

# PNL et TCA : deux acronymes qui font le poids!

- La Pratique Neuro Linguistique comme antidote / contre-poids/ contre-pied aux TCA : du poids des mots et du choc des photos, comment parler de façon salutogène?
- La PNL : ce qu'elle sous-tend (langage animé) et ce qu'elle implique (un accompagnement centré sur le lien, la personne et des objectifs salutaires)

# PNL et TCA : au sommaire :

- Définir la PNL et sa portée thérapeutique
- En quoi est-elle une bonne pratique thérapeutique pour le traitement des TCA?
- Quelques exemples de cette discipline « pragmatique », centrée sur les mots, le non-verbal, et le processus relationnel et « transformationnel »



**Définir la PNL et sa portée thérapeutique**

# Définir la PNL:

- **PNL : PRATIQUE NEURO LINGUISTIQUE**

- A l'origine, nommée « Programmation Neuro-Linguistique » quand elle fut créée aux EU vers 1960 à l'école de l'école de PALO ALTO et du MRI (Mental Research Institute)
- Nous étions à l'époque des premiers « computers » et l'idée était de voir comment fonctionnait le cerveau humain, sa « programmation » aux contacts des autres humains , par le langage et les interactions environnementales (les humains et le milieu)

# Définir la PNL:

- **PNL : PRATIQUE NEURO LINGUISTIQUE**

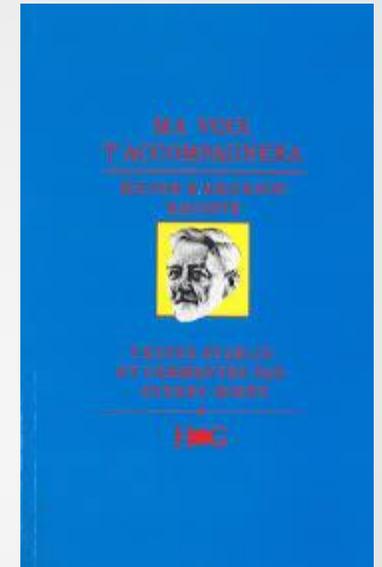


- La PNL est **une pratique linguistique et relationnelle centrée sur la communication comme vecteur de changement/ évolution/ transformation**. Elle est une méthode complexe d'écoute, de décodage de la structure du langage et des interactions humaines dans un système « défini ». En quoi, et comment, chacun des interlocuteurs influe sur l'autre et comment la communication interpersonnelle influe sur chacun de nous ?
- Plus encore qu'un principe de réaction et feed-back défini en cybernétique, elle inclut **un principe de récursivité** : le praticien admet qu'il sera « transformé » dans la communication et que **cette interaction « génératrice » servira les deux parties**.

# Définir la PNL:

- **PNL : PRATIQUE NEURO LINGUISTIQUE**

- Aux origines, 3 grands « modèles » de thérapie : Milton Erickson (psychiatre américain et fondateur de l'hypnose éricksonnienne), Fritz PERLS (neuropsychiatre allemand, fondateur de la Gestalt-thérapie) et Virginia SATIR (psychothérapeute américaine, aux fondements de la thérapie familiale)
- Des apports multiples avec également : Korzybski, ingénieur et linguiste -travaux sur la « sémantique générale » et Chomsky, linguiste et instigateur de travaux sur le langage et la « grammaire générative et transformationnelle »



# Définir la PNL:

- **PNL : PRATIQUE NEURO LINGUISTIQUE**
- Elle constitue la base d'une approche de la communication à visée thérapeutique et peut à la fois s'associer aux métiers de soin au sens large, ou être le socle d'une approche thérapeutique avec la transmission de « modèles » à vocation de transformation (influence Erickson notamment).
- Dans ce cas, nous trouvons **une approche à la fois systémique, comportementale, cognitive, sensorielle et basée sur la relation interpersonnelle** – notion de transferts, gestion émotionnelle et modélisation du thérapeute.

# Définir la PNL:



- **PNL : PRATIQUE NEURO LINGUISTIQUE**

- Quelque soit le « niveau », elle a vocation à bien comprendre la personne en écoutant ses mots, sa structure langagière comme « traduction de son milieu intérieur » et de sa représentation du monde. **« La carte n'est pas le territoire ».**
- Ensuite, par interaction, le praticien en PNL va aider à remanier les mots pour aider la personne à se sentir mieux et ainsi également **retravailler ses représentations du monde, des autres, de soi.**
- Les mots et la communication s'entendent et s'étendent aux rythmes, aux registres sensoriels visés (VAKOG), aux patterns de langage, aux gestes associés.

# Définir la PNL:

- **PNL : PRATIQUE NEURO LINGUISTIQUE**
- Une discipline interpersonnelle où le langage « corporel » est aussi essentiel que le mot et, « où les deux comptent ».
- La proxémique, la congruence, l'influence du regard, des sourires (activation du système parasympathique ventral et des neurones- miroirs/ fuseaux) et des mouvements pour créer un « environnement propice » à la relation, et donc une communication « influente » et un mouvement d'échange qui engage chacun vers des évolutions « positives » (praticien bien intentionné et supervisé dans sa posture salutogène).



