



Avec les Nuls, tout devient facile!

La PNL

Programmation Neuro-Linguistique

POUR LES NULS

- ✓ Les bienfaits de la PNL
- ✓ La formule du succès
- ✓ Le traitement des phobies
- ✓ Toutes les techniques à mettre en œuvre

Romilla Ready

*Maître praticien de programmation
neurolinguistique*

Kate Burton

Coach et formatrice en PNL



La PNL

POUR

LES NULS

La PNL
POUR
LES NULS

Romilla Ready

Kate Burton

FIRST
 Editions

La PNL pour les Nuls

Titre de l'édition américaine : Neuro-linguistic Programming for Dummies

Publié par

Wiley Publishing, Inc.

111 River Street

Hoboken, NJ 07030 – 5774

USA

Copyright © 2004 Wiley Publishing, Inc.

Pour les Nuls est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

For Dummies est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, 2006 pour l'édition française. Publiée en accord avec Wiley Publishing, Inc.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN 9782754001694

Dépôt légal : 2^e trimestre 2006

ISBN numérique : 9782754033985

Traduction et adaptation : Christophe Billon

Production : Emmanuelle Clément

Mise en page : KN Conception

Éditions First-Gründ

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

e-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

Sommaire



***Introduction* 1**

À propos de ce livre.....	1
Les conventions utilisées dans ce livre	2
Ce que vous n'avez pas forcément besoin de lire	2
Hypothèses gratuites.....	3
Comment ce livre est organisé.....	3
Première partie : Bienvenue dans un monde idéal	4
Deuxième partie : Le code de la route de votre cerveau	4
Troisième partie : Se faire des amis... en influençant les autres	4
Quatrième partie : Ouvrir la boîte à outils.....	4
Cinquième partie : Fasciner par les mots.....	5
Sixième partie : Les dix commandements.....	5
Septième partie : Annexes	5
Les icônes utilisées dans ce livre.....	5
Par où commencer ?	6

***Première partie : Bienvenue dans un monde idéal* 7**

Chapitre 1 : Destination PNL 9

Qu'est-ce que la PNL ?	9
Quelques rapides définitions	10
La genèse et l'avenir de la PNL.....	11
Une remarque sur l'intégrité	12
Les piliers de la PNL	12
Les modèles et le modelage.....	14
Le modèle de communication de la PNL	15
Le modelage de l'excellence.....	16
Des conseils pour rendre la PNL plus efficace.....	16
L'attitude est primordiale	16
La curiosité et la confusion sont salutaires	16
Il ne tient qu'à vous de changer	17
Amusez-vous !.....	17

Chapitre 2 : Hypothèses de base sur la PNL 19

Les présuppositions de la PNL	20
La carte n'est pas le territoire	20
Chacun répond en fonction de sa carte du monde	22
L'échec n'existe pas, ce n'est qu'un feedback.....	22
La signification de la communication est la réponse qu'elle suscite.....	24

Si votre façon de procéder ne fonctionne pas, essayez autre chose	24
Il est impossible de ne pas communiquer	26
Nous possédons toutes les ressources nécessaires pour obtenir les résultats escomptés	26
Tout comportement a une intention positive	27
Les gens sont bien plus que leurs comportements	28
L'esprit et le corps sont liés et influent l'un sur l'autre	29
Avoir le choix est mieux que de ne pas avoir le choix	30
Le chemin de l'excellence : imiter une performance réussie	31
Conclusion sur les présuppositions : lancez-vous !	32

Chapitre 3 : Prendre votre vie en main 33

Contrôler votre mémoire	33
Sens et croyance	35
Le jeu du bouc émissaire	36
Les schémas de problèmes qui vous paralysent	36
Entrer dans le cadre de résultat	37
La voie de l'excellence.....	38
Savoir ce que vous voulez	38
Penser SMART pour bien formuler les résultats escomptés	39
La formule du succès en 4 points	45
Faire tourner la roue de la vie	45
Tenir un journal des rêves lié à vos objectifs	47
Foncez !.....	48

Deuxième partie :

