



Cabinet de consultation PSYNOSE La thérapie comportementale en PNL & hypnose ericksonienne

Mais qu'est-ce que la psychothérapie neurolinguistique ?

On s'imagine à tort que la PNL est une thérapie ultra-brève et que l'intervenant, grâce à ses habiletés spécifiques, est en mesure de « programmer » le consultant. En fait, les fondateurs de la programmation neurolinguistique ne s'intéressaient pas à l'origine à la psychothérapie mais à modéliser des processus de changement et des stratégies efficaces.

Ce faisant, ils ont développé des techniques et des modèles qui sont devenus les outils de la PNL et qui permettent de déterminer les principes du fonctionnement psychique de chaque individu. La PNL est considérée comme de la psychologie appliquée aux USA depuis son origine.

Notre travail consiste à aider le consultant à cibler ces petits changements qui peuvent avoir rapidement un impact et qui influenceront, par la suite, sur d'autres aspects de sa vie. **C'est le côté « systémique » de la PNL.»**

La psychothérapie neurolinguistique offre des outils puissants à ceux qui s'en servent efficacement. Il importe donc que les intervenants qui veulent l'utiliser dans une relation psychothérapeutique soient formés pour s'en servir avec compétence. John Grinder et Bandler, deux des créateurs de la PNL, ont même signifié leur appui à cette distinction entre « programmation » et « *psychothérapie* » neurolinguistique.

Bref, se former en PNL pour être un meilleur praticien ou communiquer plus efficacement ne fait pas de ce diplômé un psychothérapeute.

Un psycho praticien en thérapie comportementale en PNL doit passer par des étapes progressives. Ainsi qu'un long travail personnel et de recherches.

Il est conseillé avant d'exercer une psychothérapie personnelle puis une analyse. Ainsi qu'une constante évolution dans ces domaines de thérapies.

Qu'est-ce que la thérapie comportementale en PNL ?

La psychothérapie neurolinguistique fait partie de la famille des thérapies cognitives-comportementales en PNL, plus axées sur l'obtention d'un changement que sur l'archéologie et l'histoire des problèmes qu'on veut résoudre. C'est un processus à plusieurs niveaux logiques qui va permettre de travailler les comportements,

MARIE-ANGE CUCCHI - Cabinet de consultation et de formation PSYNOSE

Marevista, 12 Quai des Martyrs - 20200 Bastia

04.95.39.68.36 / 06.17.16.65.90 - cucchimarieange@voila.fr - cucchimarieange@gmail.com

les capacités, les croyances, l'identité, et même la spiritualité du consultant. Le thérapeute cherchera donc à connaître les critères de la personne qui consulte, ses croyances, la logique qui la maintient dans son état. C'est ce que lui permettent précisément les techniques de la PNL, qui est en fait un modèle permettant de comprendre le mécanisme intérieur.

C'est souvent une thérapie brève (de 6 à 10 rencontres), mais elle peut aussi durer un an ou plus, selon les besoins et les objectifs du client.

Le postulat de base de la PNL est que «*la carte n'est pas le territoire*». Cette assertion, un acquis des sciences de la connaissance, souligne le fait que chacun construit sa «carte» du monde à travers des filtres qui lui permettent de se représenter la réalité. Si notre carte du monde n'est pas assez souple ou englobante, notre expérience de la réalité risque de ne pas être très heureuse ou de rencontrer des obstacles répétitifs. **La psychothérapie neurolinguistique cherchera donc à enrichir la carte du monde** du consultant pour qu'il puisse avoir d'autres choix que ses réponses habituelles, qui ont peut-être été déterminées par une croyance liée à un événement passé. Et «Il est faux de penser que la PNL ne va pas dans les émotions.

Car comment peut-on changer si on ne va pas dans les émotions?

Si une personne vit une expérience viscérale intense, elle en sera marquée et pourra modifier sa carte du monde. Nous essaierons donc de trouver ces expériences viscérales qui ont marqué le consultant.

De même, nous amènerons la personne à contacter les événements à l'origine de ses croyances limitatives inconscientes —par exemple qu'elle est impuissante ou qu'elle n'a aucune valeur — en utilisant l'inconscient, que la PNL considère un allié majeur dans le processus de changement.

«En PNL, notre objectif est de créer le contexte qui va permettre d'amorcer de petits changements, parce que les gros changements sont difficiles à réaliser et s'avèrent, la plupart du temps, peu écologiques ». Comme un effet de vague, ces petits changements auront un impact sur les capacités, les croyances, le sentiment d'identité, les comportements et les relations du consultant.