**La PNL, en quoi est-elle une bonne  
pratique thérapeutique  
pour le traitement des TCA?**

# **PNL, une bonne pratique thérapeutique dans les TCA:**

- **Une thérapie de la relation à soi, aux autres et par la relation**
- **Une méthode de choix des mots et de travail sur le sensoriel (poids des mots, choc des photos/images)**
- **L'acceptation d'une pensée systémique, dialogique et récursive : regard sur les système humain, les contraires cohabitent, et les effets nourrissent les causes et réciproquement....**

# PNL, une bonne pratique thérapeutique dans les TCA:



- **Une thérapie interpersonnelle : un bon point pour les troubles anxieux et relationnels**
- *En toile de fond du TCA*, perturbations de l'attachement à soi, aux autres, à la vie parfois (sentiment de non-existence, non-incarnation)
- *Dans les faits* : des difficultés relationnelles dans la famille, des « trahisons » amicales et/ ou amoureuses. Un socle de sécurité relationnelle fragile et/ou de fracture/ rupture de certaines relations avec « des gens qui comptaient »
- Des croyances limitantes sur soi et les autres : « les autres jugent, ne m'aiment pas, ne sont pas fiables... » et « je suis nulle, inexistante, mauvaise... »

# PNL, une bonne pratique thérapeutique dans les TCA:

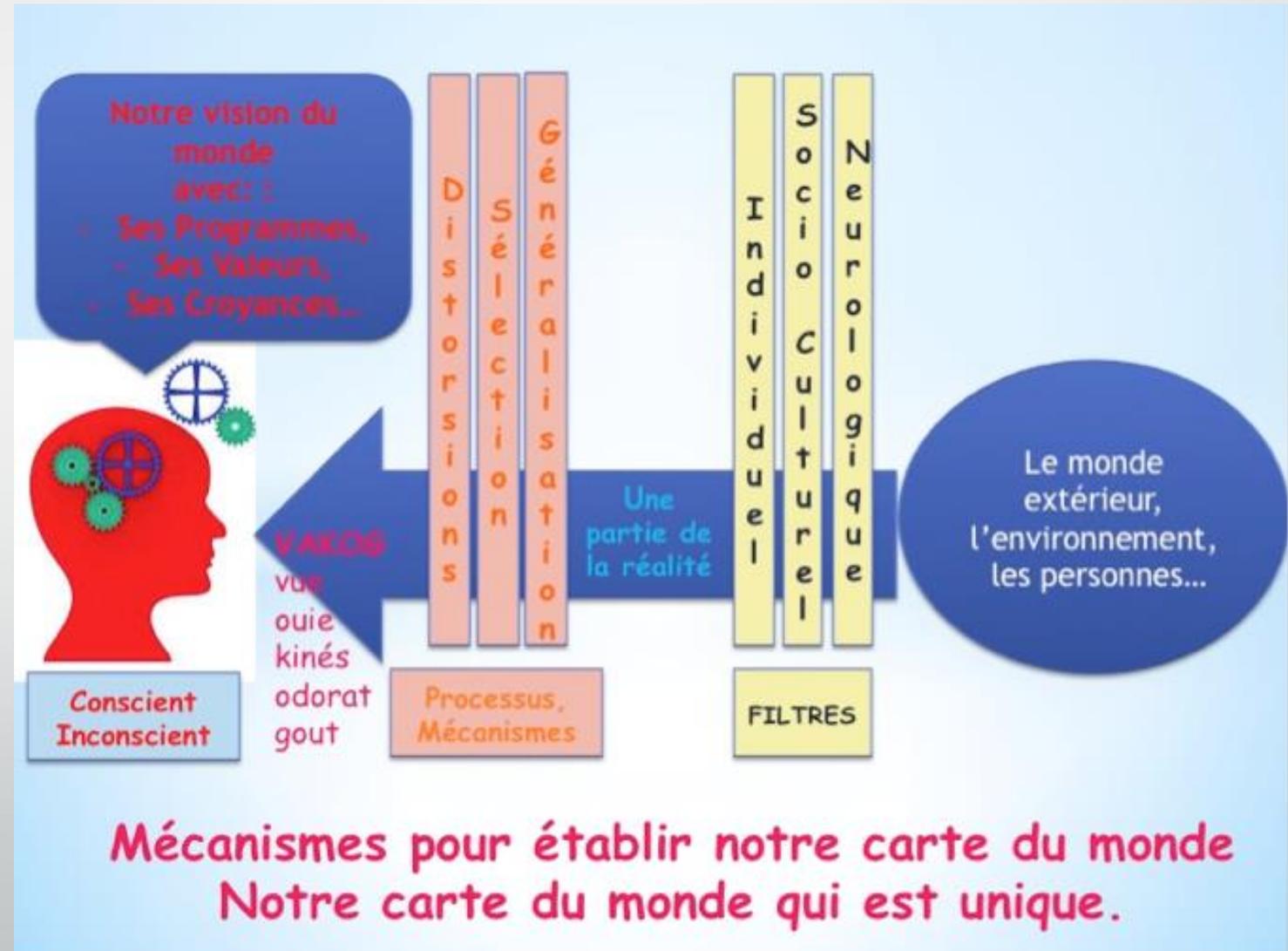


- **Une thérapie interpersonnelle : un bon point pour les troubles anxieux et relationnels**
- La PNL est basée sur le lien et les relations interpersonnelles et la communication donc elle vient « travailler la relation aux autres » et le regard / la pensée/ les mots de l'autre
- Elle est basée sur la responsabilité de sa communication : « **je ne sais vraiment ce que j'ai voulu dire que lorsque j'ai le retour de mon interlocuteur** ». Le praticien guidera, laissera dire et recadrera/ reformulera jusqu'à obtenir une bonne compréhension mutuelle, sans interprétation/ projection et jugement.

