

La Programmation Neuro Linguistique (P.N.L.)

Virginie ROUSSELIN – ATAG

Webinaire – 01 juillet 2024 -1h



Demande :

- * Éléments de présentation du concept
- * Comment tu l'utilises dans ton métier
- * Comment tu t'es formée et pourquoi
- * Echanges avec les conseillers

« L'idée n'est pas de former mais de

- présenter les choses,
- donner des notions et que les conseillers intéressés puissent voir comment aller plus loin
- et ce que ces méthodes peuvent leur apporter dans leur métier, sur le périmètre actuel ou celui qu'ils pourraient/voudraient développer ».



1. Pourquoi et comment avons-nous été formées à la P.N.L. ?



Pourquoi la “PNL” à l’ATAG ?



Pas de formation spécifique PNL

Mais un parcours de formation à Etcharry

« Accompagnement de porteurs d'idées ou de projets »

30 jours sur 2 ans

Très nombreux apports et entraînements à la PNL

Outils fondamentaux encore aujourd'hui de notre boîte à outils

- Pas tant pour analyser et comprendre
- Que pour AGIR en tant qu'accompagnateur
- Et poser les « bonnes questions » qui vont aider une personne



La PNL pour aider qui / à quoi ?



M'aider à mieux comprendre la personne en face de moi et adapter ma manière de communiquer à elle

Aider la /les personne accompagnée-s :

- * à sortir de la confusion ou de discours en boucle
- * à sortir d'un discours « problème » vers un discours « orienté solutions »

« Accompagner » ce n'est pas tant *apporter des réponses* que *poser les questions* qui vont permettre à la personne d'avancer.