Notre travail consiste à aider le consultant à cibler ces petits changements qui peuvent avoir rapidement un impact et qui influenceront, par la suite, sur d'autres aspects de sa vie. **C'est le côté «systémique» de la PNL.»**

L'hypnose et la PNL (Programmation Neurolinguistique) : une seule et même pratique durant les séances...

- **Milton Erickson**

Milton Erickson (1901-1980), psychiatre et **psychothérapeute** américain, est resté dans l'histoire comme un « thérapeute hors du commun ». Il a soigné quelques 43 000 patients dans sa vie, durant 50 ans.

Après avoir étudié l'**hypnose classique**, il révolutionne la pratique de l'**hypnose** en thérapie.

L'hypnose ericksonienne est fondée sur la modification légère de la conscience, à contrario de l'hypnose classique qui est fondée sur son endormissement. Dans la philosophie d'Erickson, l'individu est important, et son approche innovante repose sur la certitude qu'il possède la capacité de mobiliser et utiliser ses propres ressources pour répondre de manière nouvelle, plus adaptée, aux situations qu'il rencontre. L'**approche ericksonienne** considère que l'apparition des troubles peut-être en relation avec les « apprentissages » négatifs et les limitations acquises au cours de notre développement psychomoteur, éducatif et social. Sur ces contraintes, le pouvoir de la volonté est limité ou même inexistant, la clé du changement étant l'accès à l'**inconscient**. Pour Erickson, l'**inconscient est sage, protecteur et constitue un «immense réservoir de ressources»**. Par conséquent, chacun possède des possibilités uniques de développement, de croissance et d'ouverture. Plus permissive que l'hypnose classique, utilisant des inductions indirectes et adaptées au patient, l'**hypnose ericksonienne** conduit le plus souvent à une transe éveillée plutôt qu'au **sommeil hypnotique**. Elle est par conséquent accessible à tout le monde.

L'hypnose ericksonienne a donné naissance à la **thérapie brève** et a fortement influencé les créateurs de l'Ecole de **Palo Alto** (la thérapie systémique) ainsi que les créateurs de la **Programmation Neuro Linguistique**. L'hypnose ericksonienne utilise la suggestion mais aussi des techniques de résolution de problème issues de la **PNL**. Ces techniques sont une ressource importante pour le praticien en hypnose. L'**hypnose ericksonienne** est aussi une approche humaniste de la thérapie et du patient. La séance est toujours un travail à deux, le thérapeute et le patient forment une équipe.

La thérapie se fait toujours avec des objectifs définis et mesurables.

Le changement, la progression, sont mesurés à chaque séance, ce qui permet d'adapter au mieux la stratégie thérapeutique. Le « mérite » du changement revient au patient, renforçant ainsi son autonomie.

HISTORIQUE HYPNOSE ET HYPNOSE ERICKSONIENNE

*Un manuscrit égyptien datant de trois mille ans relate une séance d'hypnose sous Ramsès XII. **Le témoignage le plus ancien d'hypno thérapie est probablement le fameux papyrus Ebers décrivant comment l'imposition des mains et la suggestion verbale pouvaient guérir les douleurs des guerriers.***

De tout temps l'homme a perçu intuitivement que l'écho d'un état de détresse morale ou simplement d'un état d'angoisse pouvait entraîner troubles et maladies ; qu'un choc psychologique ou la répétition d'un stress personnels ou sociaux est à même de mettre à mal nos défenses naturelles et de déclencher une affection.

LES EXPRESSIONS POPULAIRES, qui sont la **mémoire de l'inconscient collectif**, nous offrent un joli champ de réflexions : « on se ronge les sangs ou les foies » quand on nous fait suer, on a les boules ou les glandes lorsqu'on se fait du mauvais sang, ou des cheveux blancs, on a le cœur gros avant de mourir de chagrin, on se fait de la bile ou on en a plein de dos quand on a les nerfs à fleur de peau ». Ou encore, plus éloquent : « il n'est pire sourd qui ne veut entendre, j'ai les oreilles qui sifflent »... »

L'hypnotisme moderne débuta au XVIII^e siècle lorsque qu'un physicien extravagant venu d'Autriche, du nom de **Franz Mesmer** (1734-1815) arriva à Paris. Là, il entreprit de développer sa théorie sur le « magnétisme animal ».

