

# LIMITES ET LIMITATIONS EN P.N.L

**Ecrit par François BALTA**

**Paru dans Métaphore N° 19 en Octobre 1996**

François BALTA, Médecin-Psychiatre, Psychothérapeute.  
Formateur (Approche Systémique)

## **I - Introduction**

**Les limites ont mauvaise presse en P.N.L. Est-ce justifié? et la vision négative qui en est souvent donnée (souvent par omission pure et simple) n'est-elle pas source de difficultés supplémentaires inutiles?**

Les limites sont des frontières utiles au contraire des limitations qui elles supposent un empêchement à des possibles, c'est à dire une restriction à l'épanouissement de la personne. Elles sont de plus inévitables, faisant partie de l'idée même de puissance. Cela rejoint la question posée par le Diable à Dieu Tout Puissant : "peux-tu créer une pierre si gigantesque que même toi, tu ne pourrais la franchir en sautant?" <sup>(1)</sup>. L'idée même de toute puissance contient en elle-même sa négation.

Bien sûr, rien n'empêche de considérer que ce qui est perçu par les uns comme "limites" ne soit redéfini par d'autres comme "limitations". C'est même souvent une voie de recherche et de progrès que de poser comme principe que ce qui a été perçu comme limite par une approche ou théorie précédente n'est en fait qu'une limitation.

## **II - Définitions**

**La limite, c'est ce qui définit un territoire, un dedans et un dehors,**

**On peut distinguer, à propos de cette frontière si son existence est structurellement repérable, ou si elle est fonctionnelle. Ainsi un mur peut-il séparer deux propriétés voisines (structure), mais des règles d'appartenance peuvent aussi sûrement séparer deux groupes dans une communauté, avec, par exemple, ceux auxquels on peut parler et ceux auxquels on n'adresse pas la parole (clôture fonctionnelle)**

**D'autre part, il faut estimer la perméabilité de cette frontière. En effet, totalement imperméable, elle définirait un système fermé. Or les propriétés des systèmes clos sont particulières et elles ne permettent pas la survie des systèmes (Cf. ci-dessous) de même qu'une absence de frontière rendrait le système non repérable.**

**Les frontières, les limites, définissent ainsi un domaine d'existence, d'appartenance (et donc d'exclusion). C'est aussi sans doute cet aspect "exclusion" qui donne envie de rejeter le terme de "limites" comme quelque chose de négatif. Ceci sans doute masque l'aspect moins conscient de frustration attaché à la rencontre d'un "pas possible", une espèce de "non" imposé au désir de toute puissance qui sommeille au cœur de chaque**

---

<sup>1</sup> paradoxe rapporté par P. WATZLAWICK, J. WEAKLAND et R. FISCH dans "Changements. Paradoxes et psychothérapie". Seuil. Paris. 1975. Note page 87.

**être humain, de chaque enfant. De là sans doute le titre accrocheur du livre d'Anthony ROBBINS, le roi de la marche sur le feu, "pouvoir illimité" (2), qui est la traduction de "Power (Company?) unLimited"!**

**Cette flatterie narcissique me semble plus dommageable dans ses retombées pratiques que stimulante par son invitation au dépassement, même si le livre lui-même contient des conseils pertinents. L'attitude d'un Nelson ZINK reste trop rare en PNL. (3)**

Système ouvert et système fermé.

Un système totalement ouvert ne serait donc pas repérable, puisque rien ne marquerait la transition entre lui et son environnement. Il serait totalement transparent à l'observateur. Remarquons au passage que nous ne pouvons "voir" comme "systèmes" que des entités qui échangent quelque chose que nous savons reconnaître, ou mesurer, et qu'il faut un gradient, c'est à dire une répartition inégale de ce quelque chose, une différence, pour que le système soit apparent. Imaginons que nous sachions lire par exemple des gradients d'énergies actuellement non repérables, il est probable que nous "découvririons" de nouvelles entités à étudier...