# PNL, une bonne pratique thérapeutique dans les TCA:



Le thérapeute est un décodeur de l'autre, pour l'autre et il découvre les cartes du monde...il est explorateur et boussole à la fois!



# PNL, une bonne pratique thérapeutique dans les TCA:



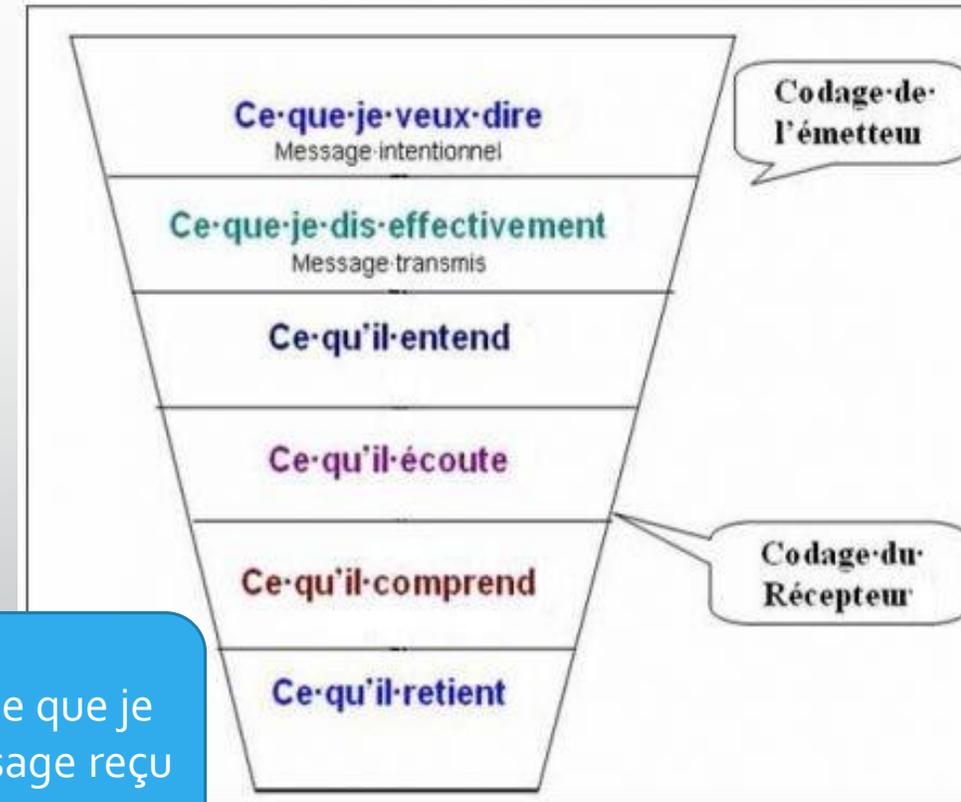
- **Une thérapie interpersonnelle : un bon point pour les troubles anxieux et relationnels**

- Elle est basée sur la responsabilité de sa communication :

« je ne sais vraiment ce que j'ai voulu dire que lorsque j'ai le retour de mon interlocuteur ».

**Parler « clairement », c'est rassurant!**

Ce qui est retenu par le patient est JUSTE. Si ce n'est pas ce que je voulais dire, alors je reformule...je suis responsable du message reçu



# PNL, une bonne pratique thérapeutique dans les TCA:



- **Une thérapie interpersonnelle : les qualités relationnelles du thérapeute sont cruciales**
- Un thérapeute qui sait poser sa voix, son regard et peser ses mots
- Un thérapeute qui accepte la personne au-delà de ses comportements « antipathiques parfois »
- Un thérapeute impliqué et qui ose dire, faire dire et vérifie **la congruence du discours aux niveaux verbaux et non verbaux, et dans le processus transférentiels.**

# PNL, une bonne pratique thérapeutique dans les TCA:

- Une thérapie interpersonnelle : les qualités relationnelles du thérapeute sont cruciales :  
**thérapeute explicite !**



- Un thérapeute qui fait exprimer sensoriellement et explicitement les mots :  
« montrez moi comment vous voyez la guérison... »,  
le poids des mots devient le relief des mots  
et la représentation imagée...pas les images chocs des autres!