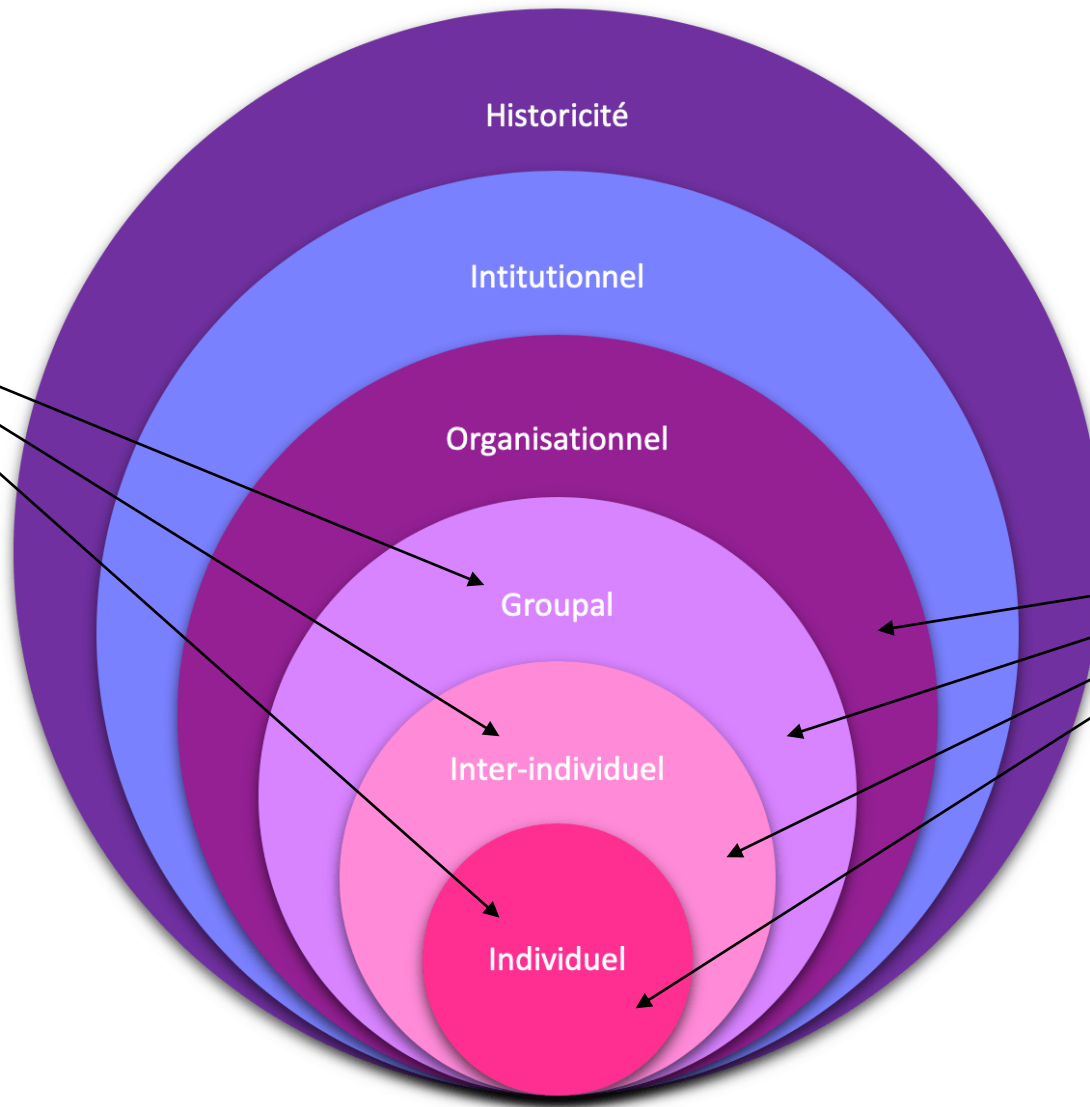


Niveaux d'Ardoino



PNL

Travail sur soi,
sur la relation,
sur le projet



TOB



2. Quelques éléments de présentation de la PNL



“PNL” Programmation Neuro Linguistique



Née dans les années 1970
des travaux de
Richard Bandler informaticien
Et John Grinder linguiste
à l'université de Santa Cruz en Californie.

Leur démarche :

1. étudier le comportement de ceux qui « réussissent » en communication,
2. modéliser un certain nombre de comportements qui semblent mieux fonctionner que d'autres.



La PNL est donc un modèle (= comment)
Et non une théorie (= pourquoi).



“P” “N” “L” / “P”=PROGRAMMATION

Nous mettons en place tout au long de notre vie, consciemment ou pas, des « programmes » c'est à dire des façons de penser, de ressentir, de nous comporter, que nous employons dans notre quotidien.

« programmations » = apprentissages, automatismes, habitudes,
...



“P” “N” “L” / “N” = NEURO



« **Neuro** », comme Neurologique,

Ces programmes sont codés et inscrits dans nos circuits neuronaux.

Nos apprentissages reposent sur la façon dont notre cerveau et notre système nerveux traitent l'information reçue par nos 5 sens (vue, ouïe, toucher, odorat, gustatif).

Nous percevons, stockons et organisons l'information pour donner un sens à notre expérience.



“P” “N” “L” / “L”=LINGUISTIQUE



Le langage permet de coder et de partager notre expérience,
Notre langage = verbal + non verbal

En écoutant une personne, en analysant **son discours**, la manière dont elle parle et décrit la situation, on comprend mieux ses problèmes, Et sa vision du monde (perception, pensées... qu'elle a sur soi, les autres et le monde).

Le praticien PNL va donc s'intéresser :

- à ce que la personne dit plus qu'aux faits eux-mêmes,
- au discours plus qu'à la « réalité »,
- à la « réalité de chacun » plus qu'à la « réalité absolue ».



PNL

- Des postulats utiles en accompagnement avec des applications pratiques
- Des outils pragmatiques



Quelques postulats de la PNL utiles en accompagnement



La carte n'est pas le territoire
Elle n'en est qu'une représentation.



(Magritte)

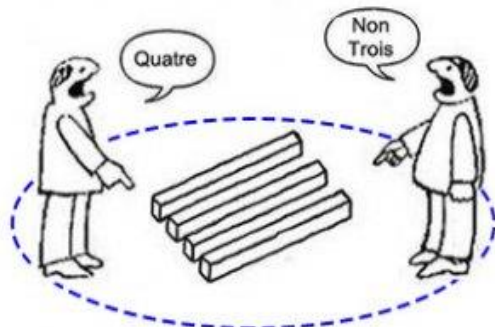
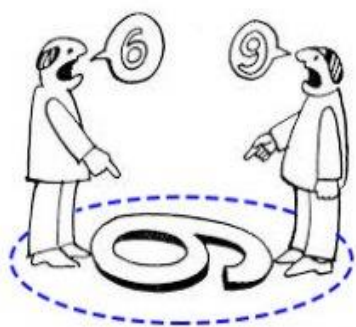


Quelques postulats de la PNL utiles en accompagnement



La carte n'est pas le territoire

Chacun construit sa propre vision du monde et celle-ci diffère d'un individu à l'autre.



