



## Préambule

Ces fiches ont été réalisées comme supports pour des formations en entreprise :

Communiquer efficacement  
Collaborer et travailler en équipes

Nous vous les proposons gratuitement,  
pour un usage personnel.

Si vous souhaitez les utiliser à des fins commerciales,  
ou comme supports professionnels,  
merci de respecter deux conditions :

- préciser vos sources (auteur et liens sur les bas de pages)
- faire un don à l'association : [www.onevoice-ear.org](http://www.onevoice-ear.org)

Cordialement  
Françoise Wybrecht

## Sommaire :

- Présentation de la PNL
- Les buts de la PNL
- Carte du monde et territoire
- Les principes de la PNL
- Les présupposés de la PNL

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : **0041 32 435 71 75**  
[www.allo-coach.com](http://www.allo-coach.com) - [www.cfcel.com](http://www.cfcel.com)



## Présentation de la PNL

La P.N.L. est issue de la rencontre, dans les années 70, à l'université de Santa Cruz, de deux psychologues, l'un neuro linguiste et l'autre mathématicien et informaticien : John Grinder et Richard Bandler. Ils ont observé de nombreux thérapeutes et professionnels de la communication dont Virginia Satir (thérapie familiale), Fritz Perls (Gestalt), Milton Erikson ("un thérapeute hors du commun"). Ils ont synthétisé les informations et ont bâti un ensemble de modèles. Leur motivation était la recherche des facteurs de réussite dans le souci constant de dépasser ses propres limites.



### Terminologie

**Programmation** : tout au long de notre existence, nous nous programmons en mettant en place des façons de penser, de ressentir et de nous comporter.

**Neuro** : la « programmation neurologique » se fait suivant la base sensorielle (perception et mémorisation visuelle, auditive, kiné ...)

**Linguistique** : notre langage reflète notre façon de percevoir et de coder la réalité

"En comprenant que les êtres humains n'agissent pas directement sur le monde qu'ils expérimentent mais à travers une transformation sensorielle de ce monde, nous comprenons aussi que la "vérité" est davantage une métaphore plutôt qu'une quelconque mesure d'une réalité externe, absolue et standard."

Bandler, Grinder, Dilts, Delozier

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : **0041 32 435 71 75**  
www.allo-coach.com - www.cfcel.com



**P.N.L.**

*Etre, communiquer, choisir*

## Les buts de la PNL

**Enrichir sa carte du monde  
se connaître**

**Eduquer notre cerveau  
Modifier nos programmes**

**Modéliser l'excellence  
S'offrir de nouveaux choix**

## Les champs d'application

- Un ensemble de moyens pour communiquer avec soi même et avec les autres.
- Des outils et des moyens de changer sa perception et ses comportements.
- Une forme de thérapie dans la mesure où la PNL libère des blocages, parfois inconscients, liés au passé.
- Un processus éducatif : observer, modéliser (en clair, repérer des facteurs de réussite et les adopter).

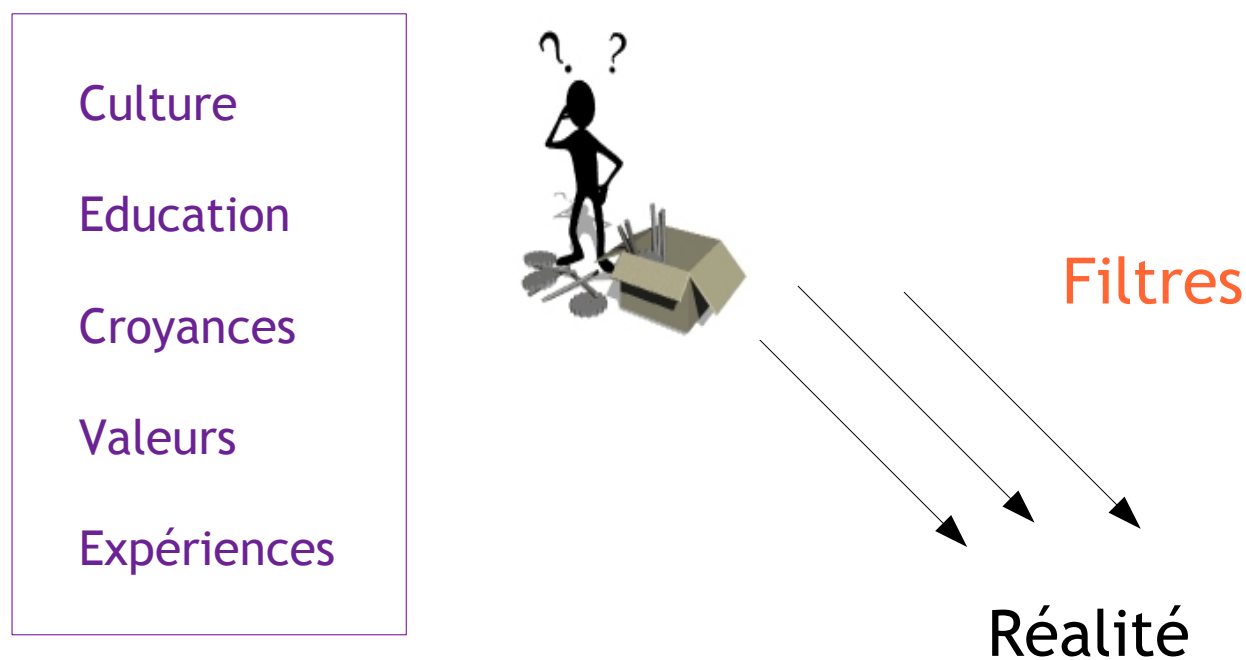
**Françoise Wybrecht – Coaching et Formations**

**Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : 0041 32 435 71 75**  
**www.allo-coach.com - www.cfcel.com**



Ma perception n'est pas la réalité

*La carte du monde n'est pas le territoire*



Les difficultés sont souvent liées à notre perception de la réalité.

En adoptant un autre point de vue, nous percevons d'autres choses.

Communiquer efficacement,  
c'est être capable de s'adapter et de s'accorder  
à des « personnes » (perceptions) différentes.

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : **0041 32 435 71 75**  
[www.allo-coach.com](http://www.allo-coach.com) - [www.cfcel.com](http://www.cfcel.com)



## Les principes de la PNL

Arrêter de faire PLUS  
de la même chose

Changer

Nuancer

Chercher la différence  
qui fait la différence

Agir  
sur un élément du système

Impact  
sur l'ensemble du système

Perception

La carte du monde  
n'est pas le territoire

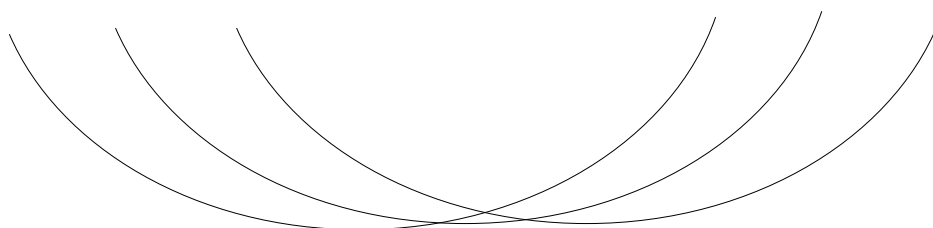
Tout comportement  
a une intention positive

Action

Ecologie : tenir compte  
de l'impact sur le système

**Moyens variables**

**Objectif fixe**



Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : **0041 32 435 71 75**  
[www.allo-coach.com](http://www.allo-coach.com) - [www.cfcel.com](http://www.cfcel.com)



## Les présuppositions de la PNL

Chaque personne possède sa propre carte du monde

Aucun modèle n'est plus réel qu'un autre

Ce n'est souvent pas la réalité qui limite les gens mais la représentation qu'ils en ont

Les êtres humains bâtissent leur carte au travers de leur système nerveux

Nous percevons et nous mémorisons l'information suivant la base sensorielle (VAKOG)

Les représentations générées par des sources externes (mémoire) et celles générées par des sources internes (imagination) partagent la même neurologie.

L'interaction neuro-linguistique  
notre langage reflète la façon  
dont nous codons la réalité

Les êtres humains partagent les mêmes systèmes de représentation de base. Il est donc possible de modéliser et de transférer toute compétence, d'une personne à une autre.

Toute relation constitue un système

Les gens ne peuvent pas ne pas communiquer

Toute communication est un phénomène d'influence mutuelle

Aucune expérience, information ou comportement n'a de sens en dehors du contexte dans lequel il ou elle a émergé

Ce qui est vrai à un niveau peut être faux à un autre niveau

Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

Ioda-Net – CH 2830 VELLERAT - Tél : **0041 32 435 71 75**  
[www.allo-coach.com](http://www.allo-coach.com) - [www.cfcel.com](http://www.cfcel.com)