Par contre un système totalement fermé ne pourrait pas non plus nous être connu puisqu'il n'échangerait aucune information avec nous. De plus, un système totalement clos évolue selon la seconde loi de la thermodynamique, celle qui affirme l'évolution vers une entropie maximum, c'est à dire un état d'homogénéisation de ses composants (un état de "mort" par indifférenciation des éléments)

Nous sommes ainsi confrontés à ce paradoxe : la fermeture est nécessaire à l'autonomie, mais l'ouverture est indispensable à la vie. C'est la base même de la pensée complexe.(4). Comment faire avec cette contradiction? La notion de "limite", à la fois floue et rigoureuse est indispensable pour penser cette contradiction dynamique.

### **III - Fonctions des limites**

Les limites servent donc d'abord à exister.

**Sans elles, en effet, pas de possibilité d'affirmer son autonomie, son indépendance, son existence même. Cette clôture enserre une organisation fonctionnellement douée de capacités qui lui permettent une relative indépendance vis à vis de son environnement. Les différents minéraux ont ainsi, de par leurs structures, des propriétés qui les différencient les uns des autres et de leur environnement. Les végétaux, avec des degrés d'organisation supplémentaires, voient l'émergence d'autres propriétés, et ainsi de suite en envisageant des êtres de plus en plus structurés...**

Les limites servent à **protéger**.

Inutile de rappeler ici l'importance de la cohérence "interne", même si cette impression de cohérence est plus un construit subjectif qu'une réalité constatable. (Combien de conduites nous semblent-elles ainsi totalement incohérentes, alors qu'elles sont justement le résultat d'une recherche de cohérence interne?). Ce sentiment de cohérence passe souvent par la mise "à l'extérieur" de tout l'indésirable. On retrouve là la notion classique de projection (en psychanalyse ou en gestalt-thérapie) (5).

---

<sup>2</sup> Anthony ROBBINS. "Pouvoir illimité". Robert LAFFONT. Coll "réponses". Paris. 1986.

<sup>3</sup> Nelson ZINK "la nécessité du sacrifice". Métaphore n° 14 d'avril 95. p10-11.

<sup>4</sup> cf; Edgar MORIN. La méthode. T1(1977) T2 (1980), T3 (1986) et T4(1991).Le Seuil. Paris.

<sup>5</sup> Cf pour la Gestalt, le livre de Serge et Anne GINGER. " La Gestalt, un thérapie du contact". Hommes et Groupes. Paris. 1987. P 229. Ou bien le livre de Marie PETIT. "La Gestalt, thérapie de l'ici et du maintenant". RETZ. 1980. p32.

Les limites sont ainsi le havre à l'intérieur duquel ont peu se sentir en sécurité. Sécurité relative bien sûr, car si elles nous protègent de ce qui est mauvais, en même temps elles nous y exposent puisqu'à travers la complexe dialectique du dedans et du dehors elles situent parfois à l'extérieur des choses qui ne s'y trouvent pas nécessairement!.

Elles servent aussi à affirmer ses valeurs.

En effet une valeur, c'est nécessairement quelque chose qui se définit dans une polarité, dont on sait très bien, Fritz PERLS l'a beaucoup répété, que les deux extrêmes ne sont pas des universaux. Ainsi, l'opposé de la justice, peut-être l'injustice, mais ce pourrait être aussi l'arbitraire ou le criminel... Il y a donc toujours une part subjective dans l'énoncé d'une valeur. Mais, ce qui est commun à toutes les valeurs, c'est qu'elles sont censées permettre de reconnaître entre des comportements qui les respectent et d'autres qui n'y répondent pas. Il y a donc une frontière, une limite, entre l'ensemble des comportements en accord (aux yeux d'une personne donnée) avec une certaine valeur, et l'ensemble des comportements qui n'y correspondent pas. Etre "illimité" dans ce cas, ce serait être dans un monde hors de toute morale.

Limites, zones d'échanges

Elles permettent de donner et de recevoir, c'est à dire qu'elles sont à la source des liens, et de la différenciation entre les liens, de leur valeur plus ou moins importante. En effet, si je donnais la même chose à tout le monde, et si je recevais la même chose de chacun, quels groupes pourraient se constituer? Nous serions dans un univers anonyme et anémique, sans réelle intimité relationnelle.

Enfin, les limites permettent le **développement**.

