



LE CYGNE : CABINET DE RELATION D'AIDE THÉRAPIE BRÈVE,
GESTION DE STRESS ET D'ÉMOTIONS

Un peu plus sur la PNL humaniste...

Le Programme Neuro Linguistique s'est construit sur les bases de la psychologie, psychothérapie, la communication et l'anthropologie.

Les fondateurs R. Bandler et J. Grindler ont observé des spécialistes de la communication, comme G. Bateson (philosophe et anthropologue) P. Watzlawick (psychiatre) F. Perls (psychothérapeute et psychiatre) V. Satier (psychothérapeute) et surtout M. Erickson (psychiatre, psychologue) pour son utilisation très personnelle de l'hypnose.

Les fondateurs ont observé ces spécialistes, réputés pour exceller dans leur travail, pour créer des modèles d'intervention, de communication et de changement de comportement, sur lesquels on peut reproduire.

Ils ont utilisé ce que ces spécialistes ont **fait** et non ce qu'ils ont **dit** de faire.

Ces modèles sont propices à la **justesse de notre communication dans le respect de soi et des autres**.

Leurs premières techniques pour la psychothérapie résultaient alors de l'observation du travail des autres.

Dans un second temps, ils ont créé leurs propres concepts & procédures d'intervention avec leurs collaborateurs, jusqu'à faire de la PNL ce qu'elle est aujourd'hui : c'est-à-dire une approche thérapeutique complète qui débouche sur de nom-

breuses applications, non seulement soigner des phobies ou des dépressions, mais plus largement aider les intéressés à s'affranchir des influences du passé qui entraînent un mal-être dans leur vie. Par ex : résoudre des conflits intérieurs, apaiser un souvenir douloureux, sortir des stratégies d'échec et créer des stratégies de réussite...

La PNL prend toutes les parties de votre personnalité en compte : "Une partie de moi a envie de cela, alors qu'une autre se dit que je ferais mieux de..." Vous avez bien eu déjà cette expérience. L'intervention thérapeutique consiste à travailler à l'harmonisation de ces différentes facettes internes. Ça vous permet de découvrir (sensoriellement) des parties de vous-même que vous ignoriez ou jugiez négativement. On va regarder de près ces parties de soi et résoudre les conflits pour faciliter les rapports aux autres dans les relations quotidiennes, professionnelles et personnelles. Faire en sorte que les besoins et valeurs de chacun soient pris en compte.

En PNL humaniste, on part du principe qu'un changement n'est acceptable que s'il est respectueux de ce qui est important pour vous et votre entourage: "est -ce qu'il y a des inconvenients pour vous et /ou pour les autres et quels sont-ils ?"

FOCUS

P Tout au long de notre existence, nous nous **PROGRAMMONS** (par notre famille, éducation, expériences, etc) en mettant en place des façons de penser, de ressentir et d'agir.

N Notre cerveau (nos **NEURONES**) est le centre de cette programmation.

L Notre **LANGAGE** oral mais aussi notre langage gestuel, structure et reflète notre vécu.

Les **programmes** se créent par interaction entre le cerveau (**neuro**) le langage (**linguistique**) et le corps et produisent des comportements efficaces ou inefficaces.

Nous avons la capacité de réorganiser ou de désactiver nos programmes de pensées et de comportement pour pouvoir les adapter de façon constructive et non limitantes aux situations demandés. En PNL on va regarder comment une personne construit l'expérience subjective qu'elle a du monde, des autres et d'elle-même afin de l'aider à comprendre et à transformer les processus psychologiques qui la limite.