Batterie ??



Quelques postulats de la PNL utiles en accompagnement



La carte n'est pas le territoire ...

Ma carte = ma représentation du monde qui dépend de
divers filtres

- ✓ Mon environnement socio culturel, des groupes auxquels j'appartiens
- ✓ Mes préférences VAKO (visuel, auditif, kinesthésique, olfactif)
- ✓ Mes croyances sur moi-même (« je n'ai jamais eu de chance, je suis une battante, les autres ont peur de moi.... »),
- ✓ Et mes croyances sur les autres et le monde en général (« tous des fainéants, le monde court à sa perte, le progrès technique nous sauvera ... »)

=> **Accompagner = comprendre la carte du monde de
l'autre et m'y adapter**



Quelques postulats de la PNL utiles en accompagnement



Chaque personne fait toujours le meilleur choix
parmi ceux qui lui paraissent possibles.

Chaque comportement représente pour la personne la meilleure façon d'agir à un moment précis.

⇒ **Accompagner = ne pas juger et aider à déculpabiliser**

Plus on a des choix, mieux ça vaut.

+ choix = + de chances de gérer les imprévus et des problèmes.

⇒ **Accompagner = ouvrir le champ des possibles**



Quelques postulats de la PNL utiles en accompagnement



Tout comportement a une intention positive

Quel que soit le comportement, une personne est toujours motivée par une intention ++.
Découvrir cette intention donne accès à d'autres comportements « alternatifs ».

⇒ **Accompagner = rechercher le but derrière l'objectif**

Ce n'est pas ce que je dis ou ce que je fais qui importe,
mais plutôt ce que l'autre a compris.

Je ne peux changer l'autre, je ne peux changer que ma manière de dire ou de faire.

⇒ **Accompagner = me remettre en question
et prendre ma part**



Quelques postulats de la PNL utiles en accompagnement



Il n'y a jamais d'erreur ou d'échec,
il n'y a que du «feedback».

= juste une info qui nous renseigne sur ce que nous devons faire pour atteindre notre objectif.

=> **Accompagner = apprendre**



Quelques outils de la PNL :

