

PNL - Fiche 6 - Le Métamodèle

C'est le tout premier modèle de PNL.

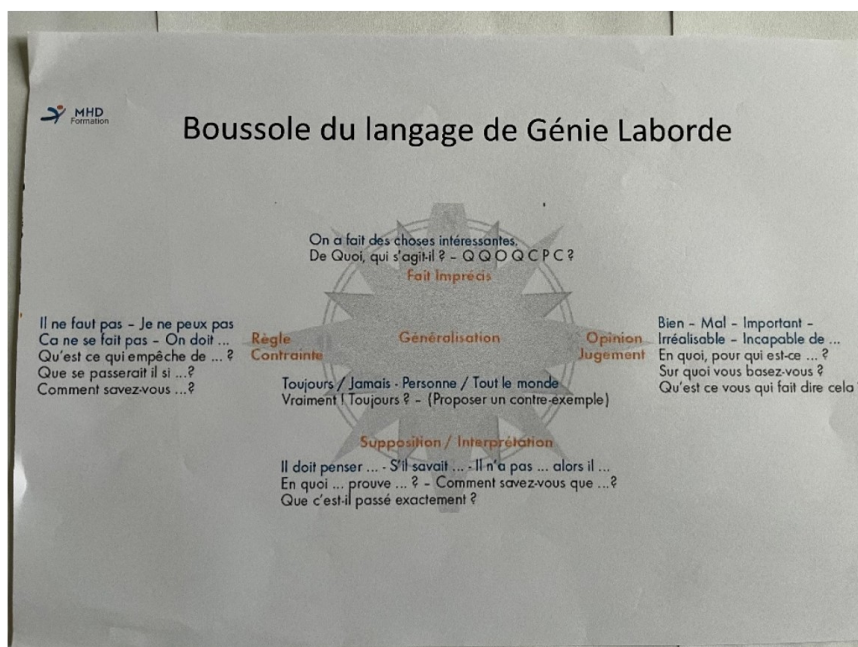
A utiliser pour faire préciser ce que la personne a dans la tête. On va questionner les structures linguistiques (structures linguistiques = processus cognitifs d'omissions, généralisations, distorsions) pour faire apparaître les éléments plus ou moins conscients et les amener dans la partie consciente.

Le Métamodèle permet de :

- Retrouver des informations perdues entre la structure de surface et la structure de fond (voir fiche 5 - le langage)
- Repérer les distorsions qui limitent le modèle du monde du coaché
- Faire revenir le coaché à son vécu avant qu'il n'ait traduit son expérience en langage simplifiant ou déformant
- Avoir accès au sens que donne le coaché à son expérience
- Mettre en évidence le lien neurologique (lien entre réalité sensorielle et langage) du coaché
- Permet de préciser comment le coaché programme son mode de pensée en créant des liens entre les perceptions sensorielles et le langage pour aboutir à la fabrication d'une croyance

On va pour cela écouter la forme avec laquelle la personne s'exprime et non le fond de son propos.

On va questionner en douceur, avec élégance, par petite touche, avec des questions ouvertes. Le questionnement peut être perçu comme intrusif par le coaché.



Questionner le Métamodèle :

- Questionner les processus d'omissions

Parmi les processus d'omission, on retrouve :

- o Les omissions pures : le contexte spécifique ou l'objet est absent. Une partie de la phrase est manquante. Quand une personne raconte, elle omet le contexte spécifique ou l'objet
- o Le manque d'index référentiel : dans une phrase, le sujet ou le complément est présent mais vague
- o Les verbes et noms non spécifiques : substantifs très vagues, équivoques, difficilement identifiables ou formulations qui manquent de précision
- o Les nominalisations : mots non spécifiques faisant référence à un processus, une action comme si c'était autre chose. Ils peuvent remplacer un verbe et donner un caractère figé. Terme abstrait. Processus sur lequel on a collé un nom, une étiquette.
- o Le manque de comparateurs : la 2^{ème} partie de la comparaison est absente.

