



Article pour METAPHORE, journal NLPNL, sur « Neurosciences et PNL »

Conférence-atelier « savoir comment cela marche quand cela marche ? »

Angélique GIMENEZ, congrès NLPNL du 23/01/2016

Savoir comment cela marche quand cela marche ?

C'est essentiel quand on envisage « réparer » une machine ! Si vous attendez qu'elle tombe en panne pour vous y intéresser, le temps de réparation en sera plus long et difficile !

Si vous connaissez son mécanisme et les rouages de son fonctionnement, vous pouvez même allonger sa durée de vie et l'optimiser tout en l'économisant... développement durable !

Evidemment, peu d'entre nous lisent les consignes de réparation d'une machine avant qu'elle ne tombe en panne. Par contre, certains d'entre nous en lisent le mode d'emploi pour savoir comment elle marche... quand elle marche ! Et ceux-là gagnent en efficacité quand une panne se présente parce qu'ils peuvent constater les différences entre les modes « marche » et « panne » !

Pour les êtres humains, nous ne lisons que rarement leur « mode d'emploi » spécifique car nous avons une forme de « présupposé intégré » pour fonctionner avec l'autre : son mode de fonctionnement ressemble au nôtre ! C'est à la fois vrai et faux sur les plans métaboliques et psychiques ; nous avons des « matrices » semblables et chacun nos « programmations et cablages spécifiques ».

Une partie des « modules communs » nous permet de nous reconnaître entre humains, en tant qu'humains et de modéliser l'autre pour devenir « soi » ; neurones-miroirs et neurones-fuseaux servent à activer nos « modules communs » pour mieux ensuite développer nos propres « modes de fonctionnement ».

Nous fonctionnons entre nous selon des processus de « comparaison-identification/projection » et « d'intégration/ spécialisation » pour que cela soit cohérent dans notre « machinerie interne ».

Traduit en langage PNListe, nous appliquons à chaque humain un modèle de fonctionnement selon un mode d'emploi : « métaprogrammes/ valeurs/croyances et lecture des comportements externes ».

Cela nous permet ensuite d'aller faire un décodage plus ciblé, une lecture plus précise de chacun pour en trouver le fonctionnement spécifique. Plus nous savons comment est fait son « état de marche optimal » (état-ressource ou équilibrable ou homéostasie), plus aisément nous serons repérer les dysfonctionnements (méthologie des contrastes) et axer nos efforts de « réparation » vers les bonnes zones (les bons métaprogrammes notamment).

Par analogie, plus votre cerveau comprendra comment vous fonctionner, plus il sera rétablir les bonnes voies neuronales de l'état-ressource pour lui-même et votre corps ! Votre cerveau comprendra que plus on le connaît, plus on connaît les relations cerveau-corps, plus on connaît les interactions relationnelles humaines, et plus il sera aisé de bien fonctionner, autrement dit, se sentir bien, en accord à tous les niveaux de l'index de computation et en lien avec les autres et l'environnement externe!

En 1960-70, à l'époque de la création du Mental Research Institute à Palo Alto, des hommes et des femmes d'orientation très diverses avaient déjà compris qu'en associant les différentes facettes de l'humain et en modélisant des gens d'exception, on obtenait des résultats remarquables. Ils observaient comment cela marche quand cela marche pour pouvoir ensuite utiliser les processus de « modélisation » et transférer des « modèles-ressources ». Cela confirme qu'ils savaient déjà qu'avant d'aborder les « problèmes », mieux vaut regarder les « solutions », autrement dit, les « modes de bonne marche » ! Et ils créaient des modes opératoires-modèles pour pouvoir « dépanner » les autres humains qui pourraient être en « panne » de fonctionnement optimal.

Ensuite, il fallait prendre le temps de soutenir l'autre pour qu'il puisse intégrer les « solutions » dans son mode personnel, opération d'autant mieux réussie que le praticien avait foi en eux, qu'il instaurait



un système « toi-moi » sous-tendu par une croyance « je te fais confiance, tu vas réussir »...une relation apaisante dont l'effet pourrait être vu comme celle d'un placebo ☺

Sans avoir notre bagage en termes de neurosciences, ils savaient déjà intuitivement que la communication et les relations humaines sont une science fine et précise. Ils pressentaient que les fonctionnements interpersonnels soutiennent le développement de chacun.