C'est toujours "à la limite" que s'opère le développement. A la limite de ce qui était déjà construit et qui devra soit être remis en question soit développé. Nous qui valorisons la réalisation pleine et entière de la personne, nous ne pouvons oublier qu'il s'agit là d'un processus qui s'effectue aux frontières du pensé, du faisable, du réalisable. Le processus de l'apprentissage, par essais et succès<sup>(6)</sup>, suppose l'établissement d'une limite, ne serait-ce que temporelle, entre un "ici et maintenant" et un "plus tard", un "je ne sais pas encore" et un "je sais" (ou plutôt un "je crois savoir, mais je sais que ce nouveau savoir pourra être remis en question").

## **IV - Limites et limitations.**

Des limitations, ce sont des limites non nécessaires que nous nous imposons à nous-mêmes, et qui entraînent un sentiment de souffrance, de frustration, car elles sont vécues comme nous empêchant d'atteindre nos objectifs.

C'est dire que les limitations nous renvoient toujours à nos croyances. Il me semble qu'elles ne devraient entraîner de "traitement" que si elles sont liées à une souffrance. De plus, il ne s'agit jamais de supprimer une limitation, mais seulement d'un déplacement. Au mieux, on peut espérer rejoindre la limite naturelle du domaine en question.

---

<sup>6</sup> j'ai lu quelque part cette expression d'apprentissage "par essais et succès" qui était proposée plutôt que l'habituel "par essais et erreur". Pourquoi pas en effet inclure le terme du processus dans le processus lui-même. Malheureusement, je ne me souviens plus de l'endroit où j'ai lu cela, je pense que c'est dans BATESON. Si un lecteur attentif retrouve la référence exacte (ouvrage, page...) qu'il l'envoie à Métaphore qui diffusera l'information.

Par exemple, on peut penser possible d'améliorer sa vitesse de lecture. Probablement la "lenteur" est-elle liée à une stratégie particulière, et à un certain nombre de croyances sur le conscient et l'inconscient. Mais il y aura toujours une limite au rapport temps de lecture/matériel retenu... et il ne sera jamais possible de tout lire!

Autre exemple : nous avons l'habitude de prôner en P.N.L. la recherche d'un objectif plutôt que l'évitement de quelque chose, et, dans la mesure où d'ordinaire être en contact avec ses limites est désagréable, la notion de limite semble plus proche d'un processus d'évitement. Cependant, il ne faut pas être dupe que toute recherche (n') est (qu') une stratégie positive d'évitement. Le problème de l'évitement, c'est qu'il correspond au niveau du processus à une recherche. La seule manière d'éviter réellement quelque chose c'est de trouver autre chose ! Le même processus assure la recherche ET l'évitement. Ce n'est que dans le langage que ces deux processus sont séparés. Prendre la mesure de ce que la personne évite peut être une introduction intéressante pour fixer des objectifs thérapeutiques. Voir les liens entre évitement et recherche peut éviter une certaine limitation de la souplesse de l'intervention, c'est à dire développer cette souplesse !

## **V - Conclusion**

Réhabiliter la notion des limites, c'est à dire soulever systématiquement ces questions lors de l'élaboration de nos concepts ne peut que donner à la P.N.L. plus de crédibilité et de sérieux. De plus, cela peut, me semble-t-il, permettre moins d'effets d'autorité, et donc de paralysie de la parole dans nos cercles. En effet, je trouve qu'il y a une grande différence entre le discours officiel souvent triomphaliste à propos des techniques P.N.L. et ce qu'on en entend dans les couloirs, où les difficultés d'application, les succès relatifs ou même les non réussites totales se disent<sup>(7)</sup>. Si nos techniques n'ont pas de limites (à leur efficacité), ce seront les personnes qui les appliquent qui seront mises en question. Toutes nos techniques de changement seraient merveilleusement efficaces, mais, hélas, seule explication des "échecs", appliquées par des gens incompetents! Pouvons-nous nous donner la permission de relativiser nos outils, et donc de les améliorer?

Les limites ne nous enferment pas, elles nous invitent, elles nous obligent même, à la rigueur et à l'ouverture, à regarder au delà de nous-mêmes.

## **François BALTA**

---

<sup>7</sup> rares sont les textes PNL comme celui de Nelson ZINK, " la nécessité du sacrifice ", publié dans Métaphore n°14 d'avril 1995 p10/11 (texte original en anglais dans Anchor Point), qui osent dire que le changement a aussi un coût.

