

# La Programmation Neuro-linguistique (PNL) <sup>480</sup>

La Programmation Neuro-Linguistique (PNL) : méthode d'agir sur la conscience humaine et sur la connaissance, liée à une influence au niveau de l'idéologie et des *Idées sur le Monde*, concernant l'esprit humain et la conscience morale. Dans de nombreux milieux de psychologues règne la conviction du caractère pseudo-scientifique de cette méthode ou bien la conviction que son utilisation provoque des effets superficiels et à court terme ; malgré le manque de soutien total dans les milieux scientifiques, cette notion est déjà entrée dans le vocabulaire de la psychologie, de l'éducation, du business et de différents systèmes du dénommé « *auto développement* », et elle continue à être popularisée (surtout dans le business).

Face aux changements dynamiques au niveau économique et politique, les techniques de la PNL sont de plus en plus souvent utilisées par des entreprises ; leurs partisans affirment que cette méthode suscite actuellement un intérêt croissant dans des cercles de professionnels de différents domaines (psychothérapie, pédagogie, éducation, médecine, gestion, etc.). En Europe, le processus de la diffusion du savoir sur la PNL a abouti à la fondation de la Société Européenne de Psychothérapie Neurolinguistique (EA NLP) qui a son siège à Vienne ; cette Société réunit des psychologues, des psychiatres et des représentants de domaines avoisinants, originaires d'une quinzaine de pays.

En 2000, la psychothérapie neurolinguistique (NLP, *PNL en français*) a été reconnue par la Société Européenne de Psychothérapie (EAP) comme système autonome de psychothérapie (conformément aux exigences de cette même Société) ; les certificats de la PNL (Praticien, Maître, Entraîneur) ne sont pas des licences de psychothérapeute ou de consultant, ni leurs équivalents ; pour obtenir ces derniers, il faut remplir des conditions supplémentaires, non contenues dans les stages PNL (entre autres, la formation psychologique, psychiatrique ou pédagogique, un stage professionnel adéquat, sa propre psychothérapie recommandée, la participation aux entraînements interpersonnels, la supervision).

## 1. Genèse.

La PNL n'est pas une science, elle rappelle plutôt une recherche *par méthode d'essais et d'erreurs* et une communication initiatique, et non une transmission d'un savoir objectif. Les auteurs de cette méthode sont **John Grinder et Richard Bandler** qui n'avaient pas une formation psychologique formelle. Bandler s'est fasciné pour la Gestalt-thérapie et est devenu collaborateur de Fritz Perls, son auteur (Gestalt therapia) ; lui-même a également animé des ateliers de ce genre et il a même développé la méthode appelée plus tard la technique *de la chaise vide*, devenue un instrument utilisé généralement par les gestaltistes ; il a aussi appris la psychothérapie orientée vers le corps, selon le système de Reich (enseignant du sexualisme cosmique) et le rolfing — méthode d'agir sur le psychisme à travers un massage profond des muscles ; il a été fasciné par la psychothérapie systémique des familles grâce au contact direct avec Virginia Satir, réputée pendant longtemps comme spécialiste le plus remarquable en ce domaine, bien que divorcée plusieurs fois. Ensuite, les deux auteurs de la PNL ont collaboré avec Milton Erickson, en apprenant l'hypnothérapie, très importante dans la PNL (le dénommé modèle de Milton). On a commencé à considérer Grinder comme expert de la psychologie de l'apprentissage, surtout grâce à son savoir psycholinguistique très large (il a été linguiste professionnel) et grâce à sa capacité de maîtriser de nouvelles langues à travers le modelage (on reconnaît la structure d'une capacité et, ensuite, on l'ajuste à son individualité et on l'assimile au niveau pratique).

