

Université Sidi Mohammed Ben
Abdallah
L'école supérieure de technologie .

la programmation neurolinguistique(PNL)



Introduction

A faint, light-colored illustration of a plant with several leaves and a cluster of small flowers is visible in the background on the right side of the page. The overall background has a fine, textured pattern.

Plan

- Introduction

- Définition de la PNL
- Que veut dire la programmation neuro linguistique
- Les fondateurs de la PNL
- Que peut faire la PNL pour vous
- Les présupposés de la base de la PNL
- La détermination d'objectif
- Les question à se poser

- Conclusion

Définition de la PNL

- La PNL propose à la fois un modèle général du psychisme humain et une communication visant à le mettre à jour afin de faciliter le changement.
- selon R. Bandler un de ses fondateurs, c'est un processus éducationnel pour apprendre aux gens à se servir de leur cerveau.

- La PNL se base sur l'observation des mouvements, des mimiques de l'individu. Elle propose de nombreux moyens d'action en matière de communication non verbale, de connaissances de méthodes de recherche, de procédure de travail et offre l'opportunité à chacun de révéler les clés de son propre développement ainsi que de comprendre celui des autres.

Que veut dire le mot programmation neuro linguistiques?

- **Programmation** : Tout au long de notre existence, nous nous programmons en mettant en place des répertoires de données composées de notre façon de penser, de ressentir et de nous comporter. C'est ce que nous utilisons dans des différentes situations de notre vie, nous pouvons, à ce titre, faire une analogie avec le matériel informatique(hardware) : nous avons tous un cerveau et un système nerveux. Ce qui change, ce sont les programmes(software) dont nous disposons pour nous servir de ce matériel. Ainsi est Le fonctionnement de chaque individu.

- **Neuro** : La capacité de nous programmer repose sur notre activité neurologique. C'est parce que nous possédons un cerveau et un système nerveux que nous sommes capables de penser, de percevoir notre environnement, de sélectionner nos comportements, et de ressentir les choses... Les procédures du travail de la PNL agissent directement sur notre organisation neurologique.

- **Linguistique** : Le langage structure et reflète la façon dont nous pensons. En effet, le discours d'une personne est riche en informations sur la manière dont celle-ci construit ses expériences de la vie.

Les fondateurs de la PNL

- **Richard BANDLER, (1949-...)** est considéré comme le véritable initiateur de la PNL, mathématicien et informaticien formé à la philosophie et à la logique, il s'est engagé dans l'étude de la psychologie dès 1972 en organisant un séminaire de recherche à l'université de Santa-Cruz (Californie). Ce qui le caractérise sans doute c'est un mélange de rigueur, de non-conformisme, d'indépendance et de curiosité intellectuelle.
- **John GRINDER, (1940-...)** était professeur à l'université de Santa Cruz en 1972 au moment où R.Bandler lui demande de superviser sa thèse de doctorat. Grinder est Linguiste de formation, il avait publié deux ouvrages significatifs sur la Grammaire Générative de Chomsky dont un guide de lecture.

Ce que la PNL peut faire pour vous :

- **Modélisation:**

- Décoder comment spécifiquement font d'autres personnes pour être performantes dans un domaine : sport, entreprise, pédagogie, thérapie.

- **Éducation:**

- Apprendre à utiliser les compétences décodées parmi les experts, artistes ou artisans d'un domaine qui vous intéresse.
- Avoir accès à vos ressources personnelles lorsque cela importe le plus : avant une réunion ou une présentation importante, lorsqu'un événement imprévu vous déstabilise.
- Développer une réelle qualité de relation avec vos amis, collègues clients.

- **Communication:**

- Développer vos qualités de communicateur et obtenir de meilleurs résultats, professionnellement et personnellement.
- Résoudre les conflits entre les personnes, vos contradictions internes ou celles des autres.

