

Jean-Pierre Briefer et Denis Bridoux

La PNL – Un modèle de développement

Version 2



Jean-Pierre Briefer

Denis Bridoux

La PNL - Un modèle de développement

Version 2

© Jean-Pierre Briefer, Denis Bridoux, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1461-4

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Nouvelle édition de *La PNL - Un modèle de développement*
© 2013 Jean-Pierre Briefer et Denis Bridoux

Introduction

Pourquoi s'intéresser à la PNL ?

Comment nous viennent les mots et les pensées qui vont avec ?

Nous avons pour la majorité d'entre nous des systèmes sensoriels, visuels, auditifs, cutanés, gustatifs et olfactifs équivalents. Donc, pourquoi ne perçoit-on pas les situations de la vie de la même manière ?

Pourquoi certaines personnes s'en sortent mieux que d'autres au niveau sentimental, relationnel, professionnel ou sportif ?

Qu'est-ce qui fait « le mental » de l'athlète qui, nous dit-on, peut changer complètement ses performances ?

Et qu'en est-il de ces personnes qui rayonnent leur charisme, leur contrôle de soi, jusque dans les situations les plus dures ?

Sommes-nous vraiment tous différents ?

Y-a-t-il des « secrets » que les leaders, que les champions gardent jalousement et ne veulent pas partager pour ne pas risquer d'être détrônés ?

Voilà quelques-unes des questions que les deux créateurs de la PNL, *John Grinder* et *Richard Bandler*, ainsi que les nombreux autres développeurs de cette approche se sont posées et continuent à se poser... Oui, même *John Grinder*, que nous avons eu l'occasion de rencontrer à de nombreuses reprises, n'a pas des réponses à tout et continue à chercher avec un esprit très pragmatique et scientifique à améliorer cette approche. La PNL n'est pas une science figée et aboutie, non plus qu'une science exacte. Évoluant sans cesse, depuis qu'elle fut créée et baptisée, voici déjà plus de 40 ans, elle bénéficie de l'apport de nombreux chercheurs tels que *Robert Dilts*, *Wyatt Woodsmall*, *David Gordon*, *Judith Delozier*, *Robert Mc Donald*, *Michael Hall*, etc.

PNL et neurosciences

La PNL s'intéresse à la structure de notre subjectivité, c'est-à-dire qu'elle cherche à comprendre ce qui se passe en amont du langage. Le langage exprimé ne

représente qu'un pourcentage infime des milliers de pensées, images, sensations qui sont créées par notre esprit chaque seconde. Et il ne peut être que passionnant et enrichissant de comprendre ce qui se passe à ce niveau.

Les neurosciences permettent maintenant de comprendre de manière plus objective et reproductible de nombreuses découvertes que les pionniers de la PNL avaient déjà décrites depuis longtemps. La découverte de la fonction des « neurones miroirs » en est un exemple : Lorsque vous observez quelqu'un faire un geste, vous le reproduisez de manière inconsciente dans la même aire du cerveau qui a été activée dans le cerveau de cette personne. *John Grinder* et *Richard Bandler* avaient déjà décrit l'importance de la « **synchronisation** » et les applications multiples, nouvelles et très puissantes de cette capacité du cerveau.

Quels sont les résultats ?

« *La PNL ça marche* ». Il n'y a guère de contestation par rapport à cette affirmation. C'est même parfois ce qu'on reproche à la PNL, de trop bien fonctionner ! Et il est vrai que les changements chez la personne sont rapides, parfois très importants... et parfois indésirables !

Les créateurs de la PNL, ont très vite été conscients de ce risque. Comme conduire un bolide de F1 fait encourir des risques différents qu'une voiture de tourisme, il y a des protections supplémentaires à envisager. *John Grinder* et *Richard Bandler* ont donc développé une technique qui représente une étape très importante de tout accompagnement PNL le « *Well Formed Outcome* » ou en français « *La Grille d'Objectif* ». Cette technique fait partie des bases indispensables de toute formation en PNL et elle est bien sûr décrite dans cet ouvrage.

Bénéfices pour vous ?

La question, maintenant, est : voulez-vous continuer à apprendre et pratiquer des techniques d'accompagnement à l'ancienne qui sont lentes et souvent peu efficaces, ou recherchez-vous plutôt à apprendre des techniques nouvelles qui ont prouvé leur efficacité et leur utilité dans les processus de changements et vont vous permettre de parvenir à être les meilleurs dans votre domaine ? Voulez-vous continuer à être des thérapeutes ou coaches moyennement appréciés par rapport aux résultats que vous obtenez, ou souhaitez-vous, au contraire, recevoir des marques de sympathie et de reconnaissance pour toutes les améliorations que ressentent vos clients ou patients ? Voulez-vous rester bloqués sur les difficultés que vous présentent vos patients et clients, ou aspirez-vous au contraire à les aider

