

A propos de la PNL

Témoignage d'un Médecin.

Ecrit par Jean NOLORGUES

Paru dans le Métaphore N° 37 de Septembre 2001

Quand, au cours de l'année 1947, je soutins ma thèse de Doctorat en Médecine, j'aurais pu croire que j'étais en train de terminer mes études médicales. Je me suis ,rapidement après cette cérémonie, rendu compte qu'en fait mes vraies études médicales commençaient, ou pour le moins se poursuivraient sans cesse.

Malgré toute l'admiration que, durant les années suivantes, j'éprouvais devant les progrès rapides et magnifiques de l'histologie fine, de la génétique, de la pathogénie, de la neuro-physiologie et de toutes les spécialités de la médecine traditionnelle, je ne pouvais m'empêcher de redouter que ces diverses disciplines ne conduisent à faire considérer la personne humaine comme la juxtaposition d'éléments complexes, plutôt que comme un "tout unique et indissociable", un tout cohérent, auto-régulé, c'est à dire comme un système cybernétique.

C'est en raison de ce souci ontologique, que j'orientai assez vite mes propres recherches vers des disciplines basées sur la croyance en l'unicité absolue de chaque être humain, et en l'intrication permanente en lui du corps et de l'esprit, de la chimie et de la pensée, cette intrication fusionnelle représentant la vie elle-même, tandis que la dissociation de ces deux principes représente exactement le processus de la mort.

C'est pourquoi j'ai porté un grand intérêt à l'étude de l'Acupuncture et surtout de l'Homéopathie. Cette dernière discipline surtout m'a d'emblée paru accorder une importance primordiale à la totalité de l'être, sans se cantonner et se limiter à des manifestations obligatoirement objectivables, mesurables, quantifiables.

L'étude de l'Homéopathie me permit déjà d'apprendre qu'il est essentiel d'écouter le malade, de valoriser avec le plus grand respect tout ce qu'il fournit d'informations sur son vécu de personne malade, ou d'être souffrant ou en difficulté passagère.

Cette qualité d'écoute m'apparut très vite instituer plusieurs règles ou habitudes essentielles:

- le respect absolu dû à la personne.
- la nécessité de s'intéresser aux modalités individuelles que chaque individu utilise pour réagir contre les diverses causes de perturbation de sa santé.
- la certitude que la personne N'A PAS une maladie, mais qu'il peut lui arriver d'ETRE malade.

Pendant les quinze dernières années de ma vie professionnelle, je me suis consacré à l'étude des protéines spécifiques du sérum sanguin (1) et cette étude m'a confirmé dans cette conception qu'il existe une liaison indissociable entre la bio-chimie complexe d'un individu et sa personnalité toute entière, elle-même mouvante et évolutive.

La PNL, une Découverte!

C'est quelque temps avant la cessation de mon activité professionnelle que j'ai eu la chance de connaître la PNL, et de m'y initier grâce à la Société "REPERE". J'y ai bénéficié de l'enseignement

dynamique de Brian VAN DER HORST, et j'y ai rencontré des Personnes de professions et de milieux divers, cette pluridisciplinarité rendant à mon sens cette formation encore plus enrichissante.

L'enseignement reçu, l'apprentissage pratique des techniques de la PNL vinrent, pendant trois années consécutives, confirmer totalement et amplement ce que j'avais pressenti et pensé, et ce que j'avais tenté d'installer dans ma pratique médicale quotidienne. Outre le plaisir considérable de la découverte d'une philosophie et d'une méthodologie, j'acquis, ce faisant, de nouveaux et puissants moyens à utiliser dans ma pratique médicale.

1/ Qualité de l'Ecoute et de la Relation.

Un enseignement majeur de la PNL me paraît être le respect absolu des "dires" de l'autre. Pour un Médecin, n'est-il pas parfois tentant "d'interpréter" les affirmations du consultant, à partir de ses propres connaissances et donc de ses propres limites? Combien de fois certains patients, décrivant divers symptômes plus ou moins bizarres ou crédibles, ne se sont-ils pas entendu répondre: "Vous n'avez rien, c'est nerveux!" ? Comme si le fait d'avoir quelque chose de nerveux était négligeable. Ce type de réponse n'est-il pas plutôt un aveu inconscient d'ignorance, et un singulier manque de compréhension du vécu de l'autre ?

Cette qualité de l'écoute, prônée par la PNL, me semble mériter le nom de Respect, respect absolu et inconditionnel.

2/ Le Rapport.

La PNL propose des techniques relativement faciles à assimiler de mise en rapport, c'est à dire de mise en communication de grande qualité entre les personnes. Pour un Médecin, cette capacité est génératrice de confiance de la part du patient, et permet de déboucher sur une collaboration Malade-Médecin, essentielle pour le processus de guérison.

Le Rapport, en PNL, représente l'essentiel de tous les protocoles spécifiques d'aide au changement. Dans le souci d'amener une personne à son état désiré, pas d'efficacité possible, sans cette aptitude à maintenir l'échange interpersonnel à un niveau tel, qu'au delà même du respect et de la confiance dont j'ai déjà fait mention, puisse s'établir un sentiment d'amitié, voire d'amour.