A présent considéré comme un pionnier du développement de l'hypnotisme car son art engendrait un phénomène d'autohypnose qui permettait aux patients d'utiliser leur subconscient pour obtenir la guérison.

Le regain d'intérêt pour les propriétés curatives de l'état de transe est dû à **James Braid** (1795-1860), chirurgien écossais exerçant à Manchester.

Celui-ci inventa en 1841, le terme d'hypnose d'après le mot grec *hypnos*, « sommeil ». C'est une séance de mesmérisme qui l'avait amené à se pencher sur ce sujet et ces travaux furent accrédités par les scientifiques.

En 1892 l'hypnose fut reconnue en Angleterre.

Et en 1955 la Grande Bretagne réhabilite officiellement l'hypnose.

Fréquente également aux USA, **l'hypnose est reconnue officiellement en 1958.**

De nombreux praticiens deviennent des adeptes de la thérapie hypnotique, puis à partir des années 70, gagne aussi du terrain très rapidement, une méthode issue de l'hypnose, la sophrologie...

Puis Milton Erickson, psychiatre américain, modernisa vraiment ces techniques et révolutionne l'hypnose en mettant au point une pratique simple, rapide et efficace qui permet d'intervenir directement sur les fonctionnements de notre inconscient.

Aujourd'hui on n'utilise plus les techniques comme le pendule ou la fascination mais un ensemble de techniques dites de communication au sens large (ex : PNL), associant hypnose et outils ericksoniens qui sont tous des outils de changement.

Parfois, l'hypnose ericksonienne sera utilisée pour retrouver les causes réelles d'un problème ou d'un trouble psychosomatique, car elle permet par certaines techniques de retourner en arrière dans la mémoire et le fait de retrouver la cause d'une souffrance est souvent nécessaire à la résolution ou la fin du trouble.

L'hypnose ouvre l'accès à des ressources indisponibles dans un état ordinaire de conscience. C'est un moyen d'accéder à ce que l'on appelle l'inconscient, en passant par un procédé « **d'induction hypnotique** », processus qui permet de faire accéder une personne un état de conscience modifié.

L'hypnose Ericksonienne se caractérise par une grande part de communication inconsciente ou encore une *synchronisation* avec le patient, ce qui la rend fluide et souvent invisible (elle passe par la connexion, guidage des inconscients).

Avec la Méthode éricksonienne, l'opérateur ne prend pas l'ascendant sur son sujet mais l'aide à utiliser les ressources de son propre inconscient dans un but de changement et d'amélioration.

L'hypnose c'est aussi cet état que l'on approche en phase d'analyse.

Lorsque emporté par sa propre voix ...tout en suivant le fil de ses pensées ... ordonnées ou débitées en vrac... nous sommes, à ce moment-là, dans cet état de conscience modifié, (éveillé)...l'accès à cette partie inconsciente s'ouvre...

En analyse le refoulé (souvenirs de situations, d'évènements et principalement accompagnés de l'affectif, des émotions) peut alors resurgir, des liens se créent, les compréhensions naissent...l'énergie est réactivée...

HISTORIQUE Milton Erickson

Milton Hyland Erickson, né le 5 décembre 1901, psychiatre et psychothérapeute américain, a personnellement souffert de diverses maladies et problèmes physiques : il était dyslexique, ne pouvait percevoir les rythmes ou la hauteur des sons, il ne voyait vraiment bien que la couleur violette (qu'il adorait), etc.

Une vie de souffrance et de combat contre la maladie a sans aucun doute participé à forger sa personnalité obstinée, inventive et paradoxalement, à lui donner un grand sens de l'humour.

A l'âge de 17 ans, il est donc frappé par la poliomyélite !

Furieux d'avoir entendu le médecin annoncer à sa mère que son fils mourrait sans doute avant le lever du jour (comment peut-on dire une chose pareil à une mère ?) il mobilise toutes ses ressources et réussit à suivre jusqu'à l'aurore...

Toutefois, aux premiers rayons de soleil, il sombre dans un profond coma, trois jours et trois nuits durant, qui le laissera entièrement paralysé. Il « profitera » de cette immobilité forcée pour aiguiser un sens de l'observation déjà développé.