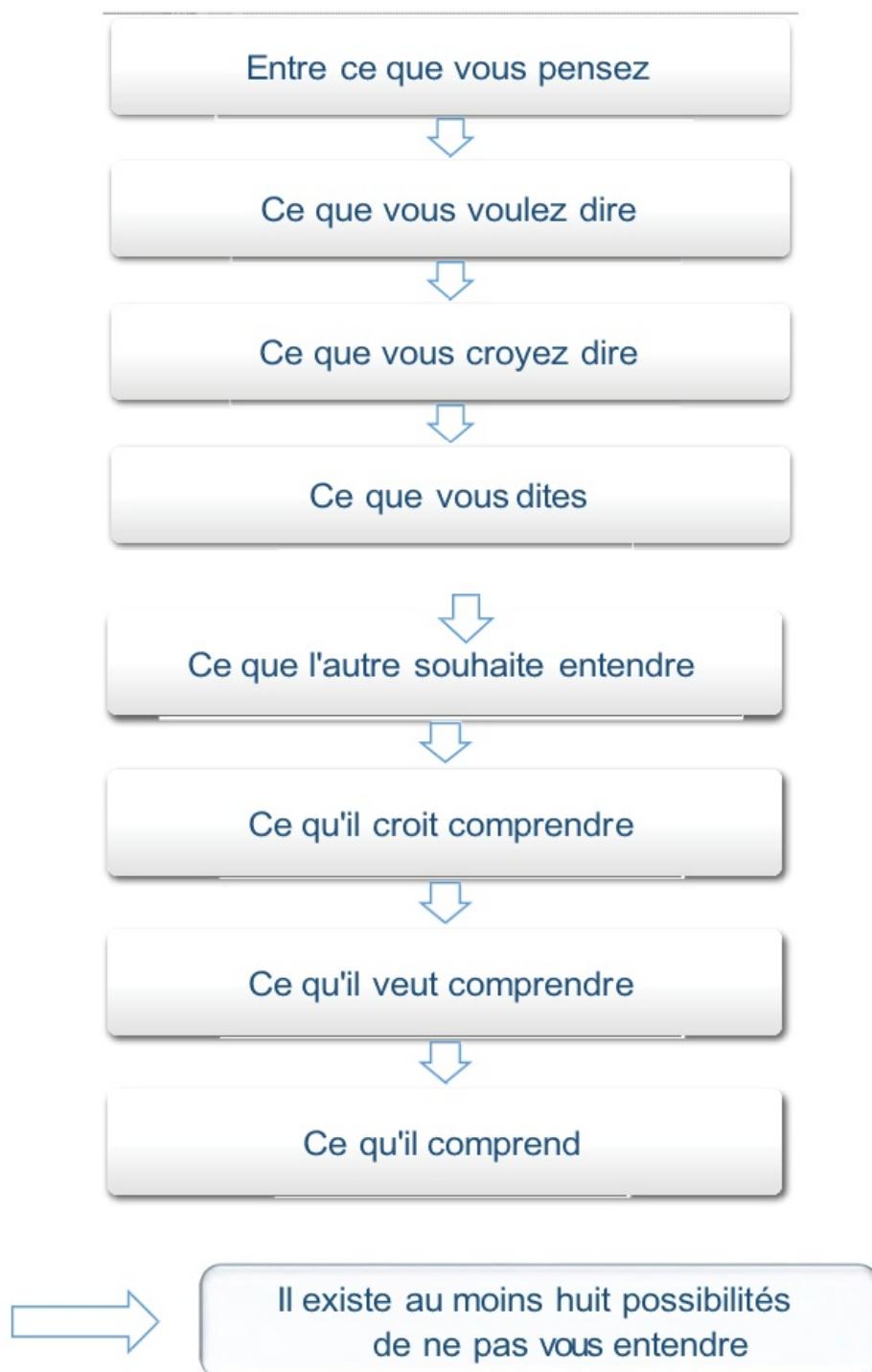
à résoudre définitivement des problèmes dont ils souffrent depuis des dizaines d'années ?

Ce livre est une synthèse des enseignements de nombreux formateurs, dont *John Grinder* et son épouse, *Carmen Bostic St-Clair*, et un résumé du document de cours conçus par *Floriane Briefer*, fondatrice de BrieF'R Formations, à qui nous rendons hommage ici à titre posthume, et par *Denis Bridoux*, coauteur de cet e-book. *Jean-Pierre Briefer* a rajouté et complété plusieurs chapitres du livre.

L'objectif d'un livre sur la PNL comme celui-ci n'est pas de remplacer une formation, mais plutôt de la compléter ou de la précéder. De même qu'on ne peut apprendre à conduire une voiture simplement dans un livre, on ne saurait apprendre la PNL uniquement dans un livre.

Première Partie, la Communication

La Communication & Ses Limites



Commençons par une définition de R. BANDLER et J. GRINDER :



"En résumé, la PNL est une **attitude** et une **méthodologie** qui ont donné naissance à une **famille de techniques...**"

Définition

L'attitude correspond aux valeurs suivantes :

- le respect de l'individu
- la curiosité, l'ouverture
- l'obtention de résultats
- la flexibilité
- l'esprit d'expérimentation

La méthodologie c'est la modélisation :

C'est à dire l'étude des experts qui obtiennent les meilleurs résultats.

La famille de techniques :

Tous les outils et techniques enseignés dans les stages PNL

La PNL ou Programmation Neuro-Linguistique s'intéresse à nos comportements, à notre façon de communiquer et plus particulièrement aux gens qui excellent dans un domaine. Elle se centre sur le fonctionnement du cerveau.

L'abréviation PNL fait référence aux trois plus importantes composantes qui sont à la base de l'expérience humaine : la neurologie, le langage et la programmation.

Programmation : Nous adoptons tout au long de notre vie des automatismes, des programmes, des façons de penser, de percevoir, de ressentir. Nos comportements s'organisent grâce aux composantes neuro-linguistiques. La métaphore « *programmation* » permet de transmettre l'idée positive et utile que l'on peut changer ces comportements, stratégies et habitudes, car rien n'est totalement figé. Les neurosciences l'ont confirmé par la suite de manière inattendue en démontrant la plasticité étonnante du cerveau.