



## Et si la PNL n'était pas ce que l'on croit ?

Programmation Neurolinguistique (PNL) ? Beurk ! Tel était, autant l'avouer, mon avis sur le sujet. Une technique de « manipulation mentale » par excellence. Un outil pour commerciaux, fondé sur l'imitation de la gestuelle de son vis-à-vis, pensais-je... Eh bien,

autant l'avouer à nouveau, le psychologue valdotaïn naturalisé Suisse Alessandro de Vita Zublena, praticien de longue date et formé par John Grinder, l'un des fondateurs de la méthodologie, m'a détrompé. Dans la foulée, il m'a fasciné avec la PNL Nouveau Code.



### Alors reprenons : qu'est-ce que cette PNL que je ne connais pas ?

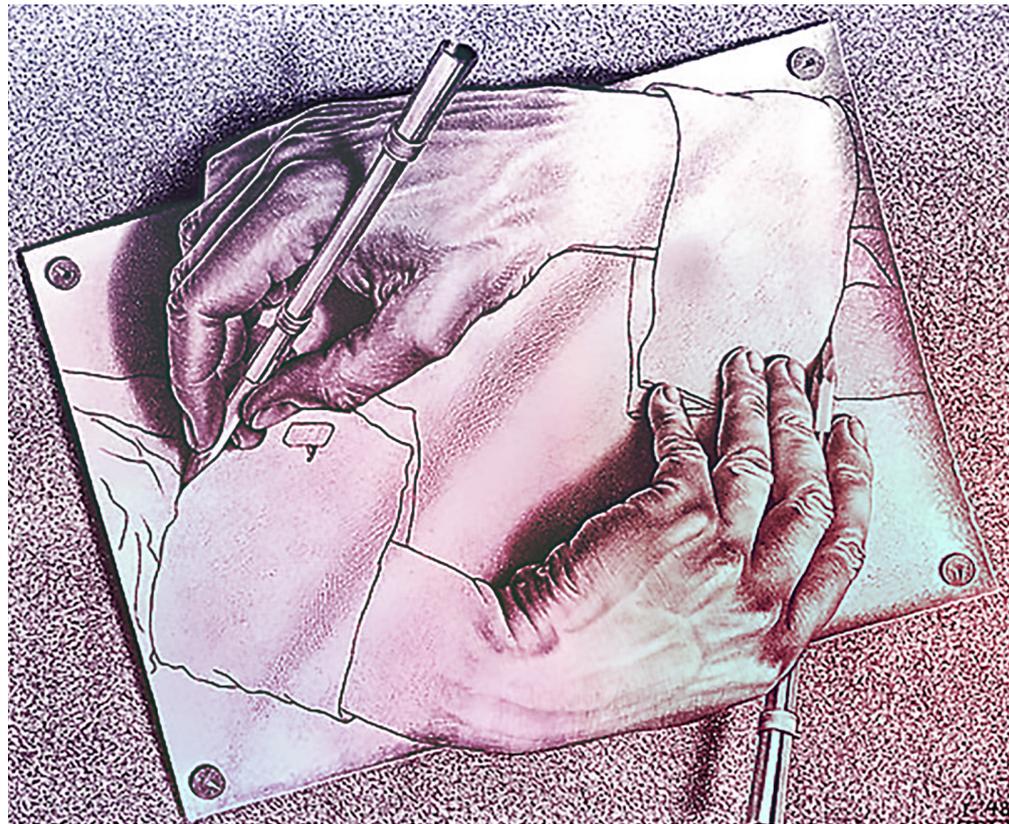
La PNL s'intéresse à l'un des extrêmes du comportement humain : l'excellence. A ce jour, le meilleur système pour atteindre cela est la modélisation PNL classique : observer, intégrer et reproduire les comportements de gens exceptionnels en différents domaines (psychothérapie, leadership et sport, par exemple). Elle propose de s'inspirer d'eux pour intégrer leurs compétences.