Le code de la route de votre cerveau.....49

Chapitre 4 : Qui est au volant ? 51

Comment nos peurs peuvent nous conduire dans la mauvaise direction	52
Conscience et inconscient	52
Votre inconscient excentrique	53
La formation réticulée : votre système de suivi	56
Comment se créent les souvenirs.....	58
L'état de stress posttraumatique (ESPT).....	58
Les phobies.....	59
Le traitement rapide des phobies par la PNL	60
Les croyances et les valeurs font toute la différence	62
Le pouvoir des croyances.....	62
Les valeurs	65
Imaginer votre réalité future.....	71

Chapitre 5 : Appuyer sur les boutons de la communication73

Le modèle de communication de la PNL	74
Scénario 1.....	74
Scénario 2.....	75
Comprendre le processus de communication	76
La fourchette 2-7	76
À chacun le sien	79
Essayer la communication efficace	85

***Troisième partie :
Se faire des amis... en influençant les autres.....87*****Chapitre 6 : Voir, entendre et sentir à votre manière
pour mieux communiquer89**

Trois lettres pour des modalités : VAK	90
Filtrer la réalité.....	91
Entendre comment ils pensent	92
Écouter le monde des mots.....	94
Établir le rapport avec des mots	95
Faites entrer les traducteurs !.....	97
Tout dans les yeux	98
Utiliser le système VAK	102

Chapitre 7 : Établir le rapport105

Pourquoi le rapport est-il important ?	106
Identifier le rapport	106
Savoir avec qui établir un rapport	107
Techniques de base pour établir le rapport	109
Sept moyens pour façonner rapidement votre rapport.....	110
La roue de la communication et l'établissement du rapport	110
La synchronisation et le mimétisme comportemental.....	112
En phase pour conduire	113
Établir un rapport dans une communication virtuelle.....	114
Comment rompre le rapport et pourquoi.....	116
Le pouvoir du mot « mais »	117
Comprendre les autres points de vue.....	119
Explorer des positions perceptuelles	119
Le méta-miroir de la PNL	120

**Chapitre 8 : Comprendre pour être compris :
les métaprogrammes123**

Les notions de base d'un métaprogramme	124
Les métaprogrammes et les structures de langage	125
Les métaprogrammes et le comportement	126



Proactif/Réactif	127
Rapprochement/Éloignement	129
Options/Procédures	131
Interne/Externe	133
Global/Spécifique	135
Similitude/Similitude avec Différence/Différence	137
Combiner plusieurs métaprogrammes	140
Développer vos métaprogrammes	141

Quatrième partie : Ouvrir la boîte à outils..... 143

Chapitre 9 : Jeter l’ancre 145

Commencer par les ancres	146
Définir une ancre et créer soi-même un état de ressource.....	147
Susciter et calibrer les états.....	148
Créer votre propre palette d’ancres.....	150
Identifier votre propres ancrs	150
À la découverte des émotions : les états séquentiels.....	152
Changer d’état grâce aux ancrs	153
Opter pour la musique baroque	154
Se mettre dans la peau de quelqu’un d’autre	155
Approfondir les techniques d’ancrage.....	156
Modifier les ancrs négatives.....	156
Les ancrs pour la prise de parole en public	158
Une dernière chose sur les ancrs	160

Chapitre 10 : Actionner les commandes 161

Sous-modalités : comment nous enregistrons nos expériences.....	162
Informations de base ou ce qu’il faut savoir avant de commencer	162
Associer ou dissocier	163
Définir le niveau de détails de vos souvenirs	164
Un peu d’entraînement	167
Comprendre vos sous-modalités critiques	168
Effectuer des changements pour de vrai.....	169
Atténuer la portée d’une expérience	169
Modifier une croyance limitante.....	170
Créer une croyance dynamisante.....	171
Se débarrasser de ce mal de dos.....	171
Utiliser le bruissement	172
Fiche descriptive des sous-modalités	173

Chapitre 11 : Changer via les niveaux logiques 175

Quelle est votre perspective ?	175
Comprendre les niveaux logiques.....	176
Poser les bonnes questions.....	177