## Informations sur la communication

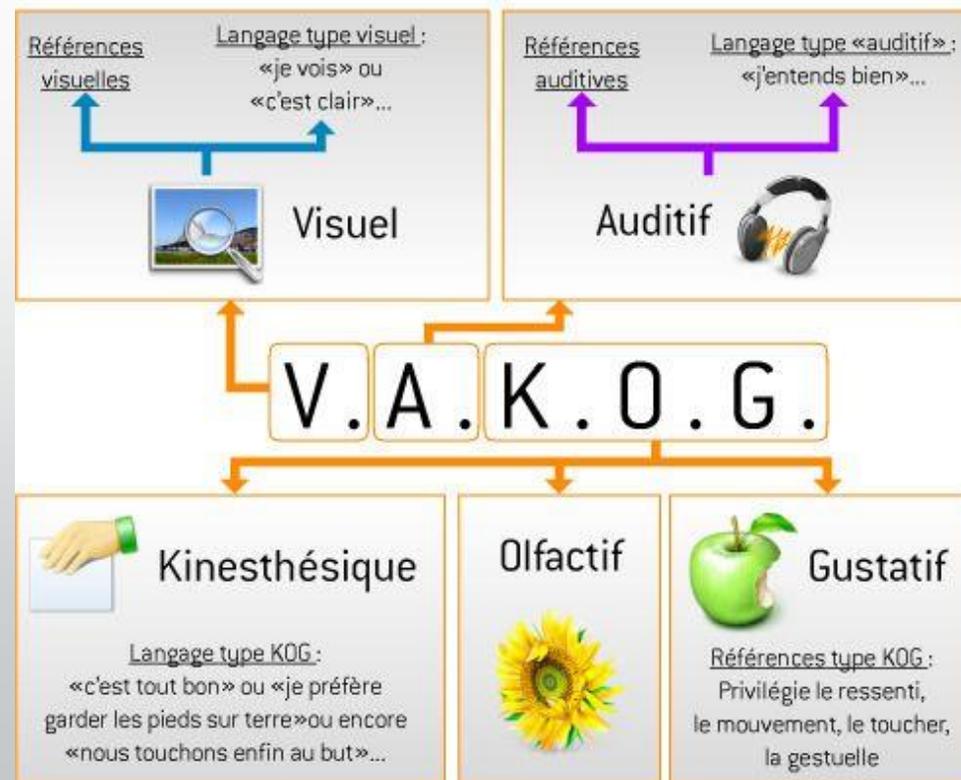


Conception & mise en page de M. Richard — 1<sup>er</sup> septembre 1997, 22 & 23 février 1999, 25 juin 2000  
D'après une étude américaine citée dans les formations de Programmation Neuro-Linguistique (PNL)

# PNL, une bonne pratique thérapeutique dans les TCA:

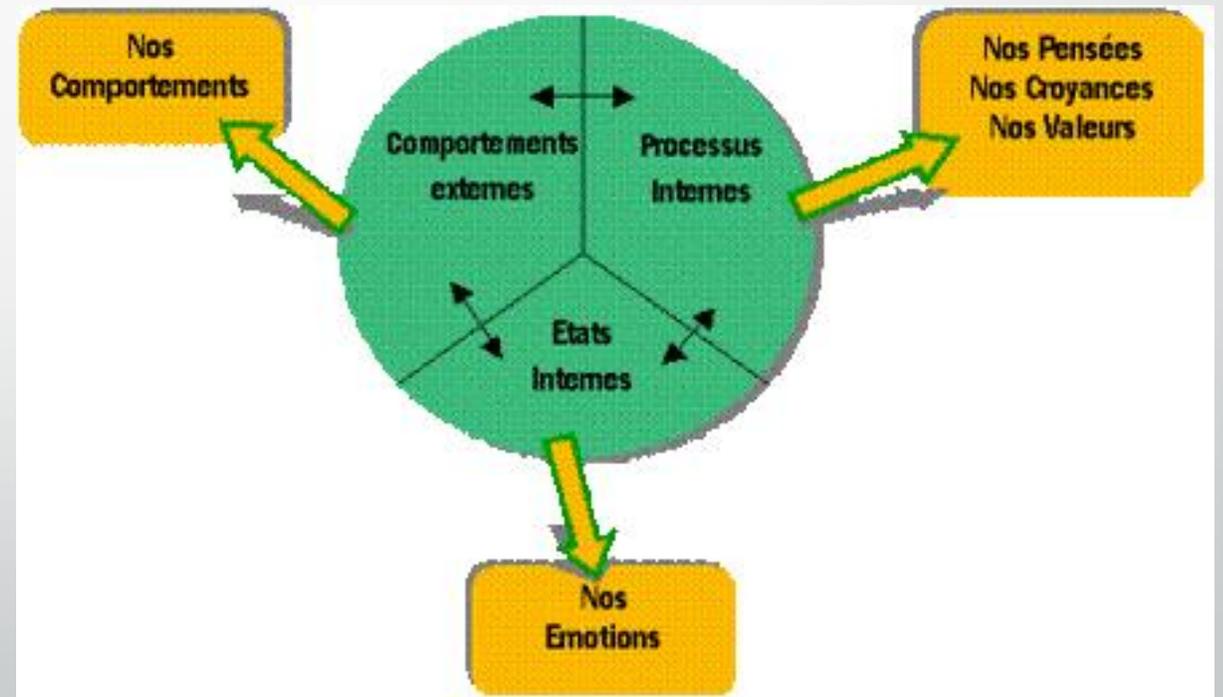
- Une méthode de choix concernant le travail sur les mots et leur expression sensorielle
- Le travail sur le VAKOG et les sous-modalités sensorielles
- L'art de questionner « **COMMENT?** » en dessous du cortex
- L'art d'écouter le « sens des mots » / prédicats-registre sensoriel du mot et canal représentationnel du monde

