



# La modélisation, c'est toute la vie et c'est à faire à son rythme



PAR ANGÉLIQUE  
GIMENEZ

**L**a PNL (Programmation Neuro-Linguistique) a souvent subi la critique qu'elle n'a rien créé car elle se contente de modéliser, mettre sous forme de modèles-protocoles ce qui existe déjà chez certains humains.

Les grands modèles furent des thérapeutes dits d'exception à leur époque ; d'exception par leur compétence à communiquer et à permettre à des individus et des systèmes d'individus d'être plus fonctionnels, à reprendre un développement sain et une croissance tournée vers leur santé (repris souvent sous le terme « écologie » de nos jours en PNL).

Les fondateurs de la PNL, Grindler et Bandler, ont modélisé ces personnes aux compétences d'exception ; cela signifie qu'ils les ont observés finement, longuement, regardés comme des exemples, des références, des repères pour pouvoir ensuite transcrire certains comportements, certaines conduites et certaines compétences et les rendre accessibles à d'autres. Le principe de modélisation est donc empreint du souhait de transmission aux générations suivantes. Là non plus, soyons clairs, les PNListes n'avaient rien inventé ! Les humains tentent depuis des générations de transmettre à leur descendance leur « façon » de faire, de vivre, de penser et d'être. Est-ce que cela permet de transmettre les compétences de sorte que la descendance fasse « comme ses aînés » ?

Non, assurément, et non, heureusement, car chaque individu est unique et les « modèles » de la PNL avaient des compétences exceptionnelles en certains domaines, et ils avaient aussi des parcours de vie d'exception et même une biologie d'exception si nous prenons notamment Milton Erickson (rappelons-nous sa maladie chronique, la poliomyélite). La modélisation est donc une sorte d'idéal qui sera naturellement déçu puisque, même en modélisant l'excellence, je ne serai pas « comme la personne modélisée »... Comme chaque œuvre est une pièce unique, chaque humain est une pièce d'exception.

Et c'est aussi cela qui va être plaisant : s'approcher, modéliser et devenir une version différenciée dont les aptitudes seront en partie identiques au modèle, et en même temps transformées et améliorées ; une version actualisée en fonction de votre propre parcours et de l'époque à laquelle vous vivez. La modélisation sous-tend donc, comme exprimé dans d'autres approches, de traverser une sorte de triangle de la déception « Je me déçois, je suis un peu déçu du modèle, et je déçois un peu le modèle puisque je ne suis pas sa copie certifiée conforme 😊 » Et je peux me réjouir d'être « moi différencié ».



Les animaux font de même sur certains principes, ils « modélisent » leurs parents, et les petits mammifères suivent « d'instinct et aveuglement » leurs aînés pour pouvoir à leur tour se protéger, chasser, choisir un territoire et communiquer. Ses petits le font selon un présupposé que nous ne nommons pas : « mes modèles sont centrés sur la survie de l'espèce et sur la préservation des plus aptes à poursuivre cette transmission ». Il y a donc implicitement une sélection : seuls ceux qui sont viables biologiquement pourront modéliser « confortablement ». D'autres devront s'adapter et peut-être s'approcher des compétences de leurs aînés, d'autres mourront car l'espèce prévaut sur l'individu. La modélisation chez l'animal est donc plus « sélective » et plus empreinte d'un tout ou rien : « je le fais bien ou je ne survis pas ».

Cette dimension est également présente et essentielle chez l'humain ; la modélisation doit absolument permettre la survie. La modélisation de compétences d'excellence doit s'appuyer sur un principe d'amélioration de la vie physique et psychique du sujet. Les ambitions visées dépassent souvent le principe de survie, soyons attentifs à ce que cela ne lui nuise pas !



La modélisation est, de nos jours, pensée pour le développement des individus et leur performance. Elle omet parfois les limites biologiques de l'individu lui-même et le principe de la survie collective. On parle de modéliser l'excellence, on anime des séminaires sur le sujet et on oublie parfois les principes même de base : la modélisation n'est possible que si j'ai un patrimoine biologique et systémique (mon environnement) compatible avec mon ambition de développer « telle compétence » comme telle personne, et si cela arrive à une étape de développement propice à de nouvelles intégrations.

