

## PNL-> LES BONNES CONDITIONS POUR ATTEINDRE SON OBJECTIF

Née aux États-Unis dans les années 1970 des travaux de Richard Bandler et du D<sup>r</sup> John Grinder, la Programmation Neuro Linguistique (PNL) est issue des recherches de trois thérapeutes : Virginia Satir (fondatrice de la thérapie familiale), Fritz Perls et Milton Erickson (fondateur de l'hypnothérapie clinique). Bandler et Grinder se sont également inspirés des études des linguistes A. Korzybski et Chomsky, de l'anthropologue et sociologue G. Bateson et du psychanalyste P. Watzlawick.

Cette approche, qui remporte un succès actuellement en raison d'une mode importante en faveur des théories de développement personnel, propose des clefs afin de mieux communiquer avec soi et avec les autres. Il s'agit en effet de ce que d'aucuns qualifient d'**abécédaire** afin d'**améliorer les relations avec les autres et les problèmes de communication**.

En PNL, pour qu'un objectif soit considéré comme tel, il doit aussi respecter quelques conditions pour une bonne formulation :

- **Clair et précis.** L'objectif doit exprimer une action concrète.
- **Exprimé en termes positifs** la PNL suggère que le cerveau a des difficultés de comprendre le négatif. En effet, de multiples exemples existent mais si je dis « *je veux réussir ma vie* », et si je dis « *je ne veux pas rater ma vie* », ces deux phrases semblent avoir le même sens, mais la PNL montre qu'elles n'ont pas le même impact sur le cerveau. Notre cerveau semble retenir dans ces deux phrases, non pas le sens, mais les deux mots essentiels, c'est-à-dire pour la première phrase, « *réussir* » et, pour la deuxième phrase, « *rater* ».
- **Sous le contrôle de la personne.** Si l'objectif ne dépend pas de la personne uniquement, cela revient à formuler une attente (Voir plus loin).
- **Contextualisé.** Il est nécessaire de répondre aux questions suivantes : Qui ? Quand ? Où ? Comment ? Combien de temps ?
- **Écologique.** Il s'agit de faire en sorte qu'il n'y ait pas d'inconvénients ou d'effets pervers à la réalisation de cet objectif.

### La différence entre objectifs, buts et attentes (vision PNL)

Alors que l'on définit un objectif comme une action claire que l'on peut poser ; le but désigne une direction vers laquelle tendre et indique un souhait global. L'attente, quant à elle, correspond davantage à l'espoir de voir quelqu'un d'autre réaliser son souhait et son but.

Pour voir la fiche et les documents attachés, rendez-vous sur  
<https://coachingways.360learning.com/course/play/6745eebedc0042cb0d98c904>