Malgré ces efforts, bien des psychologues renommés considèrent que la PNL est un système-mélange de notions et de techniques psychologiques qui se sert d'un vocabulaire pseudo-scientifique, se situant aux périphéries de la science et qui ne peut être traité sur un pied d'égalité avec d'autres écoles de psychologie, généralement reconnues ; une telle opinion s'est formée déjà durant la première phase du développement de la PNL (les années 70 et 80 du XX<sup>e</sup> siècle) quand elle a pris la forme d'avant-garde et d'opposition par rapport aux programmes de formation des psychologues. La critique formulée par Bandler est tournée, premièrement, contre la *rigidité académique* de cette époque-là et contre les limites des systèmes psychologiques antérieurs (psychanalyse, behaviorisme, et en partie aussi psychologie humaniste). Elle s'est ensuite tournée contre la psychologie et la psychothérapie comme telles, ce qui avait conduit, à son tour, à un isolement et au rejet de la PNL par de nombreux milieux universitaires et cliniques, notamment aux États-Unis.

## 2. Présupposés au niveau des *Idées sur le Monde*.

Dans le cadre de la PNL, de même que dans la Méthode Silva, il existe des *techniques étroites* (concernant l'influence sur le cerveau qui se caractérise par des *possibilités infinies*), réductives et profaniques, et des techniques larges (concernant l'*Intelligence divine* ou le *Soi supérieur*), idolâtriques ; les deux types de techniques collaborent. Le réductionnisme ontologique existe dans les deux cas, bien que dans le premier on parle davantage de la matière, et dans le second, davantage de l'énergie ; dans ce contexte on abuse souvent de la notion d'esprit (ou de spiritualité), l'esprit étant identifié à l'énergie, ce qui est une profanation ; en outre, la conviction qu'on peut influencer l'esprit à l'aide des techniques (de chacun des deux types mentionnés ci-dessus, la *méditation* y compris) est profanique, parce qu'elle résulte habituellement aussi de présupposés théoriques selon lesquels on réduit l'esprit humain (*pneuma*) — libre, sacré et plein du mystère insondable — à la matière-énergie, déterminée par les lois de la nécessité ; aussi dans ce contexte la notion clé de la PNL, la programmation neuro-linguistique de l'esprit - conscience morale (désignée souvent, d'une manière technocrate, comme *transformation des cartes de conscience, modelage des convictions, reframing, transformation des significations*), peut être une manifestation du réductionnisme ontologique profanique — d'autant plus que la notion de programmation est en elle-même proche de la notion de manipulation qui est un trait essentiel de la magie, comme *manipulation du sacré* (E Heiler).

L'un des présupposés fondamentaux de la PNL (et aussi de la psychothérapie ericksonienne) proclame que chaque personne possède toutes les ressources intérieures dont elle a besoin pour résoudre ses problèmes et réaliser ses fins ; le réductionnisme ontologique revêt ici aussi la forme de l'attribution à la personne — dans l'esprit du pélagianisme — de ce qui ne lui appartient pas, donc la divinité naturelle. Dans l'idéologie du *potentiel humain*, on parle d'une façon optimiste (l'optimisme anthropologique) des possibilités infinies de l'intelligence ou du cerveau, et on évite tendancieusement la réalité du péché, de la séduction spirituelle, de l'existence des esprits, car « *l'intelligence inconsciente est débonnaire. L'intelligence inconsciente constitue un contrepoids au conscient, et de par sa nature elle n'est pas maligne* »<sup>481</sup>, et « *sous chaque comportement se cachent des intentions positives. La fin de notre conduite est d'obtenir ce qui a une valeur à nos yeux. La personne ne s'identifie pas à son comportement. La PNL sépare l'intention ou la fin qui se cache derrière un comportement, de l'acte lui-même. Ce qui nous semble un comportement négatif, l'est seulement parce que nous ne comprenons pas sa fin.* » (Ibid.) Cela signifie que la réalité spirituelle et morale, la Personne de Dieu comprise, se trouve redéfinie et vire vers un énergétisme moniste, panthéiste. Dans l'anthropologie domine l'idéologie du holisme, moniste ou panthéiste, où « *l'intelligence et le corps constituent un système (homéopathie). Ils prennent contact et ils s'influencent mutuellement. On ne peut introduire aucun changement dans l'un sans que cela n'ait un impact sur l'autre.* » (Ibid.)

