puis le levier de changement se modifia encore. Il ne s'agissait plus de *comprendre le passé*, mais bien *ce que* vous pensez aujourd'hui. Le *contenu* de votre pensée — voilà le problème. Et cela aussi avait du sens — mais encore, seulement à un degré limité. Il est vrai que, parfois, la réponse se trouve dans une meilleure information et une information actualisée.

Lorsque je découvris la PNL en 1986, celle-ci comblait les détails du modèle de la psychologie cognitive en fournissant les détails de la pensée — les systèmes de représentation (visuel, auditif, kinesthésique, etc.) et le système de métareprésentation (langage). Je possédais maintenant plus de précisions pour atteindre les leviers du changement. Il ne s'agissait plus uniquement de *ce que*

² Traitement rationnel émotif.

L'ULTIME LEVIER DU CHANGEMENT

pensait la personne, mais aussi de *sa façon* de penser. Le problème peut être *la manière* avec laquelle vous représentez quelque chose. Changez cela, et tout change. Et cela aussi est valide — à un degré bien plus élevé.

Mais il y avait aussi un problème avec cela — cela ne s'adressait pas à tout ce qui requérait qu'on s'y adresse. En soulignant l'importance de la *structure*, la PNL (entre les mains de plusieurs personnes) abandonna complètement l'importance du *contenu*. On ne voulait plus de contenu. Grossière erreur, car parfois... le problème est le contenu et non la structure. En croyant à une idée fausse et erronée — une fausseté cognitive — vous avez un problème et le seul fait d'en modifier la forme (la structure) ne le règlera pas.

La PNL commença à régler cela par la découverte des Métaprogrammes — *schèmes de pensée*. Il arrive qu'un problème humain découle du *filtre de contenu* qu'utilise l'individu. Puis je contribuai au modèle de la PNL en modélisant la structure de la conscience autoréflexive qui soulignait le rôle structurel de la relation pensée-sur-pensée qui crée des niveaux supérieurs de structures d'esprit (comme les Métaprogrammes). Avec cela, le levier du changement transformationnel devint mieux équilibré — par la combinaison de *ce à quoi* et *comment* la personne pensait.

Tout cela souligne l'ultime levier du changement transformatif — *la pensée*. La pensée elle-même constitue l'ultime phénomène humain qui crée nos expériences, nos émotions, nos modèles mentaux du monde (cartographies), nos communications, nos croyances, nos compréhensions, nos décisions, nos souvenirs, nos attentes, nos anticipations futures, etc. ce qui nous ramène une sagesse très ancienne :

« Ce qu'un homme pense en son cœur, ainsi il est. » Proverbes 23 : 7

« Si vous êtes peiné par une chose externe, ce n'est pas cette chose qui vous dérange — mais le jugement que vous y portez. » (Marc-Aurèle, *Les Méditations*, 121-180 A.D.)

« L'homme n'est pas dérangé par les choses, mais par l'interprétation qu'il en fait. » (Marc-Aurèle)

« La plus grande révolution de notre génération est la découverte que les êtres humains, en modifiant leurs attitudes, peuvent modifier les aspects extérieurs de leurs vies. » (William James)

Mais *la pensée* est bien plus qu'une simple représentation. Ce n'est qu'une forme de *pensée* à laquelle il faut ajouter la considération, le questionnement, le doute, le choix, la sélection, le premier plan, les croyances, la compréhension, la conclusion, la structuration, la fabrication de significations ([constructivisme](#)), le discernement, l'imagination, etc. Pourquoi cela? *Parce que la pensée est stratifiée — la pensée vient en couches successives*. Voilà pourquoi toute pensée diffère des autres. Ce que nous appelons « pensée » prend plusieurs formes différentes lorsqu'elle se produit à des niveaux logiques différents.

L'ULTIME LEVIER DU CHANGEMENT

Comme *le* levier du changement, la *pensée* inclut à la fois ce que vous pensez et comment vous y pensez. Cela nous fournit une description beaucoup plus complète du levier pour renouveler votre esprit. Ça débute par la *prise de conscience* (« Là où se trouve Id, laissez l'ego être. ») afin que vous développiez suffisamment de *pleine conscience* pour prendre en main votre vie. Puis vous devenez attentif au *contenu* de votre conscience — à ce que vous pensez. Et en faisant cela — devenir conscient de *la structure* de votre conscience — comment vous pensez.

Michael Hall

Pour plus de lectures : *Executive Thinking* (2018), *Winning the Inner Game* (2007) et *Neuro-Semantics* (2012).

Source : Traduction de *Thinking, The Ultimate Leverage Point*. Par Michael Hall, 2019 Neurons n°. 8, 4 février 2019.

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)

Pour communiquer avec moi : richardparent@videotron.ca OU richardparent99@gmail.com Mon identifiant Skype est : ricardo123.