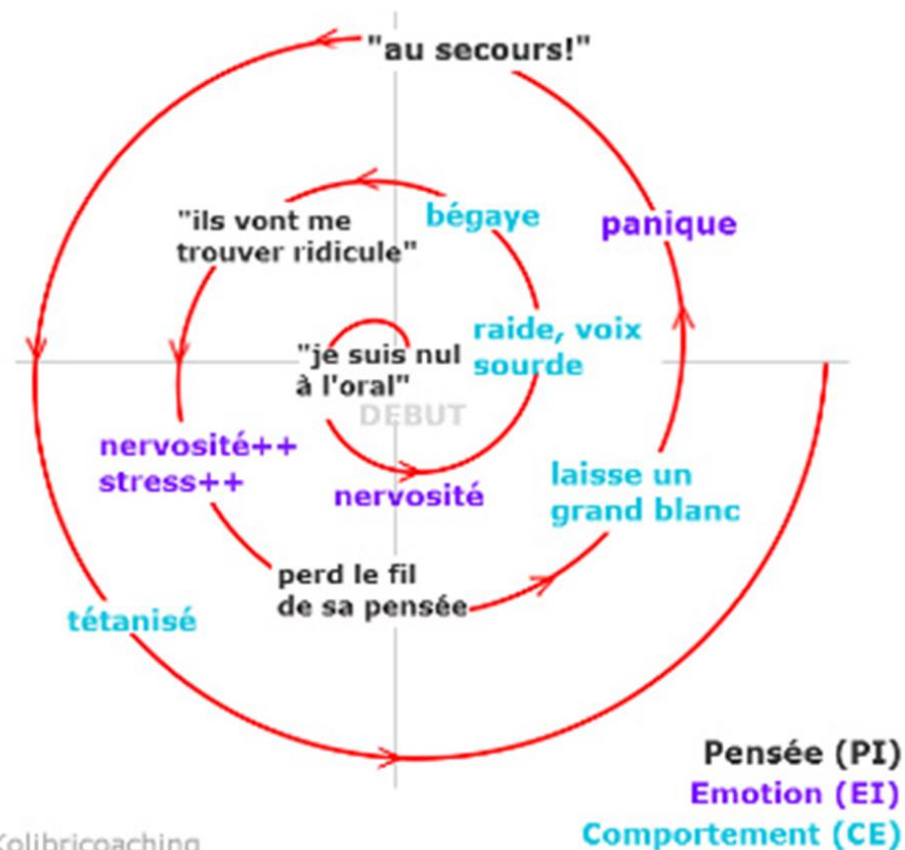
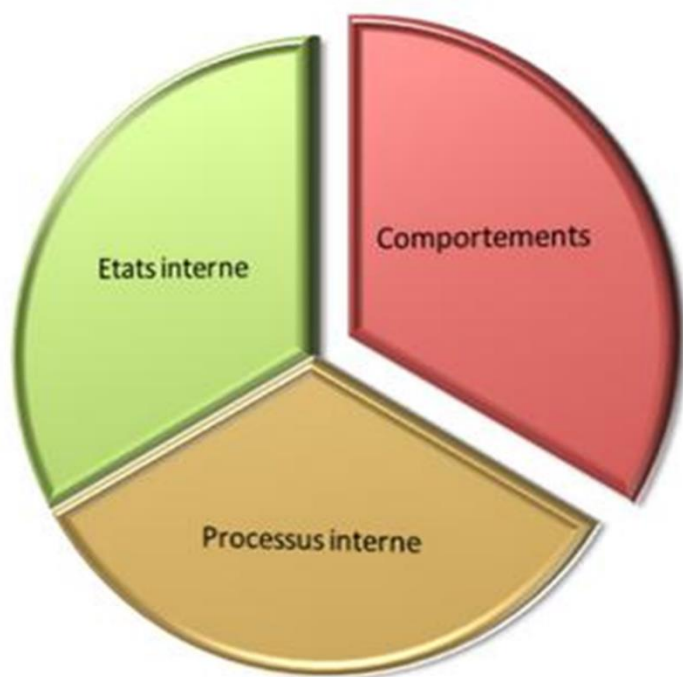
1. La computation
2. Aider une personne à sortir d'un blocage
3. Techniques d'entretien
4. Définir un projet avec la pyramide de Dilts



Quelques outils de la PNL :

1.La computation

Comment nos Pensées, Emotions et Comportements sont liés ...

