

Projet de recherche en PNL « Application de la PNL à la psychothérapie et en général à la relation d'Aide »

Initié par Annie Rapp, dans le cadre du Collège des Psychothérapeutes de NLPNL

Je voudrais préciser le projet qui sous-tend, dans mon esprit, l'organisation de ces colloques.

- *Thème envisagé : la modélisation d'une procédure de PNL en thérapie.*
- *Participants à la recherche : parmi les membres de NLPNL un collectif de psychothérapeutes, d'enseignants et de maîtres praticiens certifiés.*
- *Procédures envisagée : la thérapie des addictions à une substance (ex modèle de Michel Facon pour l'alcoolisme) et/ou à une relation (dépendance affective, thérapie du deuil).*

Dans notre pays, la PNL peine à se faire reconnaître à sa juste valeur et en particulier dans l'aide qu'elle peut apporter aux personnes qui ont besoin de thérapie et de développement personnel. Il lui manque des processus de validation. Le courant des TCC (Thérapie cognitivo-comportemental) est passé maître dans cette entreprise, celle de donner une caution "scientifique" à une approche psychologique.

La PNL, lorsqu'elle est pratiquée avec compétence et éthique, produit également d'excellents résultats et me semble-t-il avec plus d'élégance que les TCC! Cependant, il ne suffit pas de l'affirmer, encore faut-il le prouver...

Il s'agit un projet ambitieux qui nécessite un collectif, des compétences et de la persévérance.

Il me semble que c'est la vocation de notre Fédération de le mener à bien. NLPNL s'est créée pour défendre des standards de qualité dans l'enseignement de la PNL. Un de ses rôles est de prendre d'autres initiatives pour promouvoir l'image d'une PNL de qualité.

Les membres du Collège des Psychothérapeutes ont fait plusieurs tentatives de projet de recherche dans les années précédentes, mais sans concrétisation, malgré les bonnes volontés.

Cette fois, j'espère que nous pourrons constituer un groupe de personnes motivées pour cette recherche, conseillés et soutenues par des personnes qui ont à la fois une expérience universitaire et de l'écriture et une pratique de la PNL – c'est le cas de nos 3 invitées aux colloques et d'autres membres de NLPNL.

Mais l'aspect universitaire et académique n'est pas tout...

On se souvient que la PNL a débuté avec une recherche menée par Richard Bandler et John Grinder, bientôt rejoints par d'autres enthousiastes comme Robert Dilts. Ils ont modélisé l'excellence de psychothérapeutes réputés.

Cette méthodologie spécifique à la PNL, nous pouvons nous l'approprier dans notre recherche.

Il s'agirait de choisir une méthodologie. Dans un premier temps je propose d'étudier et d'analyser minutieusement, dans le cadre d'un groupe de pairs, le comportement de certains parmi nous qui sont expérimentés dans le domaine choisi et qui obtiennent des résultats. Ensuite de reproduire dans nos cabinets la ou les procédures modélisées afin d'obtenir les mêmes résultats et de valider la ou les procédures. Puis d'écrire et de publier les résultats.

J'ai proposé le thème du traitement des dépendances et des addictions car nous avons un français, Michel Facon qui a fait oeuvre de pionnier dans ce domaine et qui vient de nous quitter. Ce serait un bel hommage à sa mémoire et à la créativité de la PNL française.

Voir un article qui présente sa méthode.

« *Partie alcoolique et partie sobre*

Michel Facon »

[Lire l'article](#)

http://www.nlpnl.eu/a_lire.php

Son approche - et d'autres en PNL , - peuvent tout à fait être adaptées aux autres dépendances qu'à celle à l'alcool.

Si vous êtes intéressé de participer à cette recherche, nous en parlerons ensemble le lundi 21 Septembre après-midi.

Le niveau de certification minimum pour participer à la recherche est celui de maître-praticien. Vous êtes le bienvenu même si vous venez de terminer votre formation et n'avez pas encore beaucoup d'expérience et qu'en revanche vous avez du temps et de l'enthousiasme.

Naturellement, cette expérience ne sera ni rémunérée ni payante.

Je prévois une réunion par trimestre à Paris de tous les participants à la recherche, et entre temps, des réunions mensuelles de partage en sous-groupes par région.

Le thème choisi peut être changé si le groupe de recherche le décide.

Une autre piste de travail serait de montrer comment les procédures PNL peuvent modifier le fonctionnement cérébral sur le modèle de ce qui a été fait pour l'hypnose. Voir le dossier de Sciences Humaines sur les

Psychothérapies page 62, « L'hypnose thérapeutique » d'Elisa Brune.
Dossier paru en Juin, disponible en kiosque et sur Internet pour 7,5 €. <http://www.scienceshumaines.com>

Puis vint l'imagerie cérébrale

À partir des années 1990, l'imagerie cérébrale a permis d'observer l'activité cérébrale par le biais des variations locales du débit sanguin. On a pu essayer de comparer le fonctionnement du cerveau normal à celui du cerveau sous hypnose.

...

Depuis quinze ans, des centaines d'études ont été menées et ont permis d'asseoir une crédibilité scientifique pour l'hypnose

...

*De manière générale, lorsque le sujet affirme avoir vu, entendu ou ressenti un stimulus qui n'existait pas, mais que l'hypnothérapeute lui a suggéré, son cerveau a réagi comme si le stimulus avait eu lieu pour de bon. On touche là au domaine encore controversé des rapports entre conscience et physiologie. Pour de nombreux neurophysiologistes, la conscience émerge du cerveau et n'a pas d'action sur le corps. **Avec une approche comme l'hypnose, on montrerait au contraire qu'en modifiant l'expérience subjective, on peut modifier la physiologie.***

Si nous avons accès à des chercheurs disposant d'un laboratoire d'imagerie cérébrale, nous pourrions étudier l'impact sur la physiologie de la PNL : par exemple, l'installation d'un état ressource et de sa réactivation avec une ancre, ou l'effet de la dissociation et de la modification des sub-modalités etc.

J'ai envisagé de choisir comme thème le traitement par la PNL des dépendances et addictions.

Cela pourrait être plus simple aussi, par exemple : comment susciter facilement et assez rapidement des États Ressources chez les personnes qui arrivent en thérapie et qui sont bloquées dans la négativité et le pessimisme. Le cerveau de ces personnes n'a accès qu'à la zone de mémoire reliée à ce type d'émotion. Je dis *assez rapidement* plutôt que rapidement car les personnes ont besoin d'être écoutées et comprises dans leur souffrance avant d'accepter d'être conduites vers autre chose suivant le principe pnl de *synchroniser-conduire*.

Le premier but, pour moi, est de mettre à la disposition des psychothérapeutes neuro-linguistiques une procédure fiable et facile et de la diffuser dans le public des personnes et des professionnels.

Une ambition –sans doute irréaliste quand aux autres psys!- serait que les

professionnels de la relation d'aide en général s'en emparent ils l'ont fait il y a quelques décennies pour l'entretien basé sur l'écoute (Carl Rogers) plutôt que, comme précédemment dans les psychothérapies, des entretiens basés sur les directives, les conseils ou les interprétations.

Annie Rapp

Septembre 2009