

# **L'héritage de la PNL :**

## **Debout sur les épaules des géants**

**Article extrait du séminaire de Robert Dilts  
de Mai 2001 à l'institut RESSOURCES (Belgique)**

**Paru dans le Métaphore N° 37 de Septembre 2001**

### **Psychothérapie – Généralités**

La psychothérapie consiste à aider les gens à recouvrer et conserver leur santé mentale. Selon le Merriam-Webster, elle implique le "traitement du trouble mental ou émotionnel ou de ses manifestations corporelles éventuelles par des moyens psychologiques". Beaucoup de techniques psychothérapeutiques se concentrent sur le traitement des conséquences de traumatismes mentaux et émotionnels antérieurs. Des problèmes psychologiques tels que les phobies, le syndrome de stress post-traumatique, de mauvaises habitudes ou compulsions, l'anxiété anticipative ou une faible estime de soi peuvent tous être traités efficacement par la psychothérapie. (Les techniques psychothérapeutiques traditionnelles, cependant, sont généralement moins efficaces face à des troubles mentaux graves tels que psychose ou schizophrénie).

La plupart des psychothérapies impliquent un processus de diagnostic de la nature et des causes de problèmes mentaux ou émotionnels, puis l'application de méthodes thérapeutiques appropriées destinées à aider les patients à découvrir une manière plus équilibrée de vivre et de gérer leurs problèmes. La psychothérapie s'effectue généralement sous forme d'une relation de personne à personne, mais plusieurs méthodes impliquent également un travail avec des groupes plus importants, allant de deux personnes (couple, parent et enfant) aux familles, petits groupes thérapeutiques ou aux groupes plus vastes de résidents d'une institution.

Un grand nombre de méthodes et d'approches psychothérapeutiques ont été développées au siècle dernier, sur base de différents modèles et présupposés psychologiques :

La *Thérapie comportementale* (basée sur les théories de John Watson, Ivan Pavlov et B.F. Skinner) repose sur l'affirmation que tous les troubles comportementaux et émotionnels sont des réponses conditionnées ou des habitudes pouvant être modifiées par les mêmes principes d'apprentissage qui gouvernent tous les comportements. Pour le behavioriste, le principe de base de l'apprentissage est que celui-ci repose entièrement sur la triade du conditionnement *stimulus-réaction-renforcement*; l'individu perçoit dans l'environnement un stimulus auquel il réagit par un comportement précis, qui est renforcé positivement ou négativement en fonction des conditions environnementales. Dans cette optique, la psychothérapie se composera

d'apprentissages correctifs ou d'expériences de conditionnement. Les techniques de modification de comportement sont utilisées pour remédier à certains troubles spécifiques du comportement. Les phobies par exemple sont traitées par "désensibilisation", durant laquelle on demandera au patient de se relaxer tout en s'approchant progressivement de l'objet craint. Dans les techniques de socialisation, les patients apprennent à gérer des situations interpersonnelles difficiles au moyen du jeu de rôle.

La *Thérapie centrée sur le client* (développée par Carl Rogers) perçoit l'humain comme évoluant naturellement vers la croissance et la maturité psychologique. Les pressions sociales peuvent entraver ce processus en imposant des valeurs et croyances artificielles, provoquant chez l'individu une distorsion de la conscience de l'expérience, pouvant le conduire à des troubles émotionnels. L'objectif de la thérapie est de restaurer l'alignement naturel de l'individu en l'aidant à prendre conscience de ses sensations et émotions dissimulées ou niées. Le thérapeute essaie autant que possible de comprendre l'expérience subjective du patient et de reformuler – et donc clarifier – celle-ci. Il agit plus en tant que coach ou consultant, se comportant en auditeur actif, compréhensif et offrant un cadre d'acceptation, et aide l'individu (appelée plutôt "client" de préférence à "patient") à retrouver la conscience et donc le contrôle de ses émotions et comportements. L'accent est mis sur l'expérience présente, par opposition aux souvenirs de développements antérieurs.

La *Thérapie cognitive* (développée et pratiquée par des personnes comme Albert Ellis) conçoit les problèmes émotionnels et comportementaux en tant que résultat de croyances et perceptions irrationnelles. Les évaluations mentales (que l'on appelle selon le cas "constructions", "schémas" ou "plans") déterminent si un événement est perçu comme angoissant ou relaxant, positif ou négatif, etc. Les problèmes sont créés par des distorsions (par exemple la perception de tous les événements négatifs comme des échecs personnels) et des généralisations vis-à-vis du monde extérieur ("Si personne ne m'aime, je ne vauds rien"). Les psychothérapies cognitives essaient de rendre le patient conscient de l'existence et de la nature de ces distorsions et d'y substituer des évaluations plus "rationnelles" et "réalistes". Le rôle du thérapeute est d'éduquer et de persuader logiquement.