La PNL est devenue la réalisation pratique des postulats de la psychologie humaniste qui disposait de nouvelles conceptions psychologiques de l'homme, mais qui manquait souvent d'instruments convenables pour la pratique thérapeutique, pédagogique et éducative. Le postulat concernant l'existence d'un potentiel caché du psychisme humain (dans la dimension intellectuelle, affective, de la créativité, de l'intuition, etc.), formulé par A. Maslow (et par d'autres pères de la psychologie humaniste, par exemple C. Rogers, F. Pearls, présentant la vision naturaliste du monde), a été en quelque sorte *traduit* par les partisans de la PNL qui ont développé de nombreuses méthodes permettant de découvrir et d'activer <sup>482</sup> les « *ressources intérieures* » de la personne, comme on les désigne dans ce système.

En même temps, aussi bien la psychologie humaniste selon Rogers que la psychologie transpersonnelle selon K. Wilber réalisent depuis longtemps le programme *antiautoritaire* qui est une continuation de la tradition européenne de J. J. Rousseau et de la psychanalyse de S. Freud, où l'on affirme qu'il y a seulement deux sortes de *moi* : la vraie nature (le *moi* vrai) et le mirage brillant de la culture, composé de l'illusion et de l'auto-illusion (le *moi* faux qu'il faut rejeter). Des psychologies de l'auto-réalisation de ce genre sont dans la continuité de différents entraînements du contrôle de l'intelligence ou de la programmation du cerveau, mais elles parlent déjà du développement de la divinité de l'homme, ce qui stimule encore plus l'auto-contentement de l'homme ; il suffit de mettre en mouvement des ressources inconscientes du psychisme pour changer des comportements et des affections, suivant le conseil de J. O'Connor et J. Seymour <sup>483</sup>, qui affirment que « *ce que nous croyons, cela peut être la question d'un choix. Tu peux abandonner des opinions qui te limitent et en construire d'autres qui rendront ta vie plus gaie et plus riche en succès. Les convictions positives te permettront de comprendre ce qui pourrait être vrai et de combien de choses tu es capable (...)* Nous avons aussi beaucoup d'opinions au sujet de nos possibilités et du bonheur que nous avons créé et que nous pouvons changer. Une partie essentielle du succès de l'homme sont les convictions qui permettent d'obtenir ce succès. » Une telle idéologie (gênante) du succès et le *Penser positif*, omniprésent dans la PNL, ont déjà un trait idéologique et se caractérisent par un manque de compréhension pour de profondes (et nécessaires, dans le développement humain) expériences de l'angoisse et de la culpabilité, et par une évasion de la croix, cachée ou explicite.

Des groupes et sectes thérapeutiques variés (par exemple : le Forum de Werner Erhard) s'occupent de l'augmentation du potentiel humain. Des centaines de milliers d'hommes dans le monde ont participé aux programmes par lesquels — contre toute apparence — on essaie de briser, au moyen de psycho manipulations autoritaires et dogmatiques, des modèles de penser normaux ou dits traditionnels (par exemple, le modèle chrétien), en ouvrant en même temps sur un type nouveau d'expérience du monde, basé aussi sur des expériences médiumniques (contrôle de l'intelligence). De l'inculcation du dogme selon lequel *chacun crée sa propre réalité*, on passe aux exercices dits « *des affirmations* », *créant un meilleur avenir, car le bien et le mal sont des produits de nos pensées*. Un rôle important est joué ici justement par certaines techniques de méditation, d'autosuggestion ou même d'hypnose ; la science d'éveiller des capacités paranormales, de favoriser des expériences médiumniques est comme le couronnement logique de ce genre d'exercices en tant que moyen de parvenir à une *créativité supérieure* ou même à la *création divine* (parapsychologie). L'élimination de tout manque humain n'est que le début et doit ouvrir un chemin aux possibilités surhumaines, bien qu'attribuées à l'homme en tant qu'être cosmique : on enlève la raison pour ouvrir l'homme, d'une façon médiumnique, à la Raison Cosmique (la conscience cosmique), ou à une Sur-Raison non précisée, et ce, au moyen des techniques de Transe/Hypnose/Relaxation (états modifiés de conscience). Cela est favorisé par le relativisme et le syncrétisme en tant que présupposés philosophiques, car « *la PNL ne prétend pas juger de la vérité, de la réalité, de la moralité et de l'éthique. Elle les considère comme expériences*