Prendre les niveaux logiques pas à pas	178
Utilisations pratiques des niveaux logiques	179
Trouver le levier adapté au changement	180
L'environnement	181
Le comportement	181
Les capacités	183
Les croyances et les valeurs	185
L'identité	187
Le but	188
Découvrir les niveaux des autres : langage et niveaux logiques	189
Exercice sur les niveaux logiques : la création d'un esprit d'équipe	189

Chapitre 12 : Vos habitudes : découvrir vos programmes secrets . . 191

L'évolution des stratégies	192
Le modèle SR (Stimulus-Réponse).....	192
Le modèle TOTE.....	192
La stratégie PNL = TOTE + systèmes de représentation sensorielle.....	193
Le modèle de stratégie de la PNL en action.....	194
Tout dans les yeux : identifier la stratégie d'une personne	196
Contracter les muscles stratégiques	197
Acquérir de nouvelles capacités	197
Recoder vos programmes.....	199
Tout est dans le « comment »	199
Utiliser les stratégies de la PNL pour l'amour et la réussite	200
La stratégie de l'amour profond	201
Les stratégies pour influencer les autres	202
La stratégie PNL pour l'orthographe	203
Réussir ou ne pas réussir	205

Chapitre 13 : Voyage dans le temps 207

L'organisation de vos souvenirs.....	208
Découvrir votre ligne de temps.....	209
Modifier la ligne de temps	210
Voyager sur votre ligne de temps vers plus de bonheur	213
Libérer les émotions négatives et les décisions limitantes	214
Pardonner	216
Réconforter la jeune personne que vous étiez.....	217
Se débarrasser de l'anxiété	217
Vous concocter un meilleur avenir	218

Chapitre 14 : RAS dans la salle des machines 221

Une hiérarchie des conflits	222
Du tout aux parties	223
Les intentions d'une partie de soi	224
Trouver le cœur du problème.....	224

Au secours ! Je suis en conflit avec moi-même.....	225
Écouter votre inconscient	226
Choisir votre camp	226
Devenir un tout... en intégrant vos parties.....	226
Le squash visuel.....	227
Le recadrage – comme si	228
Les conflits plus importants.....	230

Cinquième partie : Fasciner par les mots.....233

Chapitre 15 : Au cœur du sujet : le métamodèle 235

Recueillir des informations précises à l'aide du métamodèle.....	236
L'omission – vous êtes si vague.....	239
La généralisation – faites attention aux « toujours », « falloir » et « devoir »	240
La distorsion – cette touche de fantaisie	243
Utiliser le métamodèle.....	245
Deux étapes simples.....	245
Deux avertissements	246

Chapitre 16 : Hypnotiser l'assistance 249

Le langage de la transe – le modèle de Milton.....	250
Les structures de langage et le modèle de Milton	251
Les autres aspects du modèle de Milton.....	252
L'art et l'importance de l'imprécision.....	254
Vous dormez profondément	256
Ne pas avoir peur de l'hypnose.....	257
Les transes quotidiennes.....	258

Chapitre 17 : Histoires, fables et métaphores : raconter des histoires pour atteindre le subconscient 261

Les histoires, les métaphores et vous.....	262
Les histoires de votre vie.....	262
La composition des contes.....	262
Les histoires dans le monde du travail.....	264
Un cadeau pour les générations futures.....	266
La puissance des métaphores	266
Les métaphores en PNL	267
Utiliser des métaphores pour trouver des solutions.....	268
Les métaphores directes et indirectes	269
Inventer des histoires.....	271
Utiliser votre journal intime pour créer des histoires.....	271
D'autres méthodes pour cultiver vos talents de conteur	272
Ça me fait penser à l'histoire de... ou l'art d'imbriquer des situations dans votre histoire.....	273