La *Thérapie familiale* aborde les problèmes émotionnels et comportementaux dans une perspective systémique. Elle présuppose que les familles fonctionnent dans un système d'interactions, et que les problèmes d'un membre de la famille ne sont que symptomatiques des problèmes du système familial. Le propos de la thérapie familiale est de traiter tout le système plutôt qu'uniquement l'individu identifié comme patient. L'objectif d'une thérapie familiale efficace est de s'assurer que chaque membre de la famille peut communiquer et réaliser les objectifs désirés en respectant les autres membres de la famille, sans avoir à compromettre son intégrité personnelle ou briser l'écologie du système familial. Les membres de la famille apprennent à interagir avec le "patient identifié" et entre eux avec plus d'acceptation, sans jugement. L'approche moderne de la thérapie familiale doit beaucoup à des personnes telles que Virginia Satir et Mara Selvini Palazzoli, qui se sont basées sur les travaux de Gregory Bateson.

La *Gestalt thérapie* (fondée par Fritz et Laura Perls) part du principe que la séparation entre "esprit" et "corps" est artificielle et qu'au contraire l'organisme humain répond de manière holistique aux événements de la vie. Cette approche met l'accent sur la conscience et la perception précise du Soi, de ses besoins et du monde. Ceci en se concentrant sur le "quoi" et le "comment" de l'expérience (par opposition au "pourquoi"), et sur la conscience de l'"ici et maintenant", afin d'aider les clients à découvrir leurs "polarités" et à résoudre leurs conflits intérieurs. La Gestalt s'attache principalement à l'expérience, insistant sur les sensations et

l'influence des "inachèvements" du passé sur le développement de la personnalité. Selon la Gestalt thérapie, une personne peut être déséquilibrée lorsqu'elle évite la conscience des événements déplaisants, ce qui crée ces "inachèvements". Les réponses holistiques de la personne, ou "Gestalten", s'en trouvent ainsi incomplètes et peuvent devenir des interférences ou "impasses" pour les situations et événements futurs. Une personne qui n'évite pas ses expériences est "consciente", vit dans le présent et n'est pas influencée à l'excès par les événements passés ou futurs.

L'*Hypnothérapie* met l'accent sur l'utilisation des états altérés de conscience induits naturellement (trances) combinée avec une habile utilisation de la suggestion, afin d'aider les individus à entreprendre des changements thérapeutiques. Une application thérapeutique courante de l'hypnose, par exemple, est de faciliter le souvenir et la résolution d'événements traumatiques qui ont été "réprimés" en créant un état dissocié dans lequel le patient peut percevoir l'événement sans avoir à revivre consciemment la douleur émotionnelle ou physique. Un des objectifs de base de l'hypnothérapie est d'impliquer la coopération de l'"esprit inconscient" du patient dans son processus de guérison. Plutôt que de concevoir l'inconscient comme un musée des expériences négatives ou un opposant à l'esprit conscient, les approches hypnothérapeutiques (et particulièrement celle de Milton Erickson) perçoivent l'inconscient comme bienveillant et omniscient. C'est la perspective limitée du conscient qui introduit distorsions et conflits, aboutissant à des problèmes émotionnels et comportementaux. Les décisions et les changements provenant de l'inconscient sont considérés comme plus écologiques et holistiques.

La *Thérapie psychodynamique* (basée sur les travaux de Sigmund Freud) perçoit les troubles comportementaux et émotionnels comme des symptômes de conflits internes, inobservables et inconscients, entre les composants de la personnalité. Ces conflits sont considérés comme résultant principalement de conflits familiaux non résolus, vécus dans les premières étapes de l'enfance et réactivés sous forme de problèmes à l'âge adulte. L'objectif des thérapies psychodynamiques est de revivre et résoudre ces conflits précoces en les "transférant" dans la relation avec le thérapeute, afin d'obtenir une vision plus pointue de ceux-ci au travers des interprétations du thérapeute. D'autres méthodes, telles que l'interprétation des rêves ou les techniques d'associations de mots, sont utilisées pour faciliter la mise à jour du matériau inconscient.

Plus peut-être que dans tout autre champ d'application, les principes, méthodes et distinctions de la PNL ont été appliqués, avec des résultats positifs, dans le champ de la psychothérapie. La PNL possède de nombreuses techniques et méthodes d'intervention utilisées pour produire des résultats psychothérapeutiques. En fait, les techniques originelles de la PNL (méta-modèle, recadrage, changement d'histoire de vie, dissociation V-K, ancrage, etc.) ont été développées principalement en tant que techniques psychothérapeutiques par Richard Bandler et John Grinder sur base de la modélisation de psychothérapeutes exceptionnels – notamment Fritz Perls (Gestalt thérapie), Virginia Satir (thérapie familiale et de couple) et Milton H. Erickson (hypnothérapie).