Canaux de communication utilisant les 5 sens en P.N.L.



# PNL, une bonne pratique thérapeutique dans les TCA:

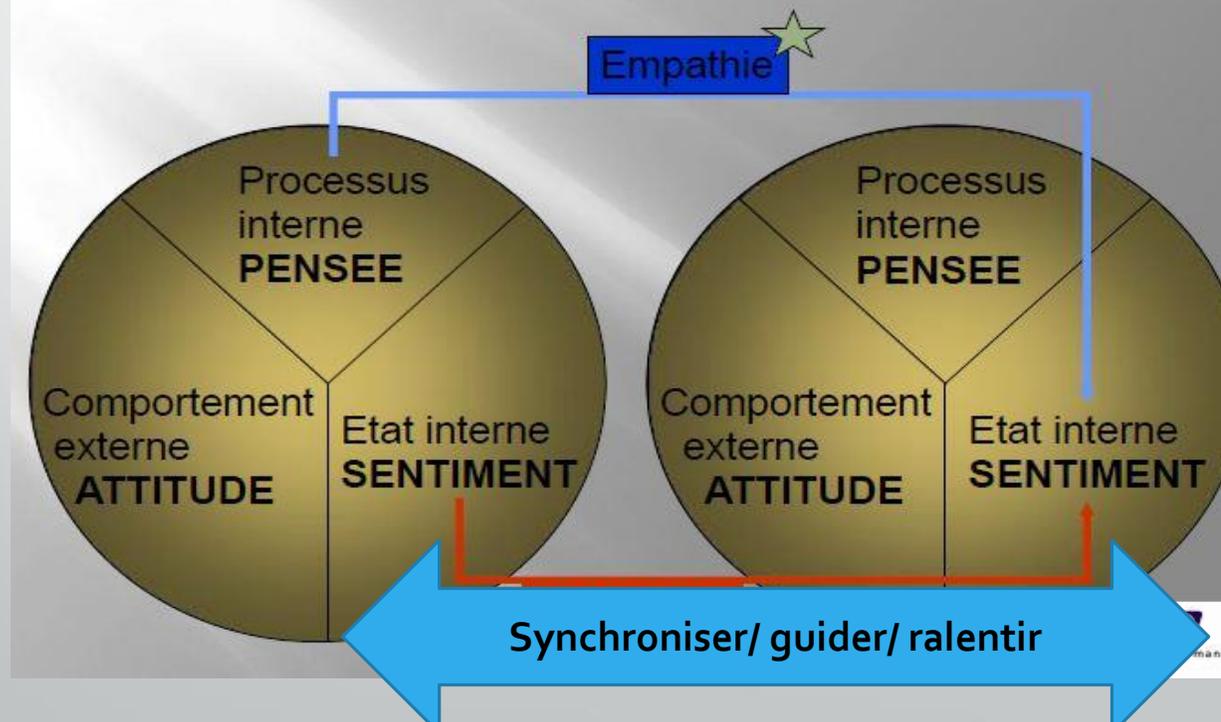
- Une méthode de choix concernant le travail sur les mots et leur expression sensorielle
- Un travail de réassociation des différents niveaux sensori-cognitivo-comportemental via la relation au thérapeute
- Une reconnexion tête-corps et cœur via le lien au praticien