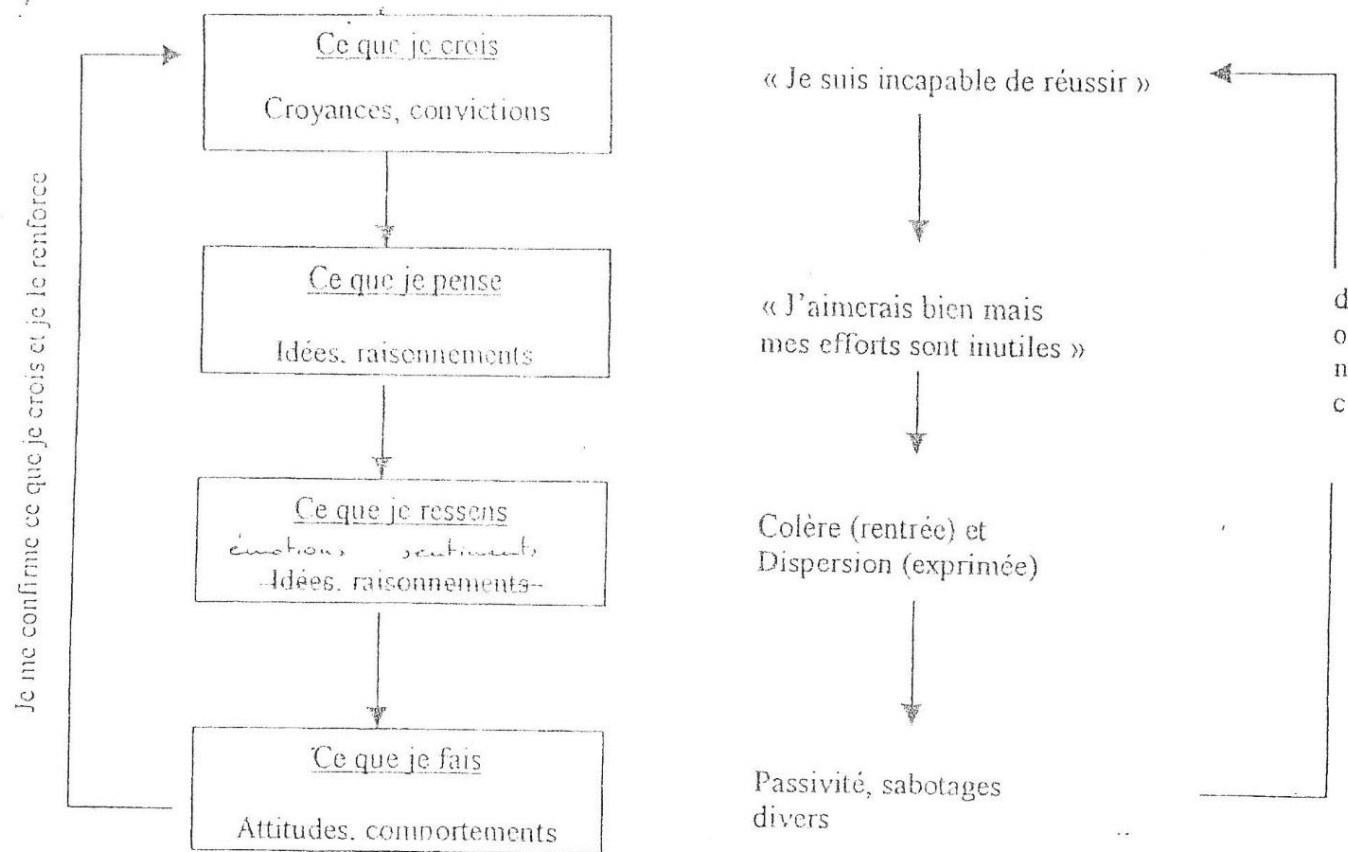


(c) Kolibricoaching



Quelques outils de la PNL :

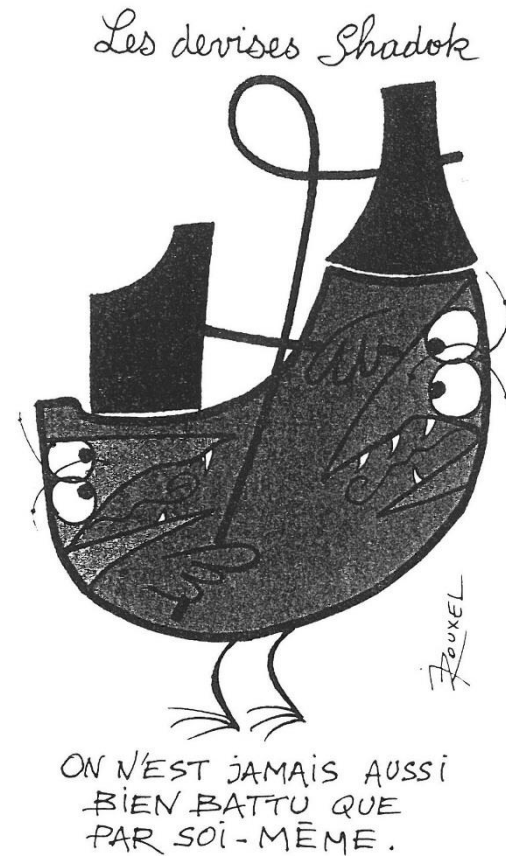
1. La computation



Quelques outils de la PNL :

1. La computation

Nos « programmes »
peuvent être positifs
ou limitants.



Quelques outils de la PNL :

1. La computation



Pensée / comportement / sentiments sont liés.
Et contribuent à notre « programmation »

Un outil d'accompagnement,
= identifier et travailler sur les réussites d'une personne,
pour les capitaliser, les ancrer et ... les amplifier !