Outre les approches psychothérapeutiques de ces derniers, les méthodes de résolution de problèmes de la PNL synthétisent et utilisent à des degrés divers les principes et techniques de toutes ces différentes écoles de psychothérapie. En fait, en tant que "méta-modèle" d'apprentissage et de changement, une partie du dessein de la PNL a été la mise en évidence de la structure profonde partagée par toutes les psychothérapies. Comme Bandler et Grinder l'ont souligné dans *The Structure of Magic, Volume I* (1975, pp. 39-40) :

L'un des mystères de la thérapie est que, bien que les différentes écoles de thérapie revêtent des formes différentes, elles obtiennent toutes du succès à un certain niveau. Ce puzzle sera résolu lorsque les méthodes efficaces partagées par les différentes psychothérapies pourront être décrites par un unique ensemble de termes, ce qui explicitera leurs similarités et de ce fait permettra leur apprentissage par les thérapeutes, de quelque école qu'ils soient...

*La caractéristique unique présente dans toute forme de thérapie, lorsque celle-ci réussit, est que la personne en thérapie change... Lorsque les gens changent, leur expérience et leur modèle du monde sont différents. Quelles que soient les techniques, les différentes formes de thérapie rendent possible le changement de modèle du monde, et certaines renouvellent des parties de ce modèle.*

Ce que nous proposons ici n'est pas une nouvelle école de thérapie, mais plutôt un ensemble spécifique d'outils et de techniques qui sont une représentation explicite de ce qui est déjà présent à un certain degré dans chaque forme de thérapie. Les aspects uniques du méta-modèle que nous présentons sont : d'abord, qu'il est basé sur les intuitions déjà disponibles chez chaque personne qui parle et, ensuite, que c'est un modèle explicite qui peut être appris.

Comme Albert Einstein l'a souligné, "Vous ne pouvez résoudre un problème avec le même type de pensée que celle qui a créé le problème". Une des raisons de l'efficacité des écoles de psychothérapie différentes pour différentes personnes est que chacune d'elle offre une certaine manière de penser à un problème. Selon le principe d'Einstein, tant que ce type de pensée diffère de celle qui a créé le problème, il représente une bonne chance d'aider à découvrir une certaine résolution. Du point de vue de la PNL systémique, aucune forme de psychothérapie ne possède "toutes les réponses". Différentes approches psychothérapeutiques sont plus efficaces pour traiter certains niveaux de changement, types de problèmes et types de personnes.

Outre la recherche et la synthèse des facteurs communs à toutes les approches psychothérapeutiques, la PNL reconnaît le besoin de faire coïncider le style de processus particulier à la thérapie avec les besoins, croyances et valeurs uniques du client. C'est pourquoi les techniques thérapeutiques de la PNL sont si variées. Le cofondateur de la PNL John Grinder a affirmé que toutes les techniques psychothérapeutiques sont en fait des "rituels", dont l'objectif ultime est de mettre le thérapeute et le client dans un état de congruence par rapport à ce qu'ils font; elles facilitent donc le processus naturel de guérison. De ce point de vue, le but de la sélection d'une technique appropriée est donc beaucoup plus de trouver un "accord" avec les croyances du client, et avec la relation client/thérapeute, que de "traiter" le symptôme.

Après sa focalisation initiale sur la psychothérapie, le champ d'application de la PNL s'est étendu à de nombreux autres domaines, préférant une voie plus orientée vers l'objectif que centrée sur le problème. Outre le développement personnel, la PNL a créé des techniques soutenant la communication efficace, la créativité, les méthodes de gestion, l'amélioration du rendement, la santé et le bien-être, les stratégies d'apprentissage et bien d'autres domaines encore.

## **Niveaux logiques d'apprentissage et de changement**

Le concept de niveaux logiques d'apprentissage et de changement a été initialement formulé en tant que mécanisme des sciences comportementales par Gregory Bateson, sur base des

travaux en logique et mathématiques de Bertrand Russel (voir Types logiques). L'expression *niveaux logiques*, telle qu'elle est utilisée en PNL, a été adaptée par Robert Dilts au milieu des années 80 à partir des travaux de Bateson et fait référence à la hiérarchie des niveaux de processus chez un individu ou un groupe. La fonction de chaque niveau est de synthétiser, organiser et orienter les interactions se déroulant au niveau inférieur. Un changement à un niveau supérieur "irradiera" nécessairement vers le bas, accélérant les changements aux niveaux inférieurs. Un changement à un niveau inférieur pourrait, mais pas nécessairement, affecter les niveaux supérieurs. Ces niveaux sont, du plus élevé au plus bas : (1) l'identité, (2) les croyances et valeurs, (3) les capacités, (4) les comportements et (5) l'environnement. Un sixième niveau, appelé "spirituel", peut être défini comme une sorte de "champ relationnel" contenant de multiples identités et formant un sentiment d'appartenance à un système plus vaste qu'une identité individuelle particulière.

## **Niveaux de soutien pour l'apprentissage et le changement**

Il existe différents types de guidage et de sponsorship qui, à différents niveaux, aident les individus à changer, croître et évoluer avec succès.