Il est temps de poursuivre leur travail et de montrer de plus en plus « objectivement et scientifiquement » comment le langage au sens large et les relations interpersonnelles stimulent chaque humain. Quand les interactions humaines activent la pensée, les ressentis et les comportements, que se passe-t-il concrètement à l'intérieur de chaque interlocuteur ? Quelles zones de son cerveau s'activent, des neurotransmetteurs affluent, sa physiologie se régule... Comprendre ce qui se passe alors permet de mieux agir pour aider l'autre à penser, sentir et développer des comportements adaptés. Le praticien en PNL devient un meilleur « guide » et favorise un développement durable et optimal de chaque individu !

Dès le début de l'apprentissage de la PNL, dans les premiers exercices de mise en rapport analogique et digitale, on explique à l'apprenti PNL que quand il « singe » son sujet, il n'est absolument pas ridicule, mais il active ces neurones-miroirs et entre ainsi dans « le monde » de l'autre et limite ses propres interprétations ! En activant les mêmes neurones-moteurs que son sujet, les mêmes « images » associées aux mêmes mots, il peut ainsi saliver à l'idée qu'il est lui aussi sur le point d'avaler « ce carré de chocolat délicieux que son sujet mangeait la veille ».

Un petit schéma du cerveau rassure les apprentis et leur permet de s'approprier plus rapidement les « outils PNL » et d'oser. Ils peuvent aussi « lâcher » les modes de reformulation-synthèse, les « si je comprends bien », les « vous voulez dire... », et rester dans la simplicité de la reformulation « mot » pour « mot » et comprendre qu'ils font du bon travail justement parce qu'ils renvoient en miroir le « mot » de l'autre ! Ce qui leur paraît « trop simple », ou ridicule « faire le perroquet ou le singe », est simple parce que c'est le fonctionnement naturel des humains que de communiquer par mimétisme et modélisation, en miroir externe pour faciliter les reconnaissances en interne.

Quelle formidable expérience alors que de joindre également le geste à la parole et de voir en face de soi une personne capable de refléter les deux, et de sentir tellement compris. Ne se pose alors pas la question de savoir si l'on est compris ! C'est une évidence que l'autre a compris à tous les niveaux ! La PNL n'est pas de la magie, c'est un art ! L'art du reflet et de la synchronisation entre deux individus pour que chacun se sente encore plus exister puisque l'autre le reconnaît vraiment.

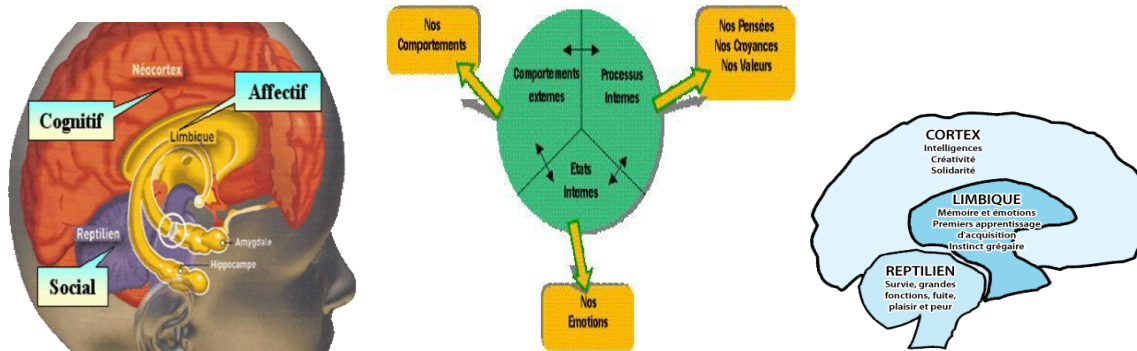
Le cerveau peut être décrit sous différents aspects sans qu'aucun ne soit totalement complet et juste à lui seul. Et en même temps, tout comme nous savons que « la carte n'est pas le territoire », nous comprenons aisément qu'une représentation du cerveau et de son fonctionnement est limitée. Plus vos représentations seront multiples, et plus vous pourrez repousser les limites de votre connaissance du sujet.

Le cerveau comprend 3 niveaux fonctionnels qui s'apparentent globalement à 3 niveaux neuro-anatomiques: le cerveau « logique » ou cortex, le cerveau mammifère ou mésencéphale et le cerveau reptilien ou tronc cérébral.

