

PNL (Programmation Neuro-Linguistique)

----- Lundi 12h30-13h30
Lundi 13h30-14h30

La **programmation neuro-linguistique** (PNL) est un ensemble de modèles et de techniques de **développement personnel** originaires des **États-Unis** et destinés à améliorer la communication entre individus et à s'améliorer personnellement. Le terme a été inventé par **John Grinder** et **Richard Bandler** dans les **années 1970** et, selon les créateurs, s'inspire du travail d'autres psychothérapeutes, dont **Milton Erickson**, **Virginia Satir** et **Fritz Perls**. **Richard Bandler** en donne la définition suivante : « Étude de la structure de l'expérience subjective. »
Programmation : Le mot programme fait référence à l'ensemble de nos automatismes, qu'il s'agisse d'automatismes cognitifs, émotionnels ou comportementaux.

- *Neuro* : Le mot neuro fait référence aux neurones, à notre système nerveux central et notre système nerveux périphérique **qui établissent des corrélations**, utiles ou nuisibles, entre nos percepts.
- *Linguistique* : Le langage nous permet de communiquer et de structurer notre pensée; il véhicule notre culture.

Selon la PNL, ce que quelqu'un fait, une autre personne ne peut le faire (présupposé de la PNL).

Son rôle : « Observer » des compétences et les approprier ; les « décoder » ; les « expérimenter » pour créer des modèles efficaces. Ces « modèles » constituent ensuite une base aidant à une démarche de progression épanouissante. Les modèles visent à faciliter : une connaissance de soi, un accès aux ressources présentes et déjà acquises par la personne, la création de nouvelles ressources, la transposition d'une ressource d'un contexte (personnel par exemple) à un autre (professionnel par exemple).

La dynamique s'articule à partir d'un « état présent », aller vers un « état désiré », en utilisant les « ressources » passées, présentes, et à venir (imagination) de la personne, en utilisant des techniques héritées des thérapeutes américains (notamment Milton Erickson)

Le programme proposé aux élèves de secondes aborderait les éléments suivants :

- Expression et communication, capacité à argumenter
- Organisation personnelle du travail, méthodologie :
 - travail sur l'attention, la mémorisation, apprendre à
 - reconnaître ses stratégies personnelles d'apprentissage.
- Compréhension du travail attendu : lecture de consignes, recherche de problématique....
- Recherche documentaire (élaboration d'un protocole de recherche, prise de notes, répercussion de l'information)

Il est important que ce travail soit effectué en accord avec le travail effectif des élèves c'est-à-dire en concertation avec les professeurs.