1. Observer pensées / comportements / sentiments dans des situations ++
2. Modéliser les boucles vertueuses
3. Reproduire, y compris en se « programmant des états internes »
(identification de situations ressources, etc.)

⇒ Limiter nos programmes limitants
⇒ Amplifier les programmes que je désire
⇒ « re-programmation »



Quelques outils de la PNL :

2. Aider une personne à sortir d'un blocage, à avancer



La PNL propose divers outils et méthodes pour aider les personnes à « sortir de la plainte », « changer », « se mettre en mouvement ».

- Aider la personne à se projeter dans le futur car PAS de changement sans état désiré (*Imaginons que ... ça t'apporterait quoi ? Si tu avais une baguette magique ...*),
- Revenir au présent : Identifier les « cadres » dans lesquelles la personne s'est enfermée (*Qu'est ce qui t'en empêche ? Et quoi encore ? Et quoi ?...*)



Quelques outils de la PNL :

2. Aider une personne à sortir d'un blocage, à avancer



- Faire hiérarchiser ces différents freins *(Parmi ces freins, lequel est le plus fort ? ...)*
- Travailler sur le frein le plus fort en s'appuyant sur les réussites du passé *(Comment faisais tu avant ? Comment as-tu surmonté cette épreuve ? Quelles ressources avais tu mobilisées ? ...)*
- Définir un plan d'actions avec des objectifs SMART pour passer d'une envie floue à un projet *(Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporellement définis)*



Quelques outils de la PNL :

3. Techniques d'entretien



La PNL nous apprend à

- Repérer des mots clés (*j'hésite entre quitter la ferme ou rester*)
et des mots valises (*je veux du respect*)

- Faire des recadrages

La signification d'une chose dépend du point de vue duquel on se place. Le recadrage est donc l'art de changer les perspectives, d'aider une personne à donner une autre signification aux événements qu'elle vit et revoir ses boucles de computation.

*Ex: « il m'a mal parlé parce qu'il ne veut plus me transmettre »
C'est quoi mal parler pour toi ? Et pour lui ? C'est arrivé combien de fois ?
Quelles autres significations possibles à son comportement ?*



Quelques outils de la PNL :

3. Techniques d'entretien



La PNL nous apprend aussi (et surtout ?) à

- Poser des questions facilitantes

Qu'est ce qui t'empêche de ? Ce serait comment si ?

Qu'est ce qui serait le plus important pour toi ?

Qu'est ce qui te faire dire que ?