*subjectives. Elle ne confirme ni ne nie l'existence de la réalité extérieure, elle suggère tout simplement des comportements qui présupposent qu'elle est vraie, et elle recommande d'être vigilant quant aux résultats. La PNL ne pose pas la question : Est-ce vrai ? mais : Est-ce utile ? (...) La PNL peut être utilisée pour modeler des expériences spirituelles aussi bien dans sa propre vie que dans celle des autres. On dispose de modèles, d'écrits et d'expériences. La PNL aborde la spiritualité du côté de l'expérience individuelle et non de la religion organisée. Elle cherche des similitudes dans la structure des expériences spirituelles, indépendamment du fait qu'elles soient chrétiennes, taoïstes, bouddhiques ou autres »<sup>484</sup>.*

Le subjectivisme relativiste et le syncrétisme pseudo-œcuménique sont favorisés par la thèse épistémologique que « *les gens réagissent à leur propre carte de la réalité et non à la réalité comme telle. On agit et on communique entre nous en fonction de ces cartes. La PNL est l'art de changer de cartes et non de réalité.* »<sup>485</sup> C'est proche du principe idéaliste et théosophique, cultivé dans le Nouvel Âge, selon lequel « *la pensée forme la réalité.* » (A. Besant)

### **3. Ressemblance de la PNL à la néognose du Nouvel Âge.**

Les présupposés épistémologiques et ontologiques de la PNL et des techniques semblables sont favorisés par le contexte du postmodernisme, du Nouvel Âge, du pottérisme (Harry Potter), du syncrétisme, de la démocratie, du relativisme, du subjectivisme, de l'occultisme, du satanisme, et dans certains cas aussi du protestantisme (il existe des liens génétiques de certaines sectes protestantes avec le satanisme); la frontière entre les *Idées sur le Monde* de la PNL et le Nouvel Âge est floue, d'autant plus que tous deux montrent une genèse commune et se réclament des mêmes autorités (F. Perls, C. G. Jung). En plus, la PNL est nettement conforme intérieurement aux autres techniques populaires dans le Nouvel Âge (comme par exemple la Méthode Silva, recommandée par M. Ferguson), proches des principes néognostiques et théosophiques, selon lesquels « *la pensée forme la réalité* » (hermétisme).

L'influence de la gnose sur la PNL est forte, comme on le voit dans le cas du gnostique Jung, important pour la PNL et en même temps considéré comme le père de la psychologie humaniste et transpersonnelle; pour le jungisme et le néognosticisme, il est facile, dans leur cas, d'établir une correspondance avec le « *satanisme blanc* », ou bien sous la forme d'un luciférisme (par exemple, l'initiation luciférique dans le Nouvel Âge), ou bien de l'homothéisme idolâtrique qui, par exemple, dans le théléisme d'A. Crowley, répond aux formes contemporaines anthropothéistes du satanisme occultiste (A. La Vey).

La raison la plus fréquente pour laquelle on associe la PNL à l'activité des sectes ou des groupes du Nouvel Âge est le fait que ses méthodes sont utilisées par des gens qui les lient, par exemple, à différents systèmes de croyances, de guérison, d'auto-développement. La simplicité de certains modèles théoriques et des techniques de la PNL est un prétexte facile pour les insérer dans le répertoire des instruments utilisés, par exemple, au cours des procédés occultistes ou des ateliers (bioénergotherapie, Reiki). Il n'est pas rare de voir des annonces de presse où, à côté des méthodes PNL, on offre des techniques de *voir l'aura*, des amulettes, des danses indiennes, des pratiques chamaniques; on peut parler ici des programmes d'auteur qui constituent de libres combinaisons de notions et de techniques variées; ce n'est pas un hasard, car les manuels de base de la PNL encouragent un tel éclectisme: « *on recommande que le « développement personnel » embrasse de nombreuses et différentes activités, telles que méditation, yoga et Taï-chi, consultations, Gestalt-thérapie, psychothérapie, travail en groupes, Analyse Transactionnelle, renaissance, entraînement de l'assertivité, lutte contre le stress, conscience du succès, entraînements des relations et bien d'autres, y compris évidemment la PNL* »<sup>486</sup>.