	Coaché	Questionnement
Omissions pures	J'en ai assez ! Je suis fâché !	De quoi ? de qui ? Contre qui ? Contre quoi ?
Manque d'index référentiel	On me l'a dit	Qui ? Quoi ?
Verbes et noms non spécifiques	Truc, chose Ils, elles Le groupe m'a rejeté J'ai pétié un plomb Je me suis senti humilié	Quoi spécifiquement ? De qui parles-tu ? Comment ? De quelle manière ? Comment tu t'y prends ? Qu'est-ce que tu entends par xxx ?
Nominalisations	Je voudrais mon changement Je voudrais communiquer	Comment spécifiquement tu peux changer ? Ce serait quoi comme changement ? Comment communique-tu ?
Manque de comparateur	Elle est plus jolie Il n'y a pas mieux	Que qui ? Que quoi ?

- Questionner les processus de généralisation

Parmi les processus de généralisation, on retrouve :

- o Les quantificateurs universels : jamais, toujours, tout, tous, dès que, à chaque fois que, personne, etc
- o L'auteur disparu : phrases posées comme des affirmations sans préciser qui en est l'auteur. Elles posent souvent des jugements. Souvent généralisées et coupées du monde et de leur auteur, de leur origine, de la source

- o Les opérateurs modaux : notion de nécessité : je dois, je suis obligé de, il faut que, je ne peux pas etc. agissent comme des règles internes qui peuvent limiter le modèle du monde et les capacités d'adaptation du sujet. Ces règles internes privent souvent la personne de la possibilité de vérifier les conséquences réelles de ses affirmations. Le questionnement va lui permettre de recontacter la représentation des conséquences et une réévaluation plus réaliste. Il ouvre une dynamique de changement.

	Coaché	Questionnement
Quantificateurs universels	Personne ne me fait confiance	Personne ? Est-ce qu'il n'y a pas une personne qui te fait confiance ? (pour faire identifier un contre-exemple)
Opérateurs modaux	Je ne peux pas faire ça	Que se passerait-il si tu le faisais quand même (pour lui faire identifier les conséquences prévisibles) Qu'est-ce qui t'empêche de faire ça ? (pour identifier les blocages et freins)
Auteur disparu	Les italiens sont des voleurs On doit toujours dire la vérité	Qui dit cela ? De qui est-ce l'opinion ?

- Questionner les processus de distorsion

Parmi les processus de distorsion, on retrouve :

- o La lecture de pensée : lorsqu'une personne prétend savoir ou sentir ce qu'une autre personne pense ou sent, se fiant à sa seule interprétation de la réalité et la confondant avec la réalité vécue par l'autre personne.
- o Les liens causes-effets : structure sémantique qui associe 2 éléments de façon coercitive : le premier élément se produit = le second élément doit se produire aussi, le premier élément étant vécu comme la cause du second et le second comme étant l'effet du premier. On remettra en question les liens en mettant en avant l'interprétation.
- o Les équivalences complexes : deux choses sont mises en équivalence de façon indiscutable. Elles sont en général construites avec le verbe être, exprimé ou sous-entendu.
- o Présuppositions limitatives : choses considérées comme étant nécessairement vraies et sous-entendues pour que le discours d'une personne reste cohérent et que ce qu'elle est en train de dire ait du sens.

	Coaché	Questionnement
Lecture de pensée	Tu vas adorer !	Sur quoi te bases-tu pour

	Je suis certain que tu y as déjà pensé !	faire cette hypothèse ? Comment spécifiquement le sais-tu ?
Lien causes-effets	Il me tape sur les nerfs Elle me rend confus Si elle me quitte, je ne m'en sortirai pas	En quoi te cause-t-il cette émotion ? Comment spécifiquement ? En quoi xxx te prouve xxx ?
Equivalences complexes	Partir c'est mourir un peu Aimer c'est regarder dans la même direction	En quoi partir c'est mourir un peu ? A chaque fois ? (lui faire trouver un contre-exemple) Aimer c'est quoi ? Qu'est-ce que c'est d'autre ? (lui faire élargir la liste des composantes)
Présuppositions limitatives	Il aurait pu faire attention	Qu'est-ce qu'il te fait croire qu'il n'a pas fait attention ?