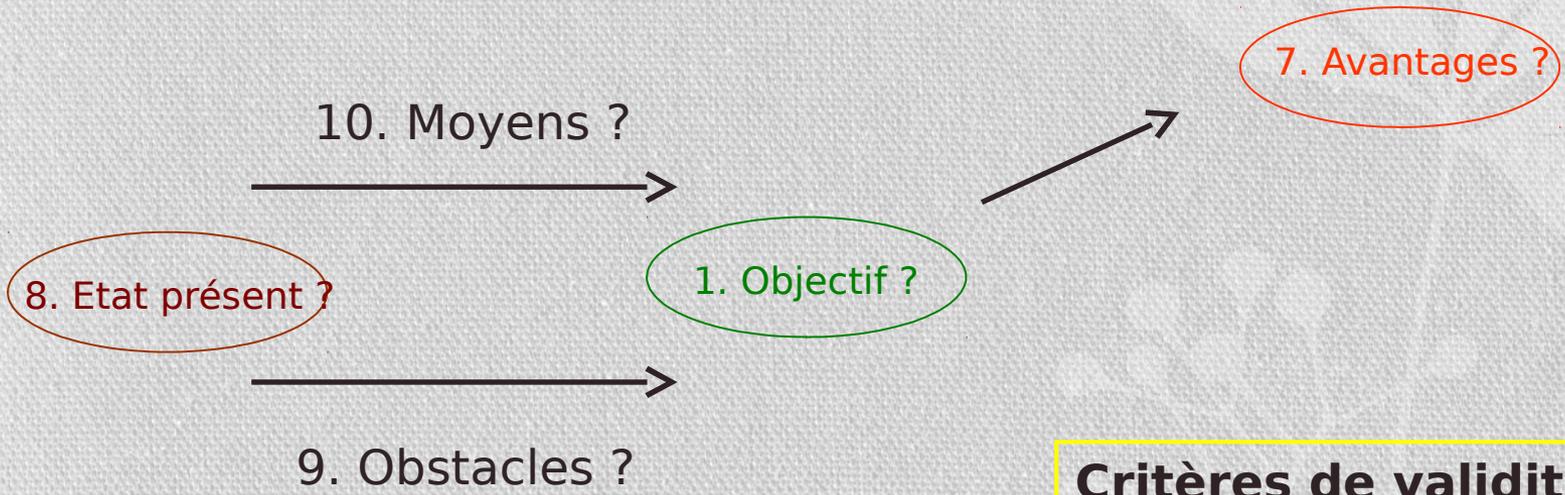
- **Transformation :**

- Faire évoluer vos systèmes de valeurs, vos systèmes de croyances, votre concept de soi lors de transitions de vie, de changements majeurs dans votre environnement (affectif, socio-professionnel, etc).
- Aider d'autres personnes à modifier leurs comportements, leurs stratégies de pensée, leurs croyances et les émotions qui en résultent afin de faciliter leur développement personnel et professionnel.
- Aider des entreprises, organisations et systèmes sociaux à développer des outils concrets pour gérer le changement et les défis du futur.

Les présupposés de base de la PNL

- La carte n'est pas le territoire
- Les ressources sont en nous
- On devient ce que l'on croit être
- Tout comportement a une intention positive
- Un individu fait toujours le meilleur choix dans une situation donnée par rapport aux choix possibles dont il dispose
- Un résultat est toujours lié à un certain contexte et à certaines actions
- L'erreur est une étape sur le chemin de l'apprentissage donc de la réussite.

La détermination d'objectifs



Critères de validité :



- 2. Formulé positivement ?
- 3. Réalisable ?
- 4. Dépend de moi ?
- 5. Précis ?
- 6. Inconvénients ?

Les questions à se poser

1. Qu'est-ce que je veux ?
2. Mon objectif est-il formulé positivement ?
3. Est-il réalisable ?
4. Mon objectif ne dépend-il que de moi ? Qu'est-ce qui ne dépend que de moi pour atteindre mon objectif ?
5. Mon objectif est-il formulé avec précision ?

6. Pourrait-il y avoir des inconvénients à atteindre mon objectif ou des avantages à ne pas l'atteindre ?
7. En quoi l'objectif est-il important pour moi, que va-t-il m'apporter ?
8. Par rapport à mon objectif où est-ce que j'en suis ?
9. Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher d'atteindre mon objectif ?
10. De quoi ai-je besoin pour atteindre mon objectif ?

Conclusion

- La programmation neurolinguistique est un ensemble de modèles et de techniques de développement personnel originaires des États-Unis et destinés à améliorer la communication entre individus et à s'améliorer personnellement. Elle peut être employée dans des cadres personnels, ou d'entreprises.