Selon certains chercheurs chrétiens, dans les pays de l'Europe occidentale et orientale, on introduit un plan éducatif, classé par de nombreux spécialistes comme « *secret* » ; il contient l'exercice de toute une série de différentes techniques (entre autres la PNL) utilisées de plus en plus souvent par des enseignants dans des écoles ; ce sont des exercices de relaxation, des voyages imaginaires, la peinture des mandalas, la méditation et le yoga, des exercices de détente, de respiration (*rebirthing*), énergétiques, de perception, de concentration (mantra), des massages, le travail avec le corps, la mise en mouvement du pendule (râdomancie), le soulèvement de la table, l'hypnose, l'entraînement auto-gène, la kinésiologie, l'édukinesthétique, la gymnastique du cerveau, *superlearning*, la suggestopédie, la PNL, « *Silva pour enfants* », la réalisation des projets magiques, les jeux avec des esprits et des fantômes (entre autres, l'introduction de plus en plus fréquente de Halloween), l'exercice des rituels magiques, etc. (sorcelleries) ; au cours de ces activités les enfants doivent parler avec des pierres, des bougies, des esprits de défunts, se persuader qu'ils sont eux-mêmes une pierre, une fleur, un animal ou bien adopter des positions du corps qui sont rituelles (cryptoreligieuses, initiatiques) ; dans des manuels scolaires, on met de plus en plus souvent des jeux avec des horoscopes (astrologie), des allusions aux pratiques païennes (néopaganisme), y compris à la réalité des OVNI (civilisations extra-terrestres).

Aux adultes aussi on propose des techniques cryptospirites, basées sur l'invocation des esprits, leur visualisation, et enfin sur l'ouverture à la possession par les esprits (démons), considérés à la suite de Jung comme des parties détachées du psychisme. L. Derks, maître de la PNL, consent ouvertement que « *si le thérapeute se décide à utiliser une de ces techniques, devant lui s'ouvre une tradition d'expériences chamaniques-guérisseuses, comptant presque mille ans. Il va manipuler les visions de la même manière que ses collègues chamans dans le monde entier. Les chamans non seulement guérissent les humains hantés [par les esprits, A. P], mais ils suscitent délibérément en eux-mêmes de tels états. On peut donc s'interroger : quels profits tirent-ils de leur union avec un esprit ? (...) La hantise [par les esprits, A.P.] nous offre (...) la protection et multiplie nos forces, et grâce à cela nous dépassons, de loin, ce que nous croyions être notre Moi.* »<sup>487</sup>

**Aleksander Posacki, s.j.**

*Psychologie et Nouvel Age*, annexe 7, pp. 303-313

Editions Bénédictines, 2009.

isbn 978-2-84863-095-3

[www.editionsbenenedictines.com](http://www.editionsbenenedictines.com)

*Je recommande vivement l'achat de ce livre à ceux qui souhaitent approfondir toutes ces questions. Le sous-titre porte : Selfisme, Penser positif, Méthode Silva, PNL, EMI, OVNI, Scientologie, Kinésiologie Éducative, Bert Helinger, Carl Gustav Jung, Anselm Grün, Dan Brown.*

480- A. Posacki, *Neurolingwistyczne Programowanie*, Encyklopedia, « Białych Plam » Radom 2004, vol. 13, p. 64-68.

481- J. O'Connor, I. McDermott, *NLP. Zwizle i kompetentne wprowadzenie*, Poznan 2000.

482- NdE : au sens d'activer, terme dérivé de l'informatique et des jeux vidéos.

483- NLP, *Wprowadzenie do programowania neurolingwistycznego*, Poznan 1996

484- J. O'Connor, I. McDermott, *NLP. Zwizle i kompetentne wprowadzenie*, op. cil.

485- Ibid.

486- J. O'Connor et J. Seymour, *NLP, Wprowadzenie do programowania neurolingwistycznego*, op. cit.

487- L. Derks, *Techniki NLP w tworzeniu dobrych zwiazkow z ludzmi*, Gdansk 2003. *Spiel sozialer Beziehungen*.