### **Guide et ange gardien**

Guides et anges gardiens fournissent un soutien par rapport à l'environnement au sein duquel le changement se déroule. Guider, c'est diriger une autre personne sur le chemin menant d'un état présent à un état désiré. Ceci présuppose que quelqu'un était là avant, et qu'il connaît la meilleure voie (ou au moins une voie) pour atteindre l'état désiré. Être un ange gardien ou un "protecteur" implique d'offrir un environnement de soutien sécurisant. Cela suppose une attention portée au contexte externe et l'assurance que ce qui est nécessaire est disponible, et qu'aucune distraction superflue ou interférence ne survient de l'extérieur.

### **Coach**

Coacher, c'est aider une autre personne à atteindre le maximum de ses capacités. Les méthodes de coaching personnel dérivent d'un modèle d'entraînement sportif, favorisant la conscience consciente de ses ressources et capacités et le développement d'une compétence consciente. Le coaching implique la mise en évidence des forces d'une autre personne par l'observation minutieuse et le feed-back, et de l'aider à fonctionner en tant que partie d'une équipe. Un coach efficace observe le comportement d'une personne et lui donne des conseils et avis concernant la manière de s'améliorer dans des contextes et situations spécifiques. Le coaching met l'accent sur les changements génératifs, en se concentrant sur la définition et l'atteinte d'objectifs spécifiques.

### **Enseignant**

L'enseignement se réfère à l'assistance fournie à une personne en vue de développer ses techniques et capacités cognitives. L'objectif de l'enseignement consiste généralement à aider les gens à accroître les compétences et "outils de pensée" relatifs à un domaine d'apprentissage. L'enseignement se focalise sur l'acquisition de techniques cognitives générales, plutôt que sur des performances particulières dans des situations spécifiques. Un enseignant aide une personne à développer de nouvelles stratégies de pensée et d'action.

L'accent de l'enseignement se porte plus sur un nouvel apprentissage que sur l'amélioration de performances passées.

## **Mentor**

La notion de mentor recouvre le fait de guider quelqu'un à découvrir ses propres compétences inconscientes et à dépasser les résistances et interférences internes, en croyant en la personne et en validant ses intentions positives. Les mentors permettent de façonner ou d'influencer les croyances et valeurs de cette personne d'une manière positive, par résonance, libération ou dévoilement de sa sagesse intérieure, souvent grâce à l'exemple personnel du mentor. Ce type de mentor devient souvent interne, partie de la personne, de manière telle que la présence externe du mentor n'est plus nécessaire. Les gens sont capables de porter en eux des "mentors internes" qui leur servent de guides et de conseillers dans de nombreuses situations de leur vie.

## **Sponsor**

Le sponsorship est le processus de reconnaissance et de validation de l'essence ou de l'identité d'une autre personne. Le sponsorship implique la recherche et la sauvegarde du potentiel des autres, en se focalisant sur le développement de l'identité et des valeurs essentielles. Un sponsorship efficace résulte de l'engagement dans la promotion de quelque chose qu'une personne ou d'un groupe possède déjà, mais qui ne s'est pas encore manifesté dans sa pleine capacité. Ceci s'effectue par l'émission constante de messages tels que *Tu existes. Je te vois. Tu as de la valeur. Tu es important/spécial/unique. Tu es ici à ta place. Tu peux contribuer à quelque chose.* Un bon sponsor crée un contexte dans lequel d'autres peuvent agir, se développer et exceller. Le sponsor fournit un contexte, des contacts et des ressources qui permettent au groupe ou à l'individu sponsorisé de se concentrer, de développer et d'utiliser ses propres capacités et techniques.

## **Eveilleur**

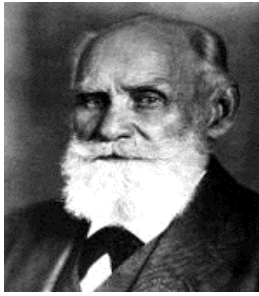
L'éveilleur va au-delà des rôles de coach, d'enseignant, de mentor ou de sponsor pour inclure le niveau de la vision, de la mission et du spirituel. Un éveilleur soutient une autre personne en lui fournissant des contextes et des expériences qui feront émerger chez elle le meilleur de sa compréhension de l'amour, de soi et de l'esprit. Un éveilleur "éveille" les autres par sa propre intégrité, sa propre congruence. Un éveilleur fait entrer les gens en contact avec leurs missions et visions en étant totalement en contact avec sa propre mission et vision.

Pour inscrire la PNL dans le grand courant des recherches et des travaux concernant le fonctionnement psychique, il est utile de faire un rappel de ceux qui ont contribué brillamment à ce domaine

## **Ivan Petrovich Pavlov (1849 – 1936)**

Ivan Pavlov est un physiologiste russe, célèbre principalement par son développement du concept de *réflexe conditionné*, qui est à la base de plusieurs techniques PNL et plus particulièrement de l'ancrage. Pavlov a mené ses recherches dans le domaine de la physiologie

du système cardiovasculaire, du système digestif et du système nerveux central. Il a reçu en 1904 le prix Nobel pour ses travaux sur la digestion.