Chapitre 18 : Poser les « bonnes » questions	275
Avant de commencer : trucs et astuces pour poser vos questions.....	276
Nettoyer votre langage.....	276
C'est votre façon d'être qui compte.....	277
Appuyer sur Pause	278
Tester vos questions	278
Faire des énoncés positifs la norme.....	278
Parvenir à comprendre ce que vous voulez.....	279
Qu'est-ce que je veux ?	279
Quelles vont être les conséquences pour moi ?.....	280
Prendre des décisions	281
S'attaquer aux croyances limitantes	282
Trouver la personne adaptée à un poste :	
une question de motivation.....	283
Qu'attendez-vous de votre travail ?	284
Pourquoi est-ce important ?.....	284
Comment savez-vous que vous avez effectué du bon travail ?.....	285
Pourquoi avez-vous choisi l'emploi que vous occupez actuellement ?	285
Votre liste de contrôle personnelle	286

Sixième partie : Les dix commandements.....**287**

Chapitre 19 : Dix applications de la PNL	289
Assurer votre développement personnel	289
Gérer vos relations personnelles et professionnelles.....	290
Négocier une solution qui contente tout le monde.....	291
Atteindre des objectifs commerciaux	292
Créer des présentations convaincantes.....	292
Gérer votre temps et vos précieuses ressources	294
Prendre un coach pour connaître le succès.....	294
Vous servir de la PNL pour votre santé.....	295
Être en phase avec votre auditoire :	
conseil aux formateurs et aux éducateurs	296
Décrocher cet emploi	298
Chapitre 20 : Dix livres pour votre bibliothèque	299
Changer les systèmes de croyance avec la PNL	299
Choisir sa vie	299
Comprendre la PNL.....	300
Derrière la magie : la programmation neuro-linguistique (PNL)	300
Influencer avec intégrité	300
Introduction à la PNL	300
Le plein pouvoir des mots : maîtriser le langage d'influence	300
L'éveil de votre puissance intérieure	301

Maîtriser l'art de la PNL	301
Transformation essentielle	301
Chapitre 21 : Dix ressources internet en matière de PNL	303
Anchor Point	303
Association for Neuro-Linguistic Programming	303
Design Human Engineering.com	304
Encyclopaedia of Systemic NLP and NLP New Coding	304
Institut français de programmation neuro-linguistique (IFPNL)	304
Le CQPNL	304
L'association canadienne de PNL.....	305
Advanced Neuro Dynamics.....	305
Quantum Leap, Inc.....	305
The International Society of Neuro-Semantics.....	305
Chapitre 22 :	
Dix films dans lesquels figurent des processus de PNL	307
Pour le pire et pour le meilleur	307
Joue-la comme Beckham.....	307
La couleur pourpre	308
Jusqu'au bout du rêve	308
Frida	308
Bienvenue à Gattaca	308
Matrix.....	308
Les évadés.....	309
Envers et contre tout.....	309
Les trois visages d'Ève	309
La PNL au cinéma.....	309
<i>Septième partie : Annexes</i>	<i>311</i>
Liste de ressources	313
Contacter les auteurs	313
Danemark	313
France	314
États-Unis et Canada.....	314
Royaume-Uni.....	315
Établir le rapport	319
La liste de contrôle des résultats bien formulés	321
Index alphabétique	323

À propos des auteurs

Romilla Ready est maître praticien de programmation neurolinguistique et directrice de Ready Solutions, entreprise fondée en 1996. Elle anime des ateliers professionnels dans divers secteurs d'activité et forme des clients au Royaume-Uni et à l'étranger ; sa connaissance des cultures du monde lui permet d'établir le rapport avec différentes nationalités. Romilla a eu les honneurs d'une radio locale et certains de ses articles sur la gestion du stress et les applications de la PNL ont été publiés.

Kate Burton est coach et formatrice en PNL. Elle aide les personnes et les entreprises à se concentrer avec efficacité sur leur énergie. Elle a débuté sa carrière dans la publicité d'entreprise et le marketing chez Hewlett-Packard. Depuis, elle a aidé de nombreuses entreprises de toutes sortes, de toutes cultures et de divers secteurs à améliorer leur communication. Elle préfère par-dessus tout aider les personnes à accroître leur motivation, leur conscience de soi et leur confiance. Elle est persuadée que nous avons tous des talents, des capacités et des valeurs qui nous sont propres. L'essentiel est ensuite de parvenir à les exploiter totalement.