Il me semble donc fondamental, avant d'accompagner à toute modélisation, de vérifier si « le modélisateur/ l'apprenant » a des aptitudes biologiques (et ce qui va avec : énergie, temps, disponibilité, absence de maladie, absence d'insécurité et de dissociation structurelle – de niveaux secondaires ou tertiaires, son stade de développement et son niveau de croissance). Modéliser, c'est croître, se développer encore, et à quel prix ? Cela est coûteux en énergie et vient perturber un équilibre ou homéostasie interne et externe, biologique et psychosociale, qui demande à être bien « pesé ». Demander si cela est « écologique » ne suffit pas à valider que la modélisation est « ok ». Bien sûr, nous vérifions usuellement si la personne va pouvoir aller vers telle compétence, être aussi performante que Untel... Au moins, nous aidons au discernement.

Dans notre société, il y a des influenceurs, des modèles, un enthousiasme à rendre les qualités des uns ou des autres accessibles... et je vous rappelle que cela mène à des catastrophes, notamment chez nos jeunes. Le principe de modélisation de ce qui apparaît comme « l'excellence » mène à des régimes excessifs, des désillusions profondes, des mises en danger... La modélisation demande à être encadrée pour vérifier avec discernement jusqu'où « c'est possible ». Jusqu'à quel point modéliser n'est pas se sur-adapter ». Modéliser demande de s'adapter, de remanier avec souplesse certaines facettes de soi, et demande ensuite une intégration en douceur pour que cela puisse faire un nouvel « ensemble » cohérent. Le risque d'une modélisation « trop hâtive » est de renforcer un « faux-self » ou des dissociations. Cela demande aussi de vérifier largement si la

personne est suffisamment satisfaite d'elle-même sans avoir à modéliser une compétence de plus, si elle est « suffisamment narcissisée - dit autrement ». Est-elle capable de traverser la déception, est-elle capable de faire du « et » et sait-elle se comparer en reconnaissant elle-même ses propres qualités ? Autrement dit, modéliser l'excellence chez autrui ne doit pas venir renforcer une construction narcissique « défaillante ». Nous devons veiller à ne pas renforcer un système de comparaison ou de dépendance chez le sujet, des stratégies d'évitement et/ou de sur-adaptation.

L'enfant et l'adolescent passent leur temps à modéliser : ils apprennent via des mentors, ils miment, ils testent des stratégies adaptatives, ils font des généralisations puis des sélections, et nous devons les accompagner à faire avec ce qu'ils sont et ce qu'ils aimeraient être. La modélisation passe beaucoup par de l'implicite quand nous sommes petits, et les adultes, les AMI (Autrui Mieux Informés), doivent mettre de l'explicite... Ce qui manque souvent, c'est cet « explicite » qui demande aussi au « modèle » de saisir lui-même comment il peut ainsi exceller (et donc d'avoir fouillé les implicites en son for intérieur)... Rares sont les gens qui vérifient en « sous-couches » leurs croyances, leurs failles, leur propre niveau de maturité, afin de transmettre aux autres leurs compétences.



La modélisation est un des axes-phares de la PNL. Je ne la remets pas en question, je la questionne... Une vie est déjà pleine d'étapes de modélisation et la société actuelle renforce cette « envie d'être ou de faire comme ». Il est donc important de vérifier si le « sujet » qui veut modéliser telle compétence, telle personne d'excellence à ses yeux, a bien fini sa propre construction « narcissique », passer au moins ses deux premiers œdipes - si je le dis version analytique - ou a bien atteint sa maturité neurophysiologique, soit presque 24 ans, si je le regarde sur le plan du développement.



Je rappelle une citation qui me paraît modélisable :  
« soyez vous-même, les autres sont déjà pris » - Oscar Wilde.

