

# LES PRESUPPOSES DE LA PNL

## 1. En terme de communication

1. On ne peut pas ne pas communiquer
2. Il existe deux niveaux de communication :
  - Conscient 7% - Inconscient 93%
3. Nous avons 3 moyens de communiquer :
  - Verbal 7% - Para-verbal 38 % - Non verbal 55%
4. Le **sens d'une communication est la réponse obtenue** ! Si nous n'obtenons pas la réponse désirée... communiquons différemment car la réponse que nous obtenons est le résultat du comportement que nous mettons en oeuvre.
5. Nous avons **la responsabilité de nous faire comprendre**. Une personne qui ne peut pas ou ne veut pas se faire comprendre donne des indications précieuses à son interlocuteur.
6. Il **n'y a pas d'échec dans une communication**, seulement une réponse !
7. la différence entre notre carte du monde et celle des autres, **c'est le feed-back**.
8. **La carte n'est pas le territoire..**(Alfred KORZYBSKI « Introduction à la sémantique générale » 1933.) **notre vision du monde n'est pas le monde**. il y a une grande différence entre le monde et l'expérience que nous en avons !
9. le corps et l'esprit sont des processus systémiques « Grégory BATESON » :

## 2. En terme de changement

1. Il est **plus aisé de se changer soi-même** que de changer les autres
2. Chaque personne possède ou peut acquérir **les ressources dont elle a besoin** pour atteindre ses objectifs et ses buts

3. **Tout comportement a une fonction positive** pour celui qui en est l'auteur : Il y a une intention positive derrière chaque comportement.
4. Tout problème a été à un moment donné la solution à un problème
5. Une personne fait le meilleur choix parmi ceux qui lui paraissent possibles... elle fait le meilleur choix parmi ceux dont elle est consciente... c'est-à-dire les meilleurs choix dans son modèle du monde... avoir le choix, c'est disposer de plusieurs réponses possibles dans une situation donnée... **plus on a de choix, mieux ça vaut!**
6. Celui qui a **le plus de flexibilité contrôle le système** : si ce que vous faites ne marche pas... faites autre chose... en restant congruent ! ou encore « cessez de faire toujours plus de quelque chose qui ne marche pas »
7. La confusion est la porte d'entrée à la réorganisation
8. Les êtres humains sont **plus complexes** que toutes les théories qui les décrivent.
9. L'idée de choix est une des notions essentielles de la P.N.L., les difficultés personnelles ou professionnelles que chacun de nous rencontre présentent souvent un aspect rigide du type : « **ne pas pouvoir faire autrement** que de rester silencieux, en retrait, se mettre en colère, être angoissé, stressé, indécis, etc. »

La P.N.L. Vous propose d'ajouter des comportements et non d'en retrancher pour que vous deveniez « plus détendu, plus calme, plus décidé, plus bavard, etc. »