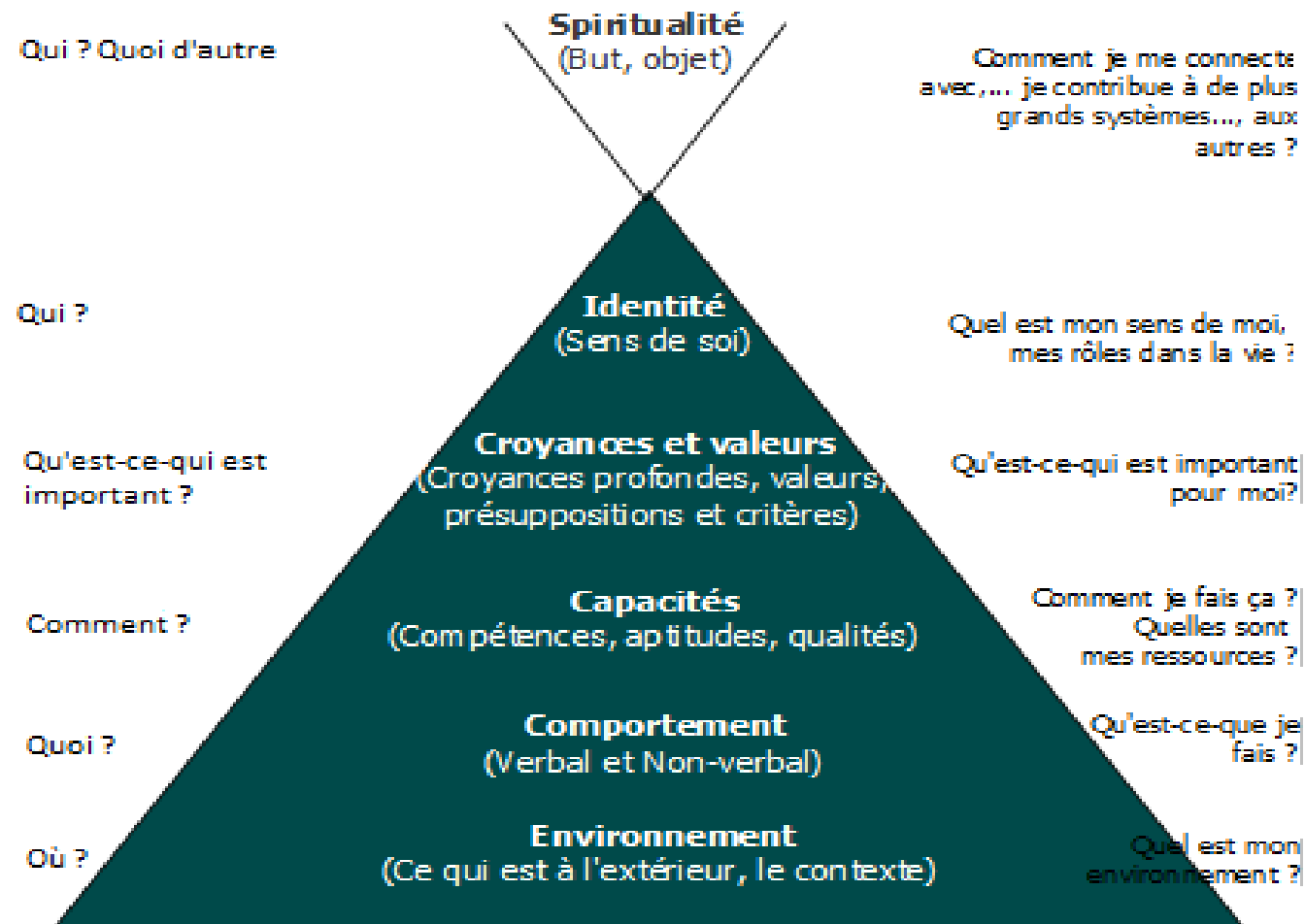
Comment sais tu que ? Comment expliques tu que ?...

=> **Entraînement !!!!**



Quelques outils de la PNL :

4. La Pyramide de Dilts



Quelques outils de la PNL :

4. La Pyramide de Dilts



Chaque niveau agit comme organisateur du niveau inférieur.

Les niveaux s'alignent les uns sur les autres, ce qui donne à la personne sa cohérence.

On peut l'utiliser pour faire travailler une personne / un groupe sur son projet.

Cet outil peut être utilisé en individuel ou en collectif.

On part du niveau le plus inférieur et on remonte d'étage en étage.



4. Quand et comment j'utilise la PNL aujourd'hui ?



Quand et dans quelles situations ?



- Un peu tout le temps !!!!!
- Et pas que en situation conflictuelle
- Outil de base de mes techniques de questionnement et de ma posture



Utilités de la PNL en situation d'accompagnement

- En entretien individuel : aider l'accompagné à clarifier et nommer ce qu'il vit et ce qu'il désire
- En entretien collectif : aider les différentes parties à mieux se comprendre



PNL et transmission



Une étape pleine de flous, d'incertitudes,
De peurs et d'envies contradictoires

D'où l'utilité de la PNL pour

- Aider chacun-e à être au clair avec ce qu'il-elle veut pour l'avenir
- Aider chacun à prioriser,
- Identifier et lever les freins individuels du cédant et du repreneur
- Identifier et renforcer les envies individuelles du cédant et du repreneur
- Favoriser une meilleure compréhension interpersonnelles
- Faciliter la négociation



4. Pour aller plus loin



Livres ...



Antoni Girod « Découvrir la PNL »

Françoise Kourilsky Belliard « Du désir au plaisir de changer »

Josiane de Saint Paul « Comprendre et pratiquer la PNL »

Et sites internet ...

<https://www.ifpnl.fr/>



Formations ...

PNL de manière générale : nombreux organismes de formation (IFPNL, ...)

- * technicien : 11 jours
- * praticien : 11 jours
- * maître praticien : 20 jours (+11 de supervision)

-PNL en agriculture : Resolia entre autres



Vos questions ?