### Pourquoi la PNL est-elle souvent associée à une mauvaise image ?

Pour différentes raisons ! Beaucoup confondent encore modélisation et application de la PNL. La PNL repose sur la modélisation. Les techniques ou les protocoles issus de celle-ci servent à son application. Ces outils permettent de reproduire ce qui a fonctionné pour le génie qui, lui, les a créés naturellement. La PNL classique est maintenant dans le domaine public. De ce fait, quantité d'écoles ou d'associations autoproclamées prétendent enseigner des protocoles issus de la modélisation PNL. Or, ce n'est souvent pas le cas. En Suisse, une version modifiée de la PNL est très répandue. Nombre d'écoles ou d'associations ont décidé de ne pas se former ni de transmettre l'essence des travaux des fondateurs Grinder, Bandler et Pucelik. Et ce, sans en informer leurs étudiants. Elles proposent, par exemple, la modélisation analytique de Robert Dilts. Celle-ci impose des filtres personnels, contrairement à la PNL classique, adepte d'une modélisation pure, fondée sur « un état de non-connaissance » (*know nothing state*) pour modéliser quelqu'un d'extraordinaire. Le « modélisateur » capture la structure profonde de l'individu observé. Il suspend l'analyse jusqu'à ce qu'il reproduise le schéma et obtienne des résultats comparables au modèle avant de les codifier. Grinder, Bostic et Dilts ont d'ailleurs écrit en 2005 un article intitulé *A Proposed distinction for NLP*. Ceci afin de clarifier cette différence, d'indiquer cette distorsion et de préserver l'essence de la discipline<sup>1</sup>.

### Qu'apporte le Nouveau Code ?

Au cours des 30 dernières années, John Grinder et Carmen Bostic St Clair ont



développé le Nouveau Code de la PNL. Leur objectif : offrir davantage de choix dans la vie des gens. On leur doit les protocoles dits « la PNL Nouveau Code et la PNL émergente du Nouveau Code ». Cette approche établit un pont entre les processus conscients et inconscients. Nos actions conscientes, comme lever un bras, diffèrent des processus inconscients, tels que la digestion, gérés par le système nerveux autonome. Les protocoles du Nouveau Code permettent d'interagir avec les signaux inconscients, comme un « oui » et un « non » du corps, que l'on ne peut pas reproduire volontairement avec la même qualité et intensité. Grâce à cela, les clients développent une relation nouvelle et stratégique avec leur corps. Ils reconnaissent que celui-ci stocke des expériences et traite simultanément des trillions d'informations. Grâce à ce canal de communication efficace avec leur corps, ils activent « réellement » ces ressources internes. En résultent un bien-être optimisé, la résolution de problèmes complexes, essentielles à une performance durable dans le monde des affaires ou de la vie de tous les jours.

### Des protocoles efficaces rapidement ?

Dans certains cas, une seule séance peut produire un changement neurologique significatif et durable. Notamment pour traiter des phobies, des traumatismes ou

des comportements indésirables, ou encore activer de nouveaux comportements. Ces transformations reposent sur une reprogrammation neurologique. Rien là d'un simple changement cognitif de perspective. Ni d'une compréhension momentanée susceptible de s'estomper en dehors du cabinet de consultation ou une fois le client de retour dans son contexte « problématique ».

### Quels résultats nous réserve la modélisation ?

Mon propre apprentissage du golf peut l'illustrer. Pour ma première « leçon », j'ai refusé toute explication et volonté de comprendre ! Le prof – un champion – m'a dit : « On n'apprend pas ce sport comme ça... » Peut-être, mais j'entendais bien m'y prendre de la sorte ! Je lui ai demandé de frapper cinquante balles et de me laisser le regarder jouer sans rien dire. Mon observation portait sur l'imitation mentale de ses gestes. J'ai donc modélisé les micromouvements de son jeu. Ainsi, lors de mon premier essai, j'ai non seulement réussi à toucher la balle avec mon club, mais l'ai lancée aussi loin que lui, sans expérience préalable.

### Le Nouveau Code peut-il transformer des comportements acquis ?

Prenons le cas des joueurs du Lausanne Hockey Club, à une époque. Pendant les

*playoffs*, ils entraient dans un « état » qui les empêchait de donner le meilleur d'eux-mêmes. Mon rôle a consisté à « nettoyer » (*clean up*) les « schémas » qui les privaient d'entrer dans un véritable « état de *flow* » aussi bien pendant les entraînements que lors des *playoffs*. Après une année de travail, ils sont passés de Ligue B à Ligue A.

### Cela change-t-il l'approche du praticien ?

Totalement ! Dans le Nouveau Code, le praticien ne projette ni croyances ni valeurs sur le client. De même, les protocoles sont « sans contenu » (*content free*). Il mobilise l'inconscient sans passer par un récit détaillé des traumatismes. Le praticien s'assure que chaque protocole appliqué à son client comprend trois éléments :

1. la définition du protocole, avec ses éléments et leur enchaînement ;
2. les effets attendus et congruents pour qui applique les protocoles ;
3. les conditions contextuelles justifiant son utilisation.

Cette approche respectueuse de la personne est unique en son genre. De plus, la relation avec le client repose sur des rôles et des règles claires que chacun s'engage à respecter.