La légende raconte qu'un jour, alors qu'il avait été mis à reposer sur le rocking-chair habituel, face à la fenêtre, il fut pris d'une si grande envie de pouvoir revoir les travaux de la ferme familiale que son fauteuil finit par se mettre à basculer !... surpris et sans doute plein d'espoir, il se mit à travailler sur cet effet de l'imagination qui avait bel et bien réussi à faire bouger son corps paralysé.

Le jeune Milton Erickson venait de redécouvrir l'impact idéomoteur hypnotique décrit par Bernheim, 45 ans auparavant. Un an plus tard, avec l'aide de son infirmière, Erickson était debout. Six mois après, il partait seul en randonnée à travers les Etats-Unis, en canoë, afin de prouver à ses parents sa santé retrouvée.

Milton Erickson, jeune médecin, s'attachait à développer la pratique thérapeutique de l'hypnose. Ayant appris seul, il tenta d'approfondir ses connaissances avec Hull. Cependant, les inductions et séances « classiques » ne lui convenaient guère : trop rigide, directives et autoritaires, non adaptatives. Erickson continua donc en autodidacte et mit rapidement au point ses premières « approches » (inductions).

Il travaillait d'arrache-pied, embauchant tôt le matin, terminant tard dans la nuit après avoir passé un moment avec sa femme... à épurer les notes de ses consultations de la journée ! But du jeu : extraire du flot de mots spontanés l'essence activatrice la plus pure, la puissance et l'élégance d'effet dans le minimum d'action. Et il trouvera tout de même le temps de faire huit enfants.

A l'âge de 50 ans, la poliomyélite le frappe à nouveau, ce qui est quand même aussi un phénomène peu courant. Il s'en guérira à nouveau, mais

gardera de graves séquelles jusqu'à la fin de ses jours : il ne se levait plus que pour passer de son fauteuil roulant à son bureau, son bras droit était presque complètement invalide, son dos le faisant énormément souffrir, son corps entier se balançait parfois spontanément de gauche à droite et il avait de la peine à parler, ce qui lui donnait cette voix grave et rocailleuse si particulière.

C'est également à la moitié de sa vie qu'Erickson est convoqué devant une commission médicale pour répondre de ses actes (comme Freud) !

Comment osait-il soigner ses patients aussi rapidement, à long terme sans médicament,... les accusateurs tentèrent de retirer à Erickson son statut de médecin, mais c'était sans compter ses talents hors normes de communicateur et les nombreuses preuves de sa qualité médicale (Erickson était un fervent défenseur de sa profession). Il resta donc médecin.

D'un naturel joueur et curieux de la vie, Erickson sut utiliser ses caractéristiques uniques, plaçant par exemple certaines phrases plutôt à droite ou à gauche à mesure des balancements de son corps... il prenait plaisir à plaisanter avec ses patients, à expérimenter avec eux de nouvelles approches.

Margaret Mead, femme de **Grégory Bateson**, tous les deux amis de la famille Erickson affirme n'avoir jamais vu Milton Erickson utiliser 2 fois la même technique sur 2 cas semblables. Et il aurait vu quelques trente mille patients dans sa carrière.

Aujourd'hui la pratique de l'hypnose thérapeutique a considérablement évolué. Décédé en mars 1980 à quelques mois du premier congrès international d'Hypnose Ericksonienne, qu'il devait présider, on gardera de Milton Erickson, la mémoire d'un pionnier, d'un découvreur, doué du caractère, du génie et de la même ténacité qu'un Fernand de Magellan de l'esprit.

Comme ce dernier, ce sont ses élèves et amis, **Ernest Rossi**, Jay Haley, Jeffrey Zeig, et les autres, qui ont fait connaître son œuvre et l'ont fait grandir...

Histoire de l'hypnose – un résumé

Il est quasiment impossible de dater l'apparition de l'hypnose, car sous une forme ou une autre nous pourrions presque affirmer qu'elle a toujours existée.

Dans un passé proche, et sous sa forme moderne et occidentale, nous pouvons remonter à plus de 2 siècles en arrière, avec le **Dr Frantz Anton Mesmer** (1734 – 1815), le médecin allemand et « inventeur » du magnétisme animal.