# PNL, une bonne pratique thérapeutique dans les TCA:

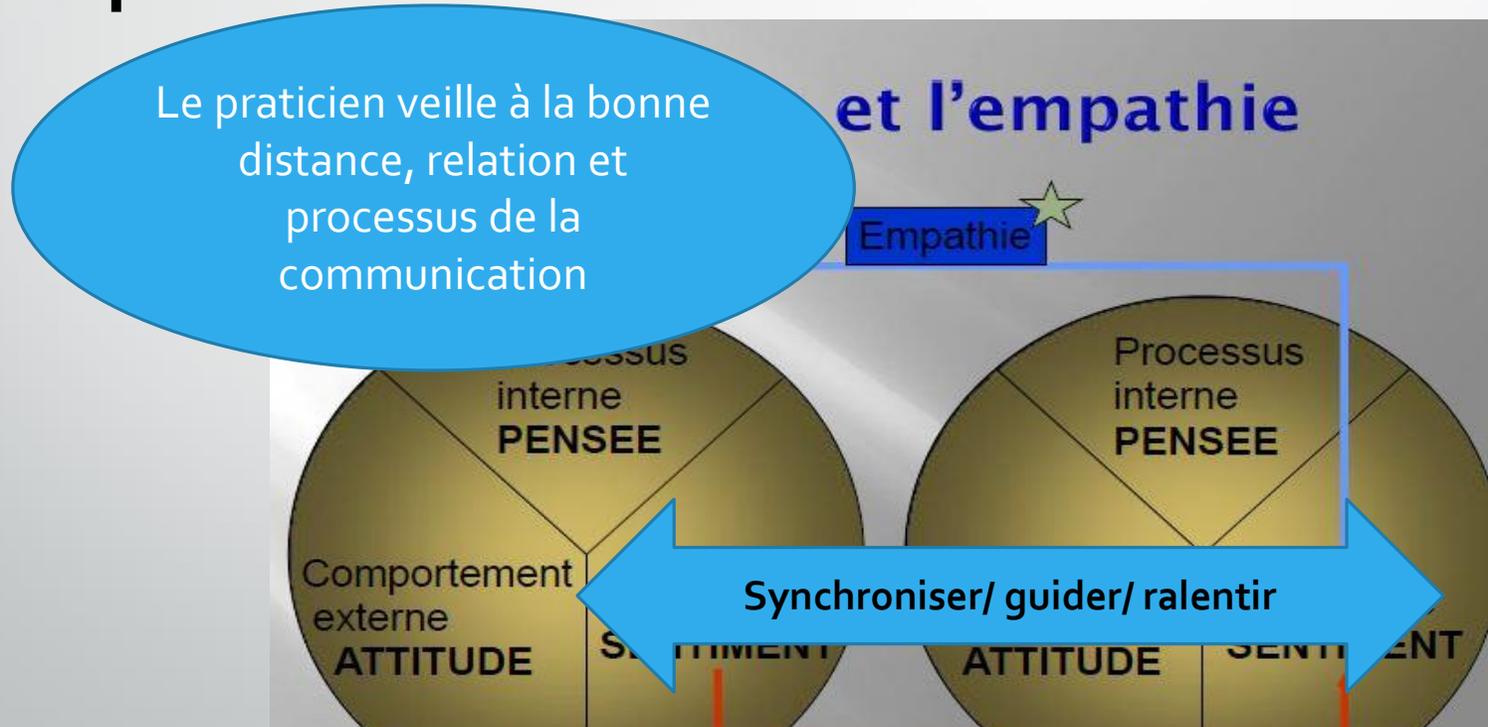
- Une méthode de choix concernant le travail sur les mots et leur expression sensorielle : faire dire, sentir, penser et interagir!

MODELISER: EQUILIBRER Ei/Cpt/PM au contact de l'autre



# PNL, une bonne pratique thérapeutique dans les TCA:

- Une méthode de choix concernant le travail sur les mots et leur expression sensorielle



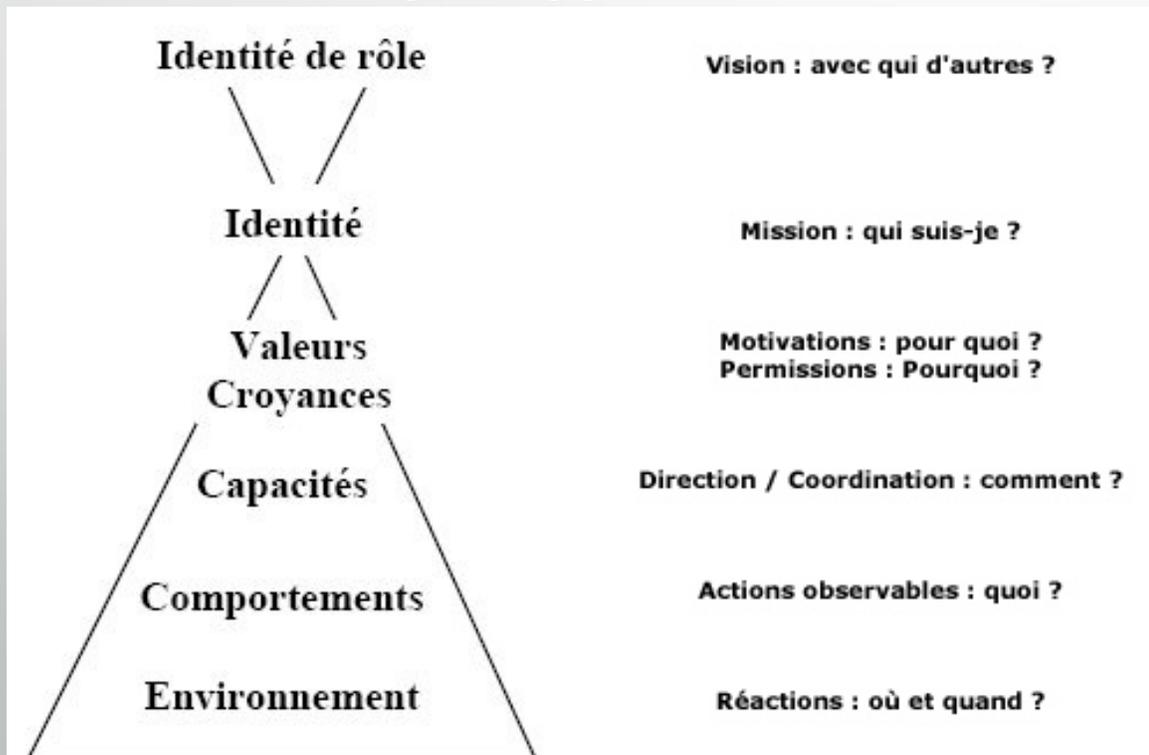
**MODELISER: EQUILIBRER Ei/Cpt/PM au contact de l'autre ET ACTIVER PM et veiller au processus de communication**