Ivan Petrovich Pavlov

Il est à noter que la découverte par Pavlov du phénomène de conditionnement fut accidentelle. Pour ses recherches sur la digestion, il devait récolter la salive des chiens qu'il étudiait dans son laboratoire. Il stimulait le flux de salive en leur plaçant de la poudre de viande dans la gueule. Il remarqua que les chiens commençaient à saliver dès l'apparition de l'expérimentateur, dans l'attente de la nourriture. Pavlov essaya de lier d'autres stimuli, tels que le son d'une cloche, à la poudre de viande et découvrit que les chiens salivaient tout autant à ces stimuli.

La mise en évidence par Pavlov des réactions comportementales de ses animaux et sa formulation du principe du réflexe conditionné ont stimulé un changement dans le champ des recherches en psychologie, passant de l'"esprit" à l'étude du comportement visible. Pavlov a appliqué son modèle au comportement humain, dans son concept de langage en tant que "second système de signaux" se développant à partir du premier système des réflexes conditionnés. Sa conception des troubles mentaux, tels que schizophrénie et névroses, était que ceux-ci étaient causés par un déséquilibre du système nerveux central. Il a également développé sur une base similaire une classification des tempéraments humains. Sa découverte du développement des "névroses expérimentales" chez les chiens fut une étape majeure de l'étude des psychoses humaines en hôpital psychiatrique – travaux auxquels il se consacra dans les dernières années de sa vie.

Pavlov était un observateur méticuleux et conservait des notes détaillées de ses observations, n'y incorporant qu'un minimum d'interprétation. Bien que Pavlov ait tiré de ses observations ses propres conclusions en y appliquant les connaissances neurologiques limitées de l'époque, on peut réinterpréter ces observations à la lumière des connaissances modernes du système nerveux. Elles restent de ce fait aussi utiles aujourd'hui qu'elles l'étaient à son époque. Les études de Pavlov sur les "névroses expérimentales", par exemple, fournissent des illustrations importantes des effets des différents niveaux logiques de processus sur l'apprentissage et le changement.

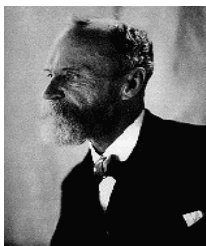
Une grande part des fondements de la notion d'ancrage PNL repose sur les travaux de Pavlov sur le conditionnement, bien que l'approche PNL soit bien moins mécanique que celle de Pavlov. Robert Dilts a conçu la technique avant-plan/arrière-plan à partir des observations de Pavlov sur les effets de conditionnement de stimuli combinés et des découvertes de la Gestalt.

## **Processus d'avant-plan/arrière-plan**

Le processus d'avant-plan/arrière-plan est une méthode de changement ou de reprogrammation limitant les réponses conditionnées automatiques développée par Robert Dilts en 1987. Il est conceptuellement tiré de la notion de "netteté" et de "flou" dans la perception humaine. Nos filtres de perception sont conçus pour se focaliser sélectivement sur certains aspects de notre expérience, d'une manière similaire à la lentille d'un appareil photo. Lorsque la focale de la lentille est réglée sur les objets proches, les objets plus lointains se brouillent et deviennent flous. Lorsque la focale de la lentille est réglée sur les objets éloignés, ceux qui sont proches se brouillent et sont flous. La signification et l'impact que nous accordons à une expérience dépendent des aspects sur lesquels nous nous focalisons ("net") et de ceux que nous percevons flous, comme faisant partie de la "masse". En pratique, le processus d'avant-plan/arrière-plan est basé sur les observations de Pavlov des réactions de ses chiens aux combinaisons de stimuli

## William James (1842 – 1910)

Fils du philosophe Henry James Sr. et frère du romancier Henry James, William James est un physiologiste et philosophe américain et est considéré comme l'un des fondateurs de la psychologie moderne. Dans son célèbre ouvrage *The Principles of Psychology* (1890), James a posé les fondements de la psychologie cognitive et établi de nombreux concepts de base de la PNL, notamment les notions de primauté du système de représentation, de clés d'accès et de lignes de temps. Rédigé avec une clarté et un style exceptionnels, *The Principles of Psychology* est un grand classique.