Introduction

Uous n'avez pas fini d'entendre parler de la programmation neurolinguistique (PNL) dans votre vie de tous les jours, au bureau, à l'université, au restaurant. Nous avons écrit cet ouvrage car la PNL a transformé notre vie. Nous voulons éveiller votre curiosité sur le contenu et le potentiel de la PNL. Nous sommes également convaincus qu'il est grand temps de dépasser le stade du jargon universitaire et professionnel et de parler de la PNL à M. et Mme Tout-le-monde, et plus particulièrement à vous lecteur, en termes clairs et compréhensibles.

La PNL connaît un succès grandissant car elle offre des instants de « révélation » et s'avère empreinte d'une grande logique, malgré un nom (« programmation » renvoie aux types de comportement que nous assimilons et reproduisons, « neuro » fait référence à ce qui se produit dans notre tête et « linguistique » concerne le langage et ses modes d'utilisation) et un jargon rebutants pour le citoyen lambda. Pour certains, la PNL est « l'étude de la structure de l'expérience subjective », pour d'autres « l'art et la science de la communication ». Pour notre part, nous préférons dire que la PNL vous permet de comprendre comment vous fonctionnez : vos pensées, vos sensations, la façon dont vous percevez l'environnement dans lequel vous vivez. Une fois ceci assimilé, votre vie professionnelle et personnelle peut devenir magique.

À propos de ce livre

Cet ouvrage vise à combler tous ceux qui sont fascinés par les relations humaines. Grâce à son approche expérimentale, la PNL encourage les personnes à agir pour façonner leur vie. Elle attire ceux qui osent et sont prêts à découvrir de nouveaux horizons.

Nous avons essayé de rendre la PNL conviviale, pragmatique, accessible et utile. Nous avons fait en sorte que vous puissiez vous plonger dans ce livre par n'importe quel chapitre et trouver rapidement des idées pratiques sur l'utilisation de la PNL pour résoudre des problèmes ou évoluer sur le plan personnel.

Notre étalage de la PNL comprend une sélection de produits. Nous avons choisi de proposer aux néophytes un menu appétissant. Nous espérons que cet ouvrage aidera ceux qui en savent déjà plus à digérer les notions déjà acquises et leur apportera de nouvelles idées et des exemples d'applications. Dans cette optique, notre but était de faciliter la recherche d'informations sur les éléments suivants :

- ✓ La découverte de ce qui est essentiel pour poursuivre vos objectifs avec énergie et conviction.
- ✓ Les principales présuppositions de la PNL et les raisons pour lesquelles elles sont importantes pour vous.
- ✓ Les meilleurs moyens de comprendre le style d'autrui, afin de vous aider à faire passer votre propre message.
- ✓ Le moment où établir et interrompre le rapport.
- ✓ La manière de favoriser l'interaction entre votre inconscient et votre conscient afin qu'ils forment une équipe soudée.

En outre, le meilleur moyen d'apprendre la PNL étant de la pratiquer, essayez d'effectuer tous les exercices proposés. Les idées et exercices figurant dans cet ouvrage peuvent être aux antipodes de votre style personnel. L'approche de la PNL consiste d'abord à se lancer, à mettre de côté votre incrédulité, puis à comprendre l'apprentissage.

Les conventions utilisées dans ce livre

Pour vous aider à vous promener dans ce livre, nous avons mis en place quelques conventions :

- ✓ L'*italique* sert à mettre l'accent sur les nouveaux termes définis.
- ✓ Le **gras** sert à faire ressortir les éléments principaux d'une énumération.
- ✓ La police Monospace est utilisée pour les adresses de sites internet.

