

(PSYCHO)

LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE, C'EST POUR MOI?

EN NOUS FAISANT PRENDRE CONSCIENCE DE NOS CONDITIONNEMENTS, LA PNL NOUS AIDE À MIEUX GÉRER NOS ÉMOTIONS ET À DÉVELOPPER NOTRE ESTIME DE SOI.

TEXTE ALBAN KAKULYA

visualisation

Une situation de calme constitue un ancrage où revenir dans les moments chahutés.

Qu'est-ce que c'est?

Nous vivons comme si nous étions programmés avec des logiciels qui se mettent en marche automatiquement. Certains d'entre eux, tels que colère, stress ou agressivité, peuvent ne plus nous convenir. En installant un nouveau «programme» – une nouvelle manière d'appréhender une situation – la PNL nous fait prendre conscience des phénomènes de conditionnement auxquels nous sommes soumis sans nous en rendre compte et nous apprend à les dépasser.

UN EXERCICE À RETENIR:

Pensez à une situation de calme, visualisez-la, ressentez-la. Lorsque vous retrouverez le bien-être associé, croisez deux doigts et maintenez-les quelques secondes. C'est votre ancrage. Le reproduire vous permettra de retrouver ce calme en toutes circonstances.

Deux idées de base:

■ Notre réalité n'est pas LA réalité. Nous évoluons dans le monde grâce à la perception de nos cinq sens qui nous informent sur notre environnement. Il nous apparaît donc tel que nous le voyons et non tel qu'il est. Imaginons un habitant de Mexico qui vient à Genève. Ce sera, pour lui, l'expérience d'une charmante petite agglomération calme et à l'air pur. Un paysan de montagne des Grisons trouvera la même ville bruyante et polluée. Nous avons tous notre propre carte du monde qui n'est pas le monde en lui-même.

■ Tout comportement est généré par une intention positive: une personne fait toujours le meilleur choix qu'elle pense ou peut faire. En prendre conscience nous aide à comprendre l'autre, à pouvoir nous mettre à sa place. De ce point de vue, la PNL peut être considérée comme une introduction active à l'empathie.



Comment ça se passe?*

Moins de dix séances peuvent suffire pour obtenir un résultat intéressant. Blocages lors d'examens, jalousie incontrôlable? C'est peut-être le moment de vous intéresser à la PNL!

ÉTAPE 1. Vous allez revivre un sentiment gênant ou difficile avec votre coach. Il va y associer un geste, ou un ancrage, comme de poser une main sur votre épaule.

ÉTAPE 2. Vous revivrez ensuite une situation de bien-être, par exemple l'image d'une plage au soleil, et y associer un autre geste d'ancrage.

ÉTAPE 3. En juxtaposant ces deux «ancres», votre cerveau substituera la sensation de bien-être à celle de mal-être.

* Donnés à titre d'exemple, les exercices diffèrent selon les coachs ou les thérapeutes.

Remerciements à Danièle Laot, coach formée à la PNL, et à Roger Blumenthal, directeur du Collège romand de PNL.

Le monde nous apparaît tel que nous le voyons et non tel qu'il est. Par conséquent, notre réalité n'est pas LA réalité. En prendre conscience peut nous permettre de nous «déprogrammer» pour vivre les choses autrement.

plus d'infos

Sur www.femina.ch/adresses-pnl

A lire: *Un cerveau pour changer*, de Richard Bandler, Ed. InterEditions.

Du désir au plaisir de changer, de Françoise Kourilsky, Ed. Dunod.