Mesmer croyait en un fluide universel capable d'influencer les hommes et d'agir sur les maladies. A Vienne puis à Paris, il obtint lors de nombreuses cures des résultats étonnants venant confirmer ses conceptions. L'œuvre de Mesmer fut triomphalement saluée jusqu'à ce que ses méthodes fussent décriées par deux commissions de l'Académie qui renièrent l'existence du

fluide mesmérrien. Il est à noter toutefois que les membres de ces commissions n'ont jamais rencontré Mesmer ni ne l'ont écouté. Ces débuts de l'hypnose moderne sont malheureusement à l'image de l'histoire de l'hypnose dans sa totalité et peu de sujets ont donné lieu à autant d'avis contraire, de querelles, d'incompréhension, et tout à tour de succès magistraux et de condamnations sans appel.

C'est en reprenant les travaux de Mesmer que, quelques années plus tard, le **Marquis De Puységur** (1751 – 1825) découvre le somnambulisme. C'est sous ce nom que l'hypnose sera désignée dans les décennies suivantes. Avec le somnambulisme, naît aussi le dialogue avec le sujet. Celui-ci, plongé dans cet état second souvent suivi d'une amnésie, semble être capable d'une forte activité inconsciente, et dispose de facultés exceptionnelles exploitantes en thérapie.

En 1813, **l'abbé Faria** donne des représentations très proches de l'image aujourd'hui encore très répandue de l'hypnose : en regardant fixement ses sujets, il leur ordonne de fermer les yeux et déclare alors d'une voix forte : « Dormez ! Je le veux ».

James Braid (1796 – 1860) s'intéresse à son tour au magnétisme après avoir assisté à une démonstration donnée par un magnétiseur français : Lafontaine.

Cependant il rejette la théorie d'un fluide et pense que la capacité de l'opérateur n'est pas un don mais peut s'apprendre. Il créa le terme d'hypnose, qu'il décrit alors comme un état spécial du système nerveux provoqué par des moyens artificiels qui permettent de plonger le patient dans un état de sommeil lui aussi artificiel mais surtout de l'influencer à des fins curatives par la suggestion. L'hypnotisme cesse donc d'être associé au magnétisme et peut s'envisager d'un point de vue strictement scientifique. C'est aussi à cette période que les premières anesthésies par l'hypnose sont réalisées :

Le **Dr Parker** (Mesmeric Hospital de Dublin) et le chirurgien James Esdaille publient le résultat de nombreuses opérations sous anesthésie hypnotique. Ces pratiques furent abandonnées quelques années plus tard avec l'apparition du chloroforme.

En 1864, le **docteur Auguste Liébault**, médecin nancéen, commence à s'intéresser à l'hypnose et à la suggestion verbale. « La suggestion, dit-il, est la clef de l'hypnose ».

Il rencontre **Hyppolite Bernheim** (1840 – 1919). En 1882, celui-ci est impressionné par ses résultats. C'est le début de l'école de Nancy et de l'essor de l'hypnose comme propriété naturelle.

En 1878, **Jean Martin Charcot** (1825 – 1893), un autre médecin français, commence ses travaux sur l'hypnose. Il crée l'école de la Salpêtrière qui voit en l'hypnose un état pathologique. **Liébault** et l'école de Nancy d'un côté, **Charcot** et l'école de la Salpêtrière d'un autre, vont s'affronter aux yeux de

toutes les sociétés savantes de l'époque.

En 1895 : **Sigmund Freud** étudie l'hypnose auprès de Bernheim puis à la Salpêtrière. Il s'en sert pour faire revivre certaines scènes à ses patients mais il ne maîtrise jamais vraiment la technique qu'il abandonne rapidement, la trouvant trop rigide. Cependant, il continua bien après à envoyer certains de ses patients à ses collègues hypnotiseurs.

Quelques années plus tard **le prix Nobel Ivan Pavlov** (1849 – 1936) va continuer à démystifier l'hypnose en la séparant définitivement de la « magie ». Son travail porte principalement sur les réflexes conditionnés, l'étude du système nerveux supérieur et la théorie neurophysiologique en Amérique et en URSS.

1900 : C'est encore à Nancy **qu'Emile Coué** (1857 – 1929), pharmacien, développe après avoir appris l'hypnose, sa célèbre méthode d'auto suggestion. Peu pris au sérieux en France, il est cependant accueilli triomphalement en Amérique et en URSS.

C'est ensuite à **Pierre Janet** de poursuivre en France les travaux sur l'hypnose.

Ses théories sur l'inconscient rejoignent celles de Freud qui commencent à se répandre mais le discret de l'hypnose à cette époque fait rapidement tomber ses travaux dans l'oubli d'actualité par le lien congénital même qu'il faut lui reconnaître avec la psychanalyse.