Un Rapport de bonne qualité peut s'instaurer et se maintenir à partir d'une triple synchronisation: comportementale, linguistique, et critérielle (le système des valeurs). Si cette synchronisation est réalisée, le patient se sent compris, respecté et accompagné. Elle nécessite un apprentissage multiforme, et doit être consciemment mise en place, avant de devenir une compétence inconsciente.

3/ Le Sens à donner à la Maladie et aux Symptômes.

La PNL considère, à juste titre, que beaucoup d'épreuves morbides sont une occasion d'apprendre quelque chose d'utile, et de s'engager personnellement dans des conduites modifiées pour recouvrer la santé et la préserver.

La PNL se réfère implicitement à l'étymologie du mot "Symptôme": sun (avec) pipitein (tomber) et elle considère le symptôme comme un signe d'appel qui accompagne souvent tel ou tel besoin non satisfait du noyau profond de l'être.

Ceci est particulièrement vrai :

- dans le domaine psychologique ou psychiatrique,
- dans le domaine des maladies dites psycho-somatiques ou psycho-neuro-immunologiques, dans lesquelles le symptôme est quasiment toujours un appel à un changement, une sorte de manifestation de l'inconscient qui, insatisfait dans un ou des besoins fondamentaux, cherche à alerter la personne sur la nécessité de le ou les satisfaire.

- dans le domaine habituellement dévolu à l'approche psychiatrique plus spécifique, la PNL, à condition exclusive d'être utilisée par des personnes suffisamment formées à cette pathologie, a démontré sa capacité à produire des changements profonds, souvent rapides et durables. Je cite notamment le domaine des obsessions ou des phobies, cas dans lesquels les résultats de la PNL sont particulièrement brillants et surprenants.

- dans le domaine même de maladies graves telles que les maladies auto-immunes, ou le cancer, ou le SIDA, la PNL peut permettre une nouvelle manière pour le patient d'assumer son propre devenir, et ainsi de modifier le cours de son évolution de façon notable.

4/ Originalité de la PNL

La PNL a su faire la synthèse entre des approches diverses et complémentaires, telles que l'Ecole systémique, la Gestalt, les travaux de l'école de Palo-Alto, la Thérapie Familiale, ainsi que la pratique originale de Milton Erickson.

Cet art en pleine évolution qu'est la PNL propose sans cesse de nouveaux protocoles ou de nouveaux modèles, pour rejoindre chaque patient dans sa problématique, pour l'aider à préciser ce qu'il désire exactement, et ce qu'il cherche réellement à obtenir, enfin pour lui permettre de juger si cet objectif est vraiment valable et écologique pour lui.

Pour un Médecin, préoccupé de la totalité de la personne, une telle démarche me paraît fondamentale.

5/ Les Principes de base de la PNL

Je suis persuadé qu'au delà de Techniques d'efficacité, la PNL se révèle être aussi une Philosophie, à la fois proposée :

- aux Praticiens médicaux de toutes disciplines, puisqu'elle enseigne que la qualité de la relation est un des éléments majeurs de l'efficacité thérapeutique.

- aux Personnes qui, affrontées à des difficultés dans leur corps ou leur esprit, ou à des situations douloureuses ou paralysantes dans leur milieu de vie, ont le désir de trouver des solutions positives et écologiques.

Ce n'est pas ici le lieu de développer quels sont les grands principes de base de l'approche inter-relationnelle en PNL.

Mais si j'avais à le faire d'une façon très résumée, et donc forcément parcellaire, je dirais d'abord que les principes de base de la PNL découlent d'une philosophie humaniste, susceptible d'installer de nouvelles et utiles croyances. Je vais donc me contenter de souligner quelques uns de ces principes, au risque de me répéter:

- La personne est un "TOUT" indissociable auto-régulé.

- L'inconscient est une composante essentielle de la personnalité. Il a des désirs propres, et il utilise un langage symptomatique qui peut être utilisé pour établir un dialogue avec le niveau conscient.

- Il n'est de réalité que subjective, ce qui impose au Médecin une référence permanente au vécu subjectif de son patient, par delà sa connaissance scientifique.

- A la base de tout comportement, existe une intention positive qu'il faut inventorier afin de la satisfaire (de façon mieux adaptée que par une maladie ou une symptomatologie psycho-somatique par exemple).

- Chaque personne possède en elle beaucoup d'expériences, d'apprentissages, de ressources, qui peuvent être mobilisés (par le thérapeute) pour l'aider à obtenir ou à être ce qu'elle souhaite.

L'apprentissage et la pratique de la PNL ne m'ont apporté qu'un seul sentiment un peu négatif: le regret de n'avoir pu bénéficier de ses bases philosophiques, de ses modèles et de ses protocoles, dès le début de ma pratique professionnelle.

Jean NOLORGUES Docteur en Médecine

(1) C.E.I.A. (Centre Européen d'Informatique et d'Automation)
Château des Carbonnières Lacenas 69640 DENICE