William James

Comme la PNL, James est parti du principe que "la carte n'est pas le territoire". Il croyait qu'il n'existait pas de monde externe fixe à découvrir par nos cerveaux mais plutôt ce qu'il appelait une "confusion bourdonnante" que nous organisons via nos expériences en un modèle du monde. Selon James, l'univers, ainsi que la connaissance que nous en avons, évolue constamment. Donc, il ne pourra jamais être réduit à une carte ou un modèle unique. James affirme que la conscience fonctionne d'une manière active et déterminée pour relier et organiser nos impressions sensorielles et nos pensées, pour leur donner une continuité. Ce "flux de conscience" est similaire à ce que l'on appelle "stratégie cognitive" en PNL. Dans ses explorations de la conscience humaine, James a constaté que les gens semblent souvent développer certaines préférences sensorielles :

*Chez certains individus l'habituel "support de la pensée", si l'on peut l'appeler ainsi, est visuel; chez d'autres, il est auditif, articulatoire ou moteur; chez la plupart, peut-être, c'est un mélange.*

Du point de vue PNL, ce sont là les descriptions classiques des types visuels, auditifs et kinesthésiques. A partir des études de Galton, Charcot, Binet et de ses propres travaux, James fournit de nombreux exemples et détails relatifs aux traits, forces et problèmes des individus utilisant davantage une modalité particulière. La PNL s'est basée sur la notion de "support de

la pensée" habituel de James pour développer des techniques de reconnaissance et d'utilisation des différences sensorielles dans les processus de pensée. Ceci permet également de fournir des outils d'extension et de renforcement des capacités de représentation des gens par des méthodes linguistiques et comportementales. Les outils et techniques PNL peuvent réellement appliquer les observations de James pour atteindre des résultats pratiques dans des domaines comme la communication, la thérapie, les affaires, l'éducation, etc.

Astucieux observateur introspectif, James était également très attentif à relation entre les représentations mentales, le langage et la psychologie. Dans l'une de ses réflexions les plus fascinantes, James établit les bases de la notion PNL de "clés d'accès".

## Sigmund Freud (1856 – 1939)

Beaucoup considèrent Sigmund Freud comme l'un des penseurs les plus influents du vingtième siècle. Ses théories des forces psychodynamiques inconscientes sous-tendant le comportement humain ont façonné notre compréhension moderne de l'esprit. Les méthodes qu'il a développées pour son processus de *psychanalyse* ont non seulement établi les bases de la psychothérapie moderne, mais elles ont également été appliquées à la compréhension du comportement social, de la création artistique, de la religion et du développement de la civilisation. Les travaux de Freud sont, de nombreuses manières, responsables de la transformation de la psychologie de simple curiosité de laboratoire en science appliquée.



Sigmund Freud

### *Résumé des principes sous-tendant les stratégies de Freud*

En résumé, les stratégies d'observation et d'analyse de Freud sont basées sur les présuppositions suivantes :

Le processus mental est essentiellement inconscient. Chaque processus mental est "en premier lieu inconscient et peut agir dans le système conscient".

Les phénomènes psychologiques tels que les "symptômes" sont le résultat de transformations et de "transitions" des impulsions instinctives, qui fournissent la "force motrice" des processus mentaux.

Il existe un cycle de vie d'autocorrection naturelle des processus mentaux, et des "impulsions instinctives" cachées derrière eux, qui implique un mouvement entre les systèmes conscient et inconscient.

Les symptômes se forment lorsqu'il n'est pas permis à un processus mental d'achever son "cycle de vie" entier. Un symptôme est un "substitut" pour ce qui n'est pas arrivé à terme.

Les symptômes font partie d'un système inconscient plus vaste qui leur donne une signification. Les symptômes servent un but au sein de ce système plus vaste.

Amener à la conscience les pensées et processus inconscients sous-jacents à un symptôme leur permet d'être naturellement auto-corrigés.

Le langage joue un rôle spécial dans l'émergence des processus mentaux inconscients dans la conscience, et donc catalyse et dirige le processus de transformation et de changement.

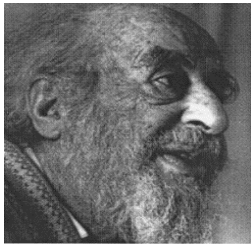
Freud a développé ses méthodes et stratégies thérapeutiques en tant que moyen d'aider ses patients en sondant les processus inconscients afin de :

- découvrir l'origine des "symptômes".
- révéler les conflits inconscients.
- introduire de nouvelles "forces motrices" initialement non disponibles au moment de la formation du symptôme.

Bien que les travaux de Freud ne soient pas souvent salués par les adeptes de la PNL, il semble évident que bon nombre de ses principes constituent le fondement sur lequel la PNL a été bâtie. En particulier un des outils majeurs au service de la thérapie, le ré-imprinting, est une application directe des principes freudiens : un « savoir-faire » spécifique, utilisant une technologie dont Freud ne disposait pas à l'époque mais qui reproduit l'essence de ce que Freud cherchait à faire en son temps. On peut vraiment penser qu'il l'aurait utilisé s'il l'avait eu à sa disposition

## **Fritz Perls (1893 – 1970)**

Friedrich Solomon "Fritz" Perls et sa femme Laura sont les fondateurs de la Gestaltthérapie. Perls fut psychanalyste freudien et par la suite influencé par Wilhelm Reich avant de se baser sur la psychologie Gestalt pour développer ses propres idées. On trouve parmi ses écrits *Ego, Hunger and Aggression* (1947) et *Gestalt Therapy Verbatim* (1969), qui fut compilé et édité par John O. Stevens (alias Steve Andreas, devenu depuis auteur, formateur et développeur célèbre en PNL). L'ouvrage de Perls *Eyewitness to Therapy* (1973) fut tiré de transcriptions éditées par Richard Bandler, le cofondateur de la PNL.