Nous pourrions rapprocher les fonctionnalités de chaque niveau de l'index de computation : le processus mental peut être rattaché au cortex, l'état interne alliant sensations et ressentis émotionnels au mésencéphale (respectivement plus spécifiquement au thalamus sensoriel pour les sensations et à l'amygdale et l'hypothalamus pour les émotions) et le comportement au tronc cérébral d'où émane les nerfs efférents dans le contrôle de la majorité des mouvements du corps et qui contient plusieurs noyaux (au niveau du bulbe rachidien) qui régulent les fonctions vitales telles que respiration et fonction cardio-vasculaire (qui sont aussi du comportement, même si ce sont des mouvements involontaires).

En gardant sans cesse ces liens à l'esprit, et en montrant des schémas simplifiés du cerveau et de l'index de computation, beaucoup de gens comprennent comment leurs façons de penser, d'agir pour

eux-mêmes ou avec les autres influent sur leurs ressentis, la vie quotidienne, leurs relations et leur communication.



Ils adhèrent plus rapidement au fait que dire « il faut que je travaille » est moins « moteur » que « je peux travailler » ; l'un s'adresse au cortex et rappelle les injonctions d'un autre temps et stimule à nouveau la peur ou la rébellion interne, l'autre ouvre des perspectives sensorielles et moteur et consonne avec « je suis capable » au niveau cortical ! On stimule au fond les mêmes niveaux neurologiques mais par des voies différentes.

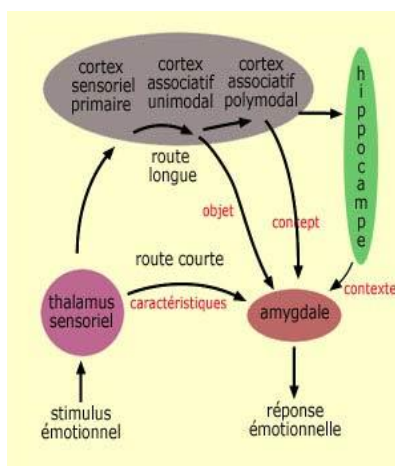
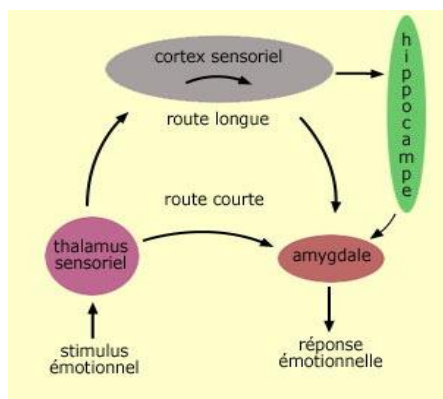
Et quand nous accompagnons le sujet à nous décrire ensuite le sujet : « comment ce serait de travailler ? Comment verras-tu ? Entendras-tu ? Sentiras-tu ? ». Nous l'associons à son vécu ; nous nous affranchissons des aspects temporels et nous retraisons « l'épisode dans le présent ».

A travers la stimulation de ses ressentis, nous l'aidons à ré-accéder à certains épisodes passés et nous pouvons les retravailler avec lui comme si nous y étions ; le cerveau sensoriel peut s'affranchir du temps et poser « temporairement » le cortex le « ré-interrogeant comme si c'était maintenant ».

Soit nous pouvons stimuler et amplifier des ressources, soit distancier en visuel et faire des recadrages sur le plan cognitif, soit lui permettre d'intégrer de nouveaux éléments perceptuels ou cognitifs avec ce qu'il est dans le présent (transfert de ressources, travail de reimprinting...).

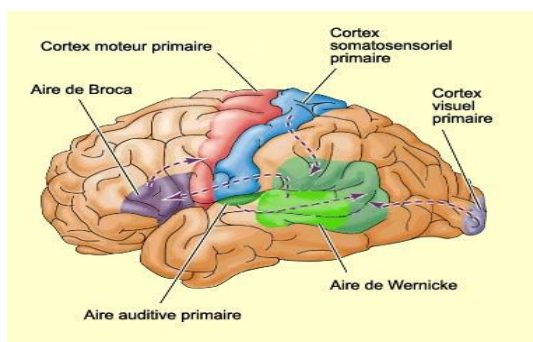
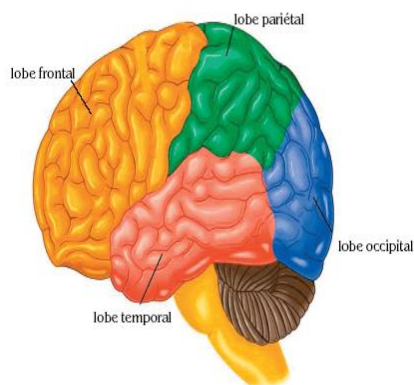
Nous transformerons ainsi, non pas l'épisode vécu « mémorisé dans l'hippocampe », mais son regard, puis ses ressentis (rétablissement d'un kinesthésique paisible) et ses cognitions (croyances/ critères).

