

Préface de John Grinder
Alain Cayrol
Josiane de Saint-Paul

Derrière la magie

La Programmation
Neuro-Linguistique (PNL)



interéditions

Couverture : Studio Dunod - Elizabeth Riba

© interéditions, 2025 pour la nouvelle présentation.
interéditions est une marque de
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
ISBN : 978-2-7296-2529-0

À John Grinder et Richard Bandler

TABLE DES MATIÈRES

Préface	XI
Avant-propos	XIII
ALAIN CAYROL	
Avant-propos	XV
JOSIANE DE SAINT PAUL	
Introduction	1
Le cadre de la PNL	3
1. L'APPROCHE ET SES AUTEURS	5
Un modèle, pas une théorie	7
Une approche pragmatique	8
Les applications	10
<i>Communication efficace</i>	10
<i>Psychothérapie</i>	11
<i>Changement génératif</i>	11
<i>Recherche de l'excellence</i>	12
2. LES FONDEMENTS DE LA PNL	15
La carte et le territoire	15
<i>Les limitations neurologiques</i>	15
<i>Les limitations socio-génétiques</i>	16
<i>Les limitations personnelles</i>	17
L'impression et l'utilisation des cartes	19
<i>La généralisation</i>	19
<i>La sélection</i>	20
<i>La distorsion</i>	21
Implications pour le changement	23
<i>Changer le modèle du monde</i>	23
<i>Chacun de nous fait le meilleur choix possible</i>	24
<i>Plus on a de choix, mieux ça vaut</i>	25

Concepts et outils de base	27
3. L'EXPÉRIENCE SENSORIELLE	29
Systèmes de perception	29
Systèmes de représentation	30
Les quadruplés	31
Modèle du monde : contenu et structure	33
Système de représentation principal	34
Les prédicats	37
4. L'OBSERVATION	41
Apprendre à percevoir	42
Observer le comportement humain	43
<i>Les macro et les micro-comportements</i>	43
<i>Le comportement humain est organisé en automatismes</i>	43
La calibration	46
Les mouvements oculaires	48
Système conducteur et système de représentation	51
Système conscient et système inconscient	53
5. LA COMMUNICATION RÉACTIVE	59
L'utilisation du feedback	60
Rencontrer la personne dans son modèle du monde	61
<i>La synchronisation</i>	63
<i>La synchronisation non verbale</i>	63
<i>La synchronisation verbale</i>	66
<i>La conduite</i>	70
Susciter une attitude	72
Le fondu-enchaîné	73
Résistance et réaction polaire	75
6. L'ANCRAGE	79
Un phénomène naturel	79
Utilisation en thérapie	80
Ancrage discret	82
Applications	84
Influencer avec intégrité	87
7. LE LANGAGE	91
Caractéristiques du langage	91
<i>Le mot n'est pas la chose nommée</i>	91
Le langage est structuré	94
<i>L'apport de la grammaire transformationnelle</i>	94
Le méta-modèle	97
<i>Présentation</i>	97

<i>Les questions du méta-modèle</i>	99
Anatomie du changement	115
8. PRINCIPES POUR L'INTERVENTION EN THÉRAPIE	117
Établir le rapport	117
Obtenir les informations	118
<i>L'état présent (EP)</i>	118
<i>L'état désiré (ED)</i>	119
Choisir une technique d'intervention	121
Faire un pont avec l'avenir	121
9. ANCRAGES ET RESSOURCES	123
La désactivation d'ancres	124
Thérapie très brève : la dissociation V/K	128
Traitement des phobies : la double dissociation	133
Le changement d'histoire de vie	139
10. LE RECADRAGE	147
Le recadrage du contenu	149
<i>Le recadrage du sens</i>	149
<i>Recadrage du contexte</i>	151
Le modèle des parties	153
<i>Le recadrage en six points</i>	156
La négociation entre parties	160
Le recadrage dans les systèmes	163
<i>Trouver un cadre commun</i>	163
<i>Application en thérapie de couple</i>	165
Dix idées clés	169
De nouvelles perspectives	171
<i>Le prince et le magicien</i>	171
Pour en savoir plus ou contacter les auteurs	175
Glossaire	177
Bibliographie	181
PNL	181
Approches psychothérapeutiques	182
<i>Approches systémiques et familiales</i>	182
<i>Analyse transactionnelle</i>	182
<i>Gestalt</i>	183
<i>Thérapies corporelles</i>	183
Psychologie, neuro-biologie	183
Langage	183
Science des systèmes, épistémologie	183

Préface

LA PROGRAMMATION neuro-linguistique (PNL) a pour objet le modelage de l'excellence humaine. Par là, je veux dire l'identification et le codage des structures comportementales caractéristiques de personnes connues pour exceller dans un domaine particulier.

Le but est de permettre à ceux que cela intéresse d'acquérir ces savoir-faire et de les intégrer dans leur répertoire personnel et professionnel, ceci de façon simple et efficace. Dans le domaine choisi, la personne peut alors agir systématiquement en étant capable de réaliser les mêmes performances que l'expert talentueux que nous avons modelé.

En tant que co-fondateur de la programmation neurolinguistique, c'est un plaisir pour moi de présenter au lecteur français cet ouvrage dont j'accueille la publication avec le plus vif intérêt. En effet, s'il existe des livres en français traitant du sujet, ce sont des traductions de l'anglais. Celui-ci en revanche, est le premier écrit en français par des auteurs français sur la technologie du comportement que mes associés et moi-même avons créée.

Éternel étudiant des langues, des cultures et de leurs richesses, j'ai suffisamment de recul par rapport à mon travail pour savoir qu'il se fonde sur un certain nombre de présupposés liés, bien sûr à mes propres influences et à celles de la culture nord-américaine du XX^e siècle. Cependant, les premiers rapports en provenance d'autres pays, en ce qui concerne la pertinence de la PNL par-delà sa langue et son foyer d'origine sont très favorables et m'encouragent à postuler une certaine universalité pour les modèles qui vous sont présentés dans ce livre.

Les affirmations qui vous sont faites dans cet ouvrage sont provocantes, et les résultats exceptionnels, tout au moins en Amérique du Nord. Pour cette raison, lorsque vous l'aborderez, je souhaite que vous le fassiez avec

un scepticisme constructif : je vous invite à expérimenter par vous-même ces techniques et à décider de celles qui vous paraissent le plus utile dans votre contexte de vie.

C'est bien entendu à dessein que j'utilise l'expression « scepticisme constructif ». Il existe une grande différence entre le scepticisme qui inhibe la faculté de tester une idée ou une technique et celui qui pousse une personne à agir avec décision et puissance pour tester cette idée ou cette technique.

Il ne serait ni sage ni responsable de ma part de prétendre porter un jugement sur cette version française élaborée par Alain Cayrol et Josiane de Saint-Paul. Ce que je sais, c'est que je les considère personnellement comme deux excellents représentants de cette approche.

En matière de performances humaines de haute qualité, il n'y a pas de pénurie et je me sens tout particulièrement stimulé à l'idée de Françaises et de Français acquérant la maîtrise des outils de la PNL et l'utilisant à leur propre façon dans leur contexte culturel.

JOHN GRINDER
Co-fondateur de la PNL
Bonny Doon, Californie
Mars 1984