

**Josiane DE SAINT PAUL**  
**MA BIBLE DE LA PNL**  
**Leduc.s éditions, Paris, 2020**

En lisant cette *Bible de la PNL* écrite par Josiane de Saint Paul, je me rends compte des nombreux points de convergence que j'ai avec cette approche et de ce que j'en ai intégré dans ma pratique. Mais, comme pour la Gestalt-thérapie ou pour l'Analyse Transactionnelle, je mets le plus souvent en avant la lecture critique que j'en fait ; je m'imagine, sans doute à tort, que cela sera perçu comme un enrichissement, et non comme un rejet. C'est bien la PNL d'ailleurs qui m'a, entre autres choses, permis de nommer ce travers, avec le terme anglais de *mismatcher*. Souvent compris comme « en désaccord » alors qu'il est davantage proche de la notion de « décalage ». Un décalage espéré reçu comme enrichissant.

Quoiqu'il en soit, voici un ouvrage qui présente dans le langage simple et accessible de la co-fondatrice, en 1983, du premier Institut Français formant à cette approche, les éléments à la fois historiques, théoriques et pratiques de la Programmation Neuro Linguistique. « Inventée » dans le bouillonnement californien des années 60, la PNL emprunte aux thérapies humanistes de l'époque puisqu'elle a eu comme objet la modélisation des thérapeutes les plus efficaces d'alors, dont Milton Erickson. Pas étonnant donc que l'on y retrouve, avec son orientation propre, beaucoup d'éléments communs avec d'autres courants thérapeutiques. Tous ces thérapeutes se connaissaient, s'inspiraient les uns des autres, empruntaient et ajoutaient leur originalité et leur créativité. De l'intelligence collective sur fond de compétition.

Le nom même de PNL est influencé par la rencontre entre la métaphore de l'ordinateur et l'importance de la linguistique de Noam Chomsky.

Le livre est divisée en cinq parties exposant clairement les fondements, puis les concepts de base, avant d'aborder les outils de changement et la modélisation de l'excellence. Un dernier chapitre aborde quelques domaines d'application dans lesquels la PNL s'est particulièrement illustrée.

La personne déjà formée à cette approche trouvera là un rappel consistant de ce qu'elle a pu apprendre. Le néophyte aura une vue à la fois d'ensemble, et en détail. Il pourra ainsi choisir d'approfondir tel ou tel aspect et avancer à son rythme.

Comme l'indiquait le titre retenu pour son premier ouvrage, co-écrit avec Alain Cayrol en 1984, Josiane de Saint Paul nous fait pénétrer dans les coulisses, *derrière la magie*, qui, finalement, se révèle surtout un savoir-faire fruit d'un long entraînement. Les termes qui reviennent souvent pour en parler sont ceux d'élégance et de flexibilité

L'aisance est le résultat d'un apprentissage attentif aux feedbacks, c'est-à-dire une ouverture aux résultats des interventions.

On a beaucoup, et parfois encore aujourd'hui, reproché à la PNL d'être manipulatrice, en oubliant qu'il s'agit d'abord pour l'utilisateur de cette approche d'une auto-manipulation de ses représentations et de ses comportements de manière à rendre le processus de changement plus facile pour les personnes accompagnées, considérées comme bloquées dans des habitudes qui furent utiles à un moment, mais devenues dommageables et rigidifiées à un niveau d'automatisme. Ainsi la PNL s'intéresse-t-elle aux processus qui actualisent le problème et s'oriente-t-elle résolument vers tout ce qui peut favoriser l'atteinte d'un objectif précis. Ces deux caractéristiques la rapprochent et de l'approche systémique et de l'orientation solution.

Si la métaphore de l'ordinateur, à la base du nom de l'approche, a vieilli puisqu'on sait que le cerveau n'est pas un ordinateur, il reste juste que l'importance du langage et les contraintes qu'identifient de plus en plus précisément les neurosciences restent d'actualité. Et il est certain qu'un certain nombre de savoir-faire repose sur des stratégies devenues inconscientes. Les repérer et les modifier lorsqu'elles deviennent contre-performantes, sources de souffrance, est d'autant plus intéressant que la PNL nous propose des interventions brèves et indolores. Je les ai souvent utilisées en première intention, après avoir pris soin de vérifier l'écologie du changement visé.

A défaut d'être une Bible, porteuse d'une parole révélée, c'est un ouvrage qui sera vite indispensable à toute personne qui s'intéresse à la PNL.