### Compris pour l'emploi en coaching. Mais certains outils du Nouveau Code peuvent-ils enrichir une formation ?

Oui ! Imaginez-vous qu'un formateur sache entrer dans un état de haute performance lors de sa formation. Une communication claire, une grande adaptabilité, une créativité accrue et une énergie soutenue améliorent l'impact de sa prestation. Il renforce sa crédibilité en restant congruent. Il inspire les participants et propose une expérience mémorable et efficace. Son audience en retire des résultats concrets. Et il en tire une grande satisfaction personnelle. Des exercices comme les *new code games* permettent aux formateurs de mieux gérer leur état de performance.

Un formateur capable de « calibrer » les réponses inconscientes (mouvements micro-musculaires) de son auditoire saura

s'adapter à celui-ci. Il renforcera l'engagement, répondra précisément aux besoins. De ce fait, il établira un lien de confiance et optimisera l'impact et l'efficacité de la formation.

### Autre exemple d'application ?

Les enfants actuels apprennent à une vitesse incroyable. Voyez les jeunes sur des scènes comme *X-Factor* ou *America's Got Talent*. Ils sont capables de chanter comme des professionnels. Ils observent leur idole en continu et répètent sans cesse. Ainsi, des gamins de 9 ans chantent avec une maîtrise digne d'artistes professionnels et avec une voix d'adulte !

### Donc...

De Monsieur et Madame Tout-le-Monde aux leaders dans l'entreprise et aux sportifs, chacun peut accéder à la modélisation, une aptitude naturelle de notre espèce. Les enfants, dotés d'une capacité innée à imiter, la perdent en partie à l'école en raison des cadres imposés. Reconnectons-nous avec cette capacité instinctive pour mieux apprendre et évoluer.

### Concrètement ?

En se posant les bonnes questions :

1. d'où vient ce que j'apprends ?
  2. est-ce validé par les fondateurs de la PNL ?
- pour éviter de tomber dans des approches diluées ou biaisées. Ou encore :
3. le formateur pratique-t-il régulièrement ces protocoles sur lui-même avec des résultats concrets ?
  4. suit-il chaque année une formation à la source pour affiner ses compétences ?
  5. est-il supervisé par un mentor par vidéo régulièrement pour améliorer sa pratique ?

Certaines écoles de coaching ou de PNL copient les techniques de la PNL classique et du Nouveau Code sans formation ni mention d'origine. Elles sacrifient l'éthique au nom d'intérêts commerciaux. Seuls les formateurs certifiés par John Grinder, Richard Bandler et Frank Pucelik enseignent la PNL classique originale. Grinder a apposé sa marque sur

le Nouveau Code pour préserver la discipline et éviter ce qui se produit avec la PNL classique. Seuls les formateurs accrédités ITCA NLP<sup>2</sup> peuvent certifier une formation en Nouveau Code.

### Quels sont les piliers pour intégrer la PNL en formation ?

1. Pouvoir distinguer chez les participants les processus conscient et inconscient ainsi que l'alignement de ces deux processus (congruence) grâce à la calibration.
2. Avoir la liberté pour le formateur de changer son état émotionnel en 30 secondes, dans n'importe quel contexte, face à n'importe qui et n'importe quand. Autrement dit, parvenir à entrer à sa guise dans un état de « haute performance » ou dans un état de non-connaissance (*know nothing state*) pour modéliser quelqu'un d'extraordinaire.
3. Agir en tant que modèle pour les participants en reformulant leurs propos et en fournissant un *feedback* précis et contextuel, tout en calibrant leurs réactions pour ajuster sa réponse. Sans cette approche, le *feedback* peut facilement devenir un jugement déguisé.

Tout un programme, en somme... Mais qui vaut – me semble-t-il ! – la peine d'être testé ! Séduit par le discours et les exemples inspirants d'Alessandro, je lui ai acheté dix heures de coaching en PNL Nouveau Code ! Un prochain article présentera mon bilan. Puisse celui-ci me conforter dans l'idée que la PNL n'est pas ce que je croyais !

interview  
Grégoire Montangero

1. Références (en anglais) :  
– [www.nlp.com/Articles/essarticle.htm](http://www.nlp.com/Articles/essarticle.htm)  
– [mycoachingpartners.com/wp-content/uploads/2025/01/A-Proposed-distinction-for-NLP-R-Dilts-C-Bostic-J-Grinder-October-2005.pdf](http://mycoachingpartners.com/wp-content/uploads/2025/01/A-Proposed-distinction-for-NLP-R-Dilts-C-Bostic-J-Grinder-October-2005.pdf)
2. (en anglais également) : [itcanlp.org](http://itcanlp.org).