Ce que vous n'avez pas forcément besoin de lire

Nous avons écrit ce livre de façon à ce que vous compreniez sans problème les notions de PNL traitées. Et, même si nous aimerions bien croire que vous tiendrez à lire absolument tous les mots couchés sur ces pages, nous avons

- modèle SR (Stimulus-Réponse)
192-193
- modèle TOTE 192-196
- poser des 276-279
- pour influencer les autres 202-203
- pour l'orthographe 203-205
- succès 205
- systèmes de représentation sensorielle 193
- stress
état de stress post-traumatique (ESPT) 58-59
- structure
profonde du langage 235
- superficielle du langage 235
- succès
coaching 294-295
- détermination 31
- formule du 45
- performance, excellence 31
- stratégie pour le 205
- valeurs et 68
- Success Strategies, contact 314
- survie, formation réticulée 56
- synchronisation et mimétisme comportemental 112-113
- système de représentation sensorielle
modalités 193
- primaire 26
- sous-modalités critiques 168-169
- sens 92
- système neurologique, communication 10
- systèmes de croyances 65
- T**
- taille, sous-modalités kinesthésiques 166
- techniques d'établissement du rapport 109-116
- télécopies, rapport 114-115
- téléphone, conversations, rapport 115
- température, sous-modalités kinesthésiques 166
- tempo, sous-modalités auditives 166
- tendances
à l'introversion, métaprogrammes 80
- à l'extraversion, métaprogrammes 80
- tergiversation 137
- texture, sous-modalités kinesthésiques 166
- The Association of NLP (ANLP), contact 315
- The Elephant and the Flea* (Charles Handy) 188
- The International Society of Neuro-Semantics, site Web 305
- The Magic of Metaphor* (Nick Owen) 267
- The New Alchemists* (Elizabeth et Charles Handy) 188
- thérapie du couple et de la famille* (Virginia Satir) 11
- timbre, sous-modalités auditives 165
- Time to Think* (Nancy Kline) 278
- tolérance, réponse 22
- ton de la voix, techniques d'établissement du rapport 110, 113
- TOTE, modèle 192-196
- toucher 26
aspects émotionnels 91
- mots 95
- traitement rapide des phobies 60-62
- traitement
digital 96
- séquentiel, et conscience 53
- traits de personnalité, effets de la ligne de temps 210
- transactions, rapport 114-115
- Transformation essentielle* (Connirae Andreas) 301
- transes 258-260
- traumatismes, émotions négatives 214
- travail
holistique, et inconscient 53
- linéaire, et conscience 53
- triskaïdékaphobie 61
- tristesse, valeur d'éloignement 67
- troisième position, positions perceptuelles 120
- troubles anxieux
ancres négatives, modifier 156-158
- éliminer, via la ligne de temps 217-218
- état de stress post-traumatique (ESPT) 58-59
- phobies 59-62
- types psychologiques Myers-Briggs, indicateur 125
- V**
- VAK (visuel, auditif et kinesthésique), sens 90-94, 102-103
- valeurs 81-83
amusement 70
- aventure 69
- bonheur 66, 81
- changer de 70
- conflits 69-70, 222
- contextuelles 82
- création de 68
- d'éloignement
colère 67
- culpabilité 67
- métaprogrammes 129-131
- pauvreté 67
- solitude 67
- tristesse 67
- de but 66-68
- de processus 66-68
- de rapprochement 67
amour 67
- bonheur 67
- intérêts financiers 67, 69, 70
- liberté 67, 70, 81
- métaprogrammes 129-131
- pauvreté 69
- richesse 67, 69
- santé 67, 70
- épanouissement 69
- famille 70
- formation réticulée et 66
- négatives, modifier 170
- niveaux logiques 185-186
- performance 69, 70
- révéler 68-70
- sécurité 69
- sécurité financière 70
- succès 68
- verbes non précisés, omission 237, 252
- vérification
procédure, modèle SMART 42
- écologique, objectifs, modèle SMART 43-44
- victimes de guerre, état de stress post-traumatique (ESPT) 58
- visioconférences, rapport 115

visuel, auditif et kinesthésique (VAK),
sens 90-94, 102-103

voix

pour poser des questions 246
ton, techniques d'établissement du
rapport 110, 113

volume, sous-modalités auditives 165

vue 26

ancres 151

confirmation 194

croyanances et 35

images 91

mots 95

position, visuel

créé, clés d'accès visuelles 99

évoqué, clés d'accès visuelles 99

sous-modalités 164-165

stratégie de l'amour profond 201

W

Words that Change Minds (Shelle Rose
Charvet) 128