Quand nous stimulons en lui les différentes voies sensorielles, et plus encore, les sous-modalités de chaque sens, nous favorisons un passage entre le cerveau « moyen », plutôt sensitif et instinctif, vers le cortex et la mise en place de système de « retraitement » des données avec accès aux zones mémoires, à des pensées conceptuelles et le sujet peut faire des recadrages de contexte, de temps, élargir son champs de vision et avoir recours à des apprentissages antérieurs et intégrer l'expérience éventuellement « mal digérée » dans une liste plus vaste d'expériences dont il s'est finalement bien sorti (puisqu'il est en vie !).



Un petit schéma pour mieux voir que nous sommes des artisans du lien entre cerveau moyen et cerveau « cortical » et qu'en exploitant toutes les fonctionnalités des niveaux cérébraux, nous aidons l'humain à aller mieux puisqu'il opère avec son potentiel optimal à ce moment là.

Nous pourrions également le montrer avec une représentation « par zones ». Nous stimulons des zones des lobes gauche et droit, des faces avant ou arrière, et nous permettons un retraitement par les différents centres qui s'y trouvent. Je préfère le définir ainsi en zones « cartographiques » plutôt qu'en termes de bilatéralisation car nous savons aujourd'hui fonctionne selon des systèmes symétriques et asymétriques, par zones de spécialisation et possibilité de réadaptation, et selon une hiérarchisation (des séquences) et en parallèle !



Enfin, n'oublions pas le dernier niveau de cerveau, le « reptilien », qui lorsque le sujet est associé, va envoyer des messages via des voies « cablées », le système nerveux partant de la moelle épinière et du bulbe rachidien, et des voies en partie « cablées » via le système nerveux périphérique (qui se divise en deux, axes sympathique-parasympathique et somatique). Par voie d'influx nerveux ou voie chimique (neuro-transmetteurs et hormones), la base du cerveau « inonde » le corps et modifie l'interne, transformant la physiologie. Nous verrons alors clairement notre sujet respirer autrement, se colorer ou blêmir, et son état interne évoluer... Et magie ? Quand son état interne s'améliore, ses pensées « positivent ». Il se sent mieux, alors il pense mieux sur un même épisode sous réserve qu'il soit dans un environnement ou il se sent en sécurité, ou le VAKOG externe est « confortable » parce qu'il est dans un lieu et avec un guide qui veille à lui conférer ce climat favorable à son voyage intérieur. Il aide d'autant plus qu'il soutient en miroir les regards, les sourires et stimule ainsi le système nerveux autonome parasympathique qui s'appelle aussi « système d'engagement social ». Partant du visage,



les fibres myélinisées ventrales du système parasympathique sont communes aux mammifères et liées aux nerfs craniens **qui activent ensuite les aires de communication**. L'expression faciale est raccordée au SNA via le parasympathique myélinisé ventral. C'est ce qui permet de sentir l'autre et se socialiser.

Nous confirmons également à quel point le développement humain est systémique et que sans l'autre « bienveillant » comme support-miroir, plus encore au niveau analogique que digital, nous aurions des difficultés à être qui nous sommes, à le savoir, à le sentir et à le faire évoluer !

Et la PNL regagne ainsi en crédit...ce n'est pas de la magie; c'est un art ! L'art peut ressembler à la magie mais il fait moins peur ! Il est basé sur certaines sciences exactes et sur des principes « créatifs » plus instinctifs ; il associe tous les niveaux de cerveau !

Soyons des artistes et nous gagnerons en crédibilité dans un monde moderne très « logique » et très scientifique et qui accepte aussi l'art et l'artisanat sous réserve qu'ils soient empreints de bonnes intentions et de principes « explicables »...