Fritz Perls

La Gestaltthérapie, qui s'inspire des principes de la psychologie Gestalt, soutient que la séparation entre "esprit" et "corps" est artificielle et que l'organisme humain répond au contraire holistiquement aux événements de la vie. L'approche met l'accent sur la conscience et la perception précise de son propre soi, de ses propres besoins et du monde. Ceci s'accomplit par la focalisation sur le "quoi" et le "comment" d'une expérience (par opposition au "pourquoi", à la raison) et sur la conscience du "ici et maintenant", afin d'aider le client à découvrir ses "polarités" et de résoudre ses conflits internes.

Perls fut l'un des trois thérapeutes principaux modélisés par Bandler et Grinder au moment de la fondation de la PNL. Les racines de l'importance accordée par la PNL à l'expérience sensorielle, les clés d'accès non-verbales, la reconnaissance des incongruences, le tri spatial, le travail sur les parties et les polarités, la focalisation sur les questions relatives au *comment*, résident toutes dans le travail de Perls. Une grande partie du méta-modèle, en fait, est dérivée de la modélisation des structures de questionnement utilisées par Perls durant ses sessions thérapeutiques.

## Virginia Satir (1916 – 1989)

Virginia Satir est considérée par beaucoup comme l'une des figures marquantes dans le domaine des méthodes modernes de thérapie familiale "systémique". Reconnue internationalement comme thérapeute, conférencière, formatrice et auteur, Virginia Satir fit partie du groupe de thérapeutes exceptionnels modélisés par Bandler et Grinder afin de créer le méta-modèle et les autres techniques de base de la PNL. Son premier ouvrage, *Conjoint Family Therapy*, publié en 1964, reste un classique et a été traduit en de nombreuses langues. Elle a signé ou cosigné onze autres ouvrages, dont *Peoplemaking* (1972) et *Changing With Families* (1976), rédigé en collaboration avec les fondateurs de la PNL Richard Bandler et John Grinder.



Virginia Satir

Virginia Satir commença à travailler avec des familles au Dallas Child Guidance Center et durant quatre années à l'Illinois State Psychiatric Institute. En 1959, elle fut invitée à rejoindre Don Jackson, Jules Ruskin et Gregory Bateson pour mettre sur pied le prestigieux Mental Research Institute de Palo Alto, en Californie. Ensemble ils créeront le premier programme formel de thérapie familiale des Etats-Unis.

En tant que thérapeute et enseignante, Virginia Satir était renommée pour sa chaleur et sa remarquable perspicacité dans les domaines de la communication humaine et de l'estime de soi. Dans les années 70, elle voyagea à travers le monde et se fit connaître grâce à ses ouvrages, ses ateliers et ses séminaires de formation.

Richard Bandler rencontra Virginia Satir au début des années 70, alors qu'il travaillait pour son éditeur, Science and Behavior Books, à la publication des écrits de Fritz Perls pour le livre *Eyewitness to Therapy*. La maison d'édition décida de produire un livre similaire portant sur les travaux de Virginia Satir, et chargea Bandler d'enregistrer un atelier qu'elle animait au Cold Mountain Institute à Vancouver. Selon Bandler, il ne prêta pas beaucoup d'attention consciente à ce qu'elle enseignait, se concentrant plutôt sur l'enregistrement (La légende rapporte que Bandler surveillait le niveau d'enregistrement d'une oreille tout en écoutant Pink Floyd de l'autre). A la fin de l'atelier, cependant, lorsqu'elle vérifia la manière dont les participants avaient incorporé son enseignement, Bandler réalisa qu'il en savait beaucoup plus que tous les participants. Il l'avait modélisée "implicitement" en distrayant son esprit conscient grâce à l'enregistrement. Impressionnée par ses talents, Virginia Satir commença à travailler avec lui et le poussa à devenir thérapeute.

Avec John Grinder, Bandler modélisa plus tard explicitement les méthodes thérapeutiques de Virginia Satir, les décrivant dans les livres *The Structure of Magic, Vol. I et II* (1975-1976) et dans *Changing With Families* (1976). Un certain nombre de techniques PNL de base, telles

que l'accord verbal des prédicats du système de représentation, le recadrage, la négociation avec les parties sont directement inspirées des outils et procédures thérapeutiques de Virginia Satir.