« Les immenses fleuves que sont la psychanalyse et la méthode psychanalytique ont pris leur source dans l'hypnose, et après s'être détachés d'elles, ils y reviennent de façon souvent détournées, mais de plus en plus accusée » Pierre Janet (1859 -1947).

L'hypnose a continué alors à se développer, principalement en Russie, en Allemagne et surtout USA.

C'est dans ce pays que **Milton H. Erickson** révolutionna la pratique de l'hypnose. Grâce à certains élèves d'Erickson certains de ses élèves comme **E. Rossi**, **R. Bandler** et **John Grinder** (créateur de la PNL).

Ensuite est créé l'hypnose humaniste. Mais l'hypnose n'est-elle pas toujours humaniste ?

L'hypnose permet aussi à l'inconscient de ramener des informations utiles, parmi celles refoulées ou niées ou autres, au conscient.

Ainsi avec la possibilité de verbaliser l'individu peut comprendre et transformer ces perceptions et peut-être, accéder à nouveaux à ses ressentis...

L'hypnose et la PNL (Programmation Neurolinguistique) : une seule et même pratique

Les origines de l'ÉCOLE PALO ALTO

L'École de Palo Alto est un courant de pensée et de recherche ayant pris le nom de la ville de [Palo Alto](#) en [Californie](#), à partir du début des années [1950](#).

L'école de Palo Alto désigne un groupe d'hommes qui ont travaillé ensemble autour de théorie de la communication et de la relation entre les individus. On la cite en psychologie, psychosociologie, sciences de l'information et de la communication.

En 1952 l'anthropologue Gregory Bateson obtient le financement de la fondation Rockefeller pour une étude sur la communication.

L'initiateur de ce travail et père de cette école est Grégory BATESON, zoologue, anthropologue et ethnologue (1952, projet Bateson).

Fondateurs : Gregory Bateson, Jay Haley, Paul Watzlawick, Virginia Satir, Edward hall.

Il s'est également intéressé très tôt dans sa carrière aux travaux sur l'hypnose de Milton Erickson.

C'est le mélange des genres qui a fait toute la force de l'école de Palo Alto. Et qui a apporté un renouveau dans la vision de la communication.

L'une de ces originalités majeures est l'utilisation de l'approche systémique dans le domaine des relations humaines. « Il est impossible de ne pas communiquer »

La communication est liée au comportement des individus. Il n'y a pas de « non-comportement », **par conséquent la communication est permanente.**

PALO ALTO : Origines et directions, 4 grands principes

- Deux niveaux de sens dans un message : L'information, ou le contenu, c'est ce qui est dit, et la relation entre les individus.
- Dualité dans la communication d'un message : Deux modes distincts et complémentaires :
 - Digital : lié au langage et à un code; pour communiquer, il est nécessaire que les interlocuteurs aient un code commun (même langue).
 - Analogique : gestuelle, mimique et posture; ce mode est plus intuitif et reste compréhensible sans dictionnaire !
- La ponctuation des échanges : C'est la suite des échanges dans une communication, une suite de segments et le regard que chacun porte sur le comportement de l'autre.
- La Métacommunication : Métacommuniquer, c'est échanger sur sa propre communication au niveau du contenu ou au niveau de la relation.

PNL : Origines et directions

Les modèles, ou les grands-parents de la PNL :

- **Milton Erickson** (psychiatre , hypnothérapeute) : Crée l'hypnose thérapeutique. En 1957, Erickson fonde l'American Society of Clinical Hypnosis. En 1980 : le 1er congrès international consacré à Erickson , en décembre 1980, mais celui-ci meurt en mars. **Il sera un modèle de la PNL.**
- **Virginia Satir** (thérapie familiale - 1916 – 1980) : Crée avec une équipe l' école de Palo Alto ; Son objectif est d'appliquer au champ de la psychothérapie les découvertes sur la communication faites avec **Grégory Bateson**. **Elle sera un modèle de la PNL.**
- **Fritz Perls** (neuropsychiatre et psychanalyste, gestalt-thérapie - 1893 – 1970) : fondateur de la **Gestalt thérapie**, qu'il a développée à partir de 1942 avec son épouse Laura Poser Perls. **Il sera un modèle de la PNL.**

De nombreuses autres influences sont à signaler :

- *Eric Bernes, Alewander...*
- Les linguistes : *Scott, Winograd...*
- Les psychanalistes : *Freud, Jung, Maslow, Carl Rogers*

Les co-fondateurs, ou les parents de la PNL :

Ils enseignent pour la première fois ensemble, lors d'un séminaire à l'Université de Californie Santa Cruz, pendant l'été 1982. Considéré comme de la Psychologie appliquée en thérapie comportementale.