# PNL, une bonne pratique thérapeutique dans les TCA:

- L'acceptation d'une pensée systémique, dialogique et récursive : regard sur les système humain, les contraires cohabitent, et les effets nourrissent les causes et réciproquement....
- Travailler le « ET en même temps », inclure et bannir les « mais »
- Toutes les facettes de la personnes sont reconnues et les comportements admis comme porteurs de bonnes intentions même si opposés en apparence...

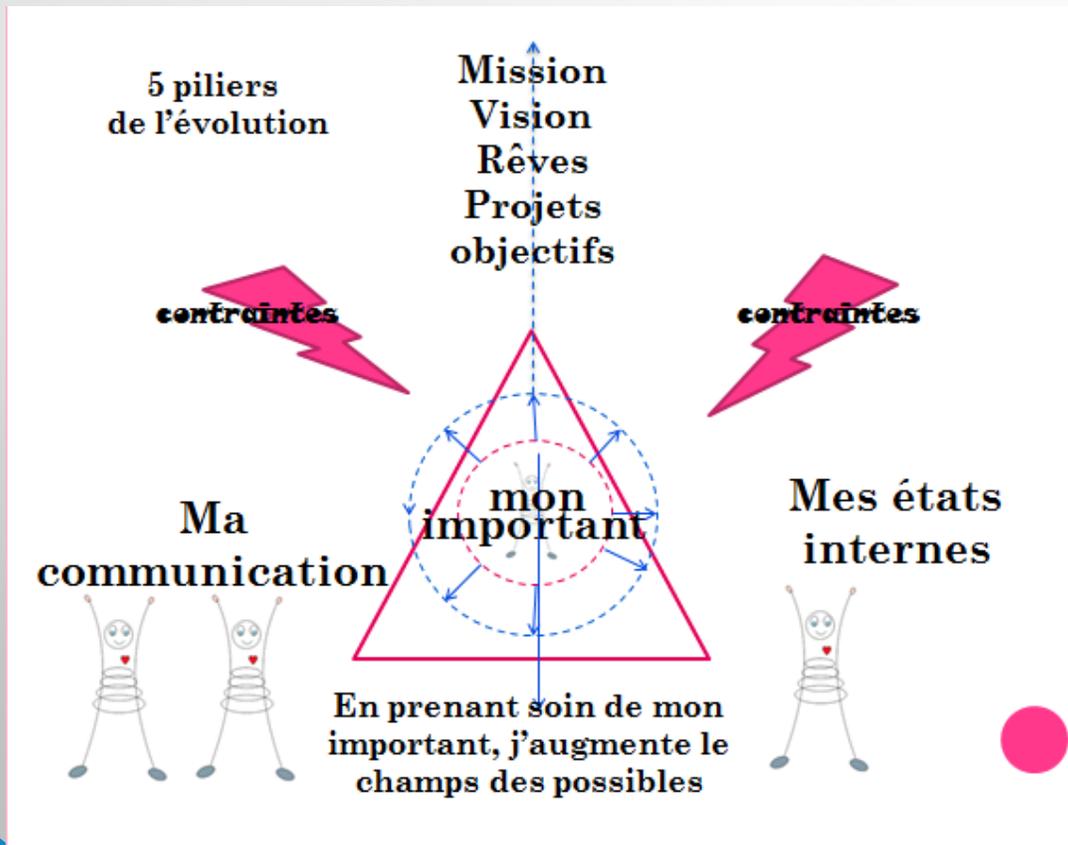
# PNL, une bonne pratique thérapeutique dans les TCA:

- L'acceptation d'une pensée systémique, dialogique et **récurive** : un regard à plusieurs niveaux « logiques / stratégiques » pour trouver plus de clés et ne pas opposer « ces niveaux »



# PNL, une bonne pratique thérapeutique dans les TCA:

- La relation « modélisable », les mots bien pesés (ce qui important notamment – VALEURS), l'association Cpt/Pm/ EI et la reconnexion de l'environnement aux niveaux identitaires



**Quelques exemples de cette discipline  
« pragmatique », centrée sur les mots,  
le non-verbal, et le processus relationnel  
et « transformationnel »**

et « transformationnel »

# PNL et TCA : quelques exemples:

- Imaginons une consultation avec « Lucie » qui a 25 ans et souffre de boulimie depuis 10 ans...
- Question usuelle : Lucie, que puis je faire pour vous? Que voulez vous faire? Envisagez vous de soigner cette maladie?
- « Cela fait 10 ans que vous souffrez de TCA, pourquoi venez vous seulement maintenant? »
- « Quand la maladie a-t-elle commencé? Y a-t-il eu un facteur déclencheur? »

• Ou vos formulations : dites-moi😊

# PNL et TCA : quelques exemples:

- Imaginons une consultation avec « Lucie » qui a 25 ans et souffre de boulimie depuis 10 ans...

