

Qu'est-ce que la PNL, la Programmation Neuro Linguistique ?

Définition

La PNL est une discipline humaniste qui vise au développement de la personne. Celle-ci est abordée comme un être de relation : relation à soi, relation au monde, relation aux autres.

La PNL est une approche de communication.

« Pense avant de parler et pèse avant d'agir ». William Shakespeare

La PNL est une approche du changement.

« Tout est changement, non pour ne plus être mais pour devenir ce qui n'est pas encore ». Epictète

La PNL est une approche de l'apprentissage.

« Mon apprentissage n'a d'autre fruit que de me faire sentir combien il me reste à apprendre ». Michel de Montaigne

La PNL ne se revendique pas science mais se présente comme un modèle, une méthodologie... ancré dans l'ici, le maintenant, le concret.

La PNL, pour toutes ces raisons, est sortie du berceau psy pour conquérir d'autres domaines : l'entreprise, la santé, l'éducation, la vie personnelle et professionnelle...

Explications

Programmation :

- Certains de nos apprentissages deviennent des automatismes, des réflexes de réaction.
- Ces mécanismes automatiques de fonctionnement existent au niveau de nos pensées, de nos ressentis, de nos comportements.

Neuro :

- Tout ce que nous faisons passe par notre système nerveux. Il permet de stocker des informations et de conduire l'influx nerveux. Nous disposons de 100 milliards de neurones. Chaque neurone est

relié à 10.000 autres neurones. Tout au long de notre vie, nous avons la possibilité d'établir de nouvelles connexions neuronales (synapses).

Linguistique :

- Le langage est un code. Il structure notre pensée et nous permet de communiquer. Le langage est verbal et non verbal.