Un présupposé pourrait être : « je ne peux modéliser l'excellence chez l'autre que si je suis bien « assis » dans ma propre identité ». De fait, un préambule à la modélisation d'autrui serait une auto-modélisation et un bon agencement de nos multiples compétences, pour que celles modélisées à notre insu, celles insuffisamment exploitées, soient harmonisées. Il s'agit ainsi de regarder si les compétences acquises sont acquises de façon défensive, sur des bases insécures, ou de façon cohérente et harmonieuse. Toutes resteront des compétences intéressantes, et certaines auront besoin d'être revisitées pour rester adaptées même dans des environnements sécurisés. On pourra travailler alors pour soi-même, en préambule, nos stratégies de survie et comment « exceller » à s'auto-réguler et s'épanouir en pleine sécurité, s'autoprotéger et s'adapter en souplesse.

En PNL, on ne perd rien, on ajoute; comme dans la nature, on transforme... et on prend le temps pour garder un tout cohérent et intégré. La modélisation rejoint la notion actuelle de thérapie centrée compétences. On ne modélise pas un modèle pour en faire une nouvelle identité personnelle. On a une identité et on travaille nos compétences au profit de cette identité, de mieux en mieux intégrée. Cela signifie qu'on travaille une compétence « primordiale » avant toute modélisation, savoir s'autoréguler (cf. la pyramide de Maslow), et connaître nos besoins pour pouvoir bien « apprendre et absorber la nouveauté » sans perturber notre identité.

La modélisation « accélérée » est peu compatible avec notre propre homéostasie et une bonne conscience de soi... Préférons une modélisation par étape, sur plusieurs mois, pour permettre le développement d'un modèle qui sera sûrement encore plus « performant » car les élèves dépassent les maîtres, et chaque nouvel « iphone » s'est enrichi de l'excellence du précédent mais aussi de ses limitations. N'oubliez pas de travailler les limitations du modèle quand vous travaillez « la modélisation ».

Qu'est-ce que cela sous-tend lorsque les gens viennent se former (donc modéliser) la façon de communiquer en

PNL? Nous le ferons avec prudence et en prenant soin que chaque étape soit compatible avec « la disponibilité biologique et psychosociale » de la personne. Bien sûr la PNL a fait ses preuves pour permettre le changement. Milton Erickson serait le premier à nous rappeler que « la solution est dans le problème ». Le stagiaire vient modéliser. Le modèle/formateur doit lui aussi modéliser en partie son stagiaire pour évaluer si le transfert de compétences, et donc la modélisation, est compatible avec une transformation progressive et salutaire pour le stagiaire. Sinon, il doit s'adapter et faire en sorte d'assouplir les modalités et le format de transmission des modèles. Il va s'adapter pour que la croissance soit progressive et écologique, pour éviter les « crises de croissance ou les ruptures de cohérence » qui risquent de perturber l'écologie du stagiaire, à son insu, et renforcer une dissociation, ou bien ouvrir à des somatisations ou des arrêts du cursus (qui est alors une bonne stratégie de survie, mais qui participe à faire perdre en crédit la PNL sur ces vertus salutaires et salutogènes). Gardons à l'esprit : « le mieux peut être l'ennemi du bien » ; l'excellence c'est de se sentir « bien » en soi !

En résumé : Modéliser, c'est mettre en « forme » dans un but d'utilité : utile à soi pour améliorer ses compétences, les élargir et, si possible, utile à son environnement. Nous pouvons même dire que les premiers temps de modélisation des vies animales et humaines sont tournés vers la survie à la fois individuelle et collective (nous retrouvons ici la notion d'écologie). La modélisation de compétences paraît moins chargée de conséquences pour la survie d'un humain. Vigilance : la survie psychique demande du temps, et le processus d'intégration est plus lent que le risque de dissociation et de renforcement d'un faux-self.

La meilleure intégration de la PNL, c'est quand elle mène à une version de soi « bien intégrée » et au plaisir de communiquer, sans comparaison à l'autre, juste une envie de le découvrir, dans sa carte du monde si différente 😊.

La PNL est un catalyseur d'une meilleure version de soi et de l'autre à travers le temps. C'est une recherche d'excellence, en chacun, avec tout. ■

Cabinet ANVISAGE  
contact@anvisage.fr