## Suivons là selon un mode PNL...

- « Lucie, que venez vous faire pour vous-même en venant me consulter? Comment puis je vous aider? En quoi puis je devenir une aide? »
- « Cela fait 10 ans que cette maladie dure, comment vous est venu le besoin de consulter maintenant? En quoi est ce important pour vous désormais? »
- « Nous allons regarder/ voir ensemble comment la maladie s'est enclenchée? Nous entendre sur les facteurs qui ont facilité son arrivée...Comment cela a-t-il commencé? Quel âge aviez vous? Montrez-moi comment nous sommes arrivés à cette boulimie... »



# PNL et TCA : quelques exemples:

- Imaginons une consultation avec « Lucie » qui a 25 ans et souffre de boulimie depuis 10 ans...
- « Quand vous me dites que la santé est importante pour vous, Lucie, expliquez-moi en quoi elle l'est? »
- « Comment prenez vous soin de votre santé en faisant de crises de boulimie? »
- « Comment voyez vous votre santé? L'entendez-vous? Comment vous sentez vous « en santé » en ayant, en même temps, des crises de boulimie? »

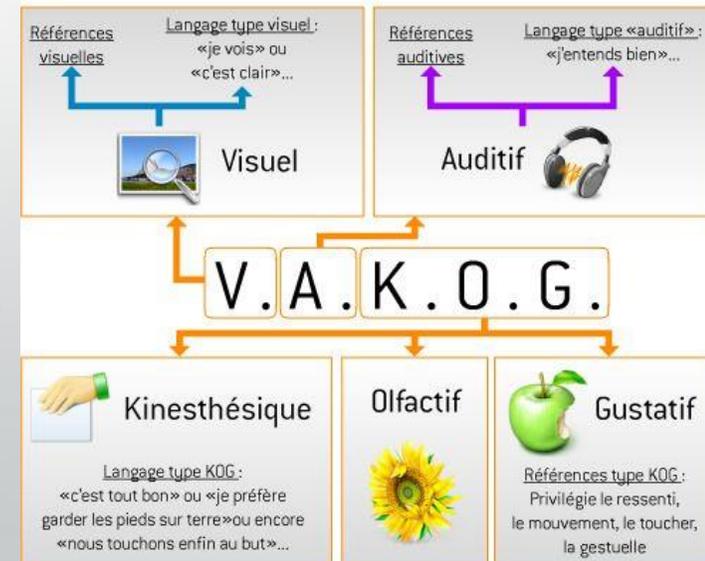
Montrez-moi, expliquez moi comment cela marche en vous... »



# PNL et TCA : quelques exemples:

- Imaginons une consultation avec « Lucie » qui a 25 ans et souffre de boulimie depuis 10 ans...
- « Lucie, comment envisagez vous la guérison? Que signifie t-elle pour vous très concrètement, que je puisse mieux vous aider à y arriver... »
- « Comment la voyez-vous? L'entendez-vous?  
La sentez-vous? Et comment le verront les autres?  
Que diront-ils peut être?  
Que feront-ils de différents, nouveau?  
Et vous Lucie, que ferez vous de différent, d'important pour vous?  
Et moi, comment le saurai-je? Que verrai-je? ... »

Canaux de communication utilisant les 5 sens en P.N.L.



# PNL et TCA : quelques exemples:

- Imaginons une consultation avec « Lucie » qui a 25 ans et souffre de boulimie depuis 10 ans...
- « Lucie, quand vous me dites que vous êtes grosse, pouvez vous préciser en quoi vous êtes grosse? Comment le voyez-vous? Le voyez vous parfois différemment?
- « Ah vous vous sentez grosse plutôt...où le sentez vous précisément? Quand le sentez-vous surtout? Et quand vous sentez ce que vous sentez, que vous dites vous de vous?.... Que vous êtes grosse justement...et quand vous ne sentez rien, au moment du repas, comment se fait-il que vous pensiez aussi que vous êtes grosse ou que vous allez grossir? Pouvez vous m'éclairer car je ne pense pas comme vous et je ne vous vois pas grosse...et je ne peux pas vous « sentir grosse ». Je n'ai que mes yeux pour voir... »



# PNL et TCA : quelques exemples:



- En PNL, des encouragements, des remerciements, des recadrages / changements de perspectives, taille de découpage, reformulation très explicite des mots « non sensoriels »
- Un dernier « jeu » : « choisissons un MOT – Liberté? Communication? Convivialité? » - « Montrez-moi comment c'est la liberté, la communication, la convivialité? »

# PNL et TCA : quelques exemples:

- **MERCI !**
- **Et travaillez bien vos mots**