## **Milton H. Erickson (1902 – 1980)**

Ces dernières décennies, les brillantes stratégies novatrices de psychothérapie, d'hypnose et de communication de Milton Erickson ont été le sujet de nombreux congrès internationaux et de conférences. De son vivant, Erickson fut considéré comme le maître de l'hypnose médicale. Il fonda l'American Society for Clinical Hypnosis et fut l'éditeur de la revue de cette organisme. Le nombre de problèmes médicaux et psychiatriques qu'Erickson fut capable de traiter avec succès est stupéfiant – tant avec que sans l'aide de l'hypnose. La créativité et le pouvoir d'observation d'Erickson sont légendaires et ses techniques sont les fondements d'un grand nombre de procédures thérapeutiques et hypnotiques. Ce sont en fait les travaux d'Erickson qui sont à la base de la plupart des principes et techniques de la programmation neuro-linguistique.



Milton H. Erickson

La stratégie la plus fondamentale et la plus importante employée par Erickson fut de s'accorder et de guider. Erickson entraînait dans le modèle du monde appauvri de ses clients, s'accordant à leur façon de penser et les guidant élégamment vers une manière plus utile d'organiser leur expérience.

## **Bibliographie**

*Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy: Selected Papers of Milton H. Erickson*, Haley, J. (Ed.), Grune & Stratton, Inc., New York, NY, 1967.

*Applications of NLP*, Dilts, R., Meta Publications, Capitola, Ca., 1983.

*Awareness Through Movement*, Feldenkrais, M., Penguin Books, New York, NY, 1984.

*Beliefs: Pathways to Health and Well-Being*, Dilts, R., Hallbom, T. & Smith, S., Metamorphous Press, Portland, OR, 1990.

*Changing Belief Systems with NLP*, Dilts, R., Meta Publications, Capitola, Ca., 1990.

*Changing With Families*, Bandler, R., Grinder, J. and Satir, V., Meta Publications, Capitola, CA, 1976.

*Character and Culture*, Sigmund Freud, Collier Books, New York, NY, 1963, p. 157.

*The Collected Papers of Milton H. Erickson Vol. IV*, Erickson, Milton H., Irvington Publishers Inc., New York, New York, 1980.

*Conditioned Reflexes and Psychiatry*, Pavlov, I. P., International Publishers Co., Inc., New York, NY, 1941.

*Conjoint Family Therapy*, Satir, V., Science and Behavior Books, Palo Alto, CA, 1967.

*Core Transformation*, Andreas, C. & Andreas, T., Real People Press, Moab, Utah, 1994.

*Ego, Hunger and Aggression*; Perls, F., Random House, Inc., New York, NY, 1947, 1969.

*The Encyclopedia of Systemic NLP*, Dilts, R. and DeLozier, J., Meta Publications, Capitola, CA, 2000.

*Essential Works of Pavlov*, Bantam Books, Inc., New York, NY, 1966.

*Family Counseling and Therapy*, Horne, A. and Ohlsen, M. (editors), 1982.

*Frogs into Princes*, Bandler, R. and Grinder, J.; Real People Press, Moab, Utah, 1979.

*A General Introduction to Psychoanalysis*, Sigmund Freud, Pocket Books, New York, NY, 1963, pp. 25–26.

*The Gestalt Approach & Eyewitness to Therapy*, Perls, F., Science and Behavior Books, Palo Alto, CA, 1973.

*Gestalt Therapy Verbatim*; Perls, F., Real People Press, Moab, UT, 1969.

*Heart of the Mind*, Andreas, C. & Andreas, S., Real People Press, Moab, Utah, 1989.

*NLP Volume I*, Dilts, R., Grinder, J., Bandler, R., and DeLozier, J., Meta Publications, Capitola, CA, 1980.

*Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton Erickson, Volumes I & II*, Bandler, R., Grinder, J. and DeLozier, J., Meta Publications, Capitola, CA, 1975, 1977.

*Peoplemaking*, Satir, V., Science and Behavior Books, Palo Alto, CA, 1972.

*Principles of Psychology*, William James, *Britannica Great Books*, Encyclopedia Britannica Inc., Chicago Ill., 1979.

*Therapeutic Metaphors*, Gordon, D., Meta Publications, Capitola, Ca., 1978.

*Sobriety Demystified*, Lewis, B., Kelsey Press, Santa Cruz, Ca., 1996.

*Strategies of Genius, Volume III*, Dilts, R., Meta Publications, Capitola, CA, 1995.

*Strategies of Psychotherapy*, Haley, J., Grune & Stratton, Inc., New York, NY, 1963.

*The Structure of Magic Vol. I & II*, Grinder, J. and Bandler, R.; Science and Behavior Books, Palo Alto, California, 1975, 1976.

*Studies in Hysteria*, Sigmund Freud & Josef Breuer; *Britannica GREAT BOOKS*, Volume 54, Encyclopedia Britannica Inc., Chicago Ill., 1979, p. 683.

*Uncommon Therapy*, Haley, J., W. W. Norton & Co, New York, NY, 1973.