- *John Grinder*
- *Richard Bandler*

Maintenant et demain :

- *Robert Dilts*
- *Leslie Cameron*
- *Bandler*
- *Chriss Hall,*
- *Robbins...*

En France, Josiane de Saint-Paul et Alain Cayrol, après s'être formés auprès de Grinder, Bandler et leurs associés, introduisent la PNL et France.

Les origines de la PNL

Programmation Neuro-Linguistique : P.N.L.

Le **P** de PNL : Programmation : ce terme fait référence à l'informatique.

Depuis notre naissance, nous apprenons des choses, des manières de penser, de sentir, de ressentir et de nous comporter. Cela fait appel à l'ensemble de nos automatismes.

Ce que nous apprenons nous le mémorisons, en évitant ainsi de tout réapprendre en permanence, nous nous programmons.

Le **N** de PNL : Neuro : Le mot neuro fait référence aux neurones, à notre système nerveux central et notre système nerveux périphérique qui sont aux commandes.

C'est parce que nous avons un cerveau, un système nerveux et 5 sens que nous sommes capables de penser, de ressentir et d'opérer de choix

Le **L** de PNL : Linguistique:

Le langage structure et reflète la façon dont nous pensons.

Un mot est un code digital, par opposition à une représentation analogique.

La Communication et la Systémique

C'est un moyen de comprendre qui repose sur la logique de système.

En utilisant cette approche toujours globale, grâce à une vision holistique, elle permet d'aborder des sujets complexes.

La systémique m'intéresse comme mode d'appréhension qui peut être considéré comme un langage, un état d'esprit, ou même une philosophie.

Les principes de la systémique ont la particularité de venir d'à peu près tous les domaines de la science et d'être également applicable à chacun d'eux. De l'informatique à la psychologie en passant par les neurosciences, les domaines d'études qui sont à la fois une des origines et un des domaines d'application sont innombrables.

La systémique a aussi été féconde dans le domaine de la psychologie clinique, et plus particulièrement de la thérapie familiale. Ainsi, Paul Watzlawick, psychologue, psychothérapeute et psychanalyste américain, fonda dans les années 1960 les thérapies systémiques familiales.

C'est une thérapie brève, par opposition aux thérapies de type psychanalytique et psychothérapie de longue durée ou de *fidélisation*.

Elle s'est développée au sein de l'école de Palo Alto. Elle consiste dans une approche globale du *problème* vécu par le patient, considérant que le symptôme que celui-ci présente est le résultat d'un dysfonctionnement de l'ensemble de l'environnement dont il fait partie intégrante. Selon les systémiciens, il n'y aurait *pas de fou, mais seulement des relations folles*. Autrement dit, tout comportement est adopté en interaction avec autrui, enchevêtré dans un réseau relationnel.

Par exemple, considérant un alcoolique, cette approche thérapeutique va traiter l'ensemble du système relationnel de la personne, de sorte qu'elle n'ait plus l'éventuel rôle de bouc émissaire dans lequel elle a pu être placée. Le comportement d'alcoolisme peut donc avoir été adopté pour se conformer aux attentes communiquées.

Dans ce cas, le thérapeute ne va pas rechercher à retracer la genèse du problème, mais plutôt chercher comment agir sur cet état relationnel pour que la « part social » de ce qui entraîne ce comportement cesse le plus rapidement possible (sans remettre en cause la dépendance physique).

La théorie des jeux psychiques développée par l'analyse transactionnelle s'inspire aussi, dans une moindre mesure de la systémique. Elle montre que dans une communication défailante ou une relation pathogène, chaque acteur adapte son comportement à celui de l'autre selon un scénario prédéfini afin de maintenir l'ensemble des acteurs dans leurs états (pathogènes ou non) respectifs.

Le modèle général de ces jeux psychiques est le triangle dramatique de Karpman.

Dans son ouvrage *"Systémique : vie et mort de la civilisation occidentale"* paru en 2002, Jean-Pierre Algoud propose un paradigme systémique comme base de réflexion, organisée autour de 7 axiomes fondateurs à la démarche systémique :

- **axiome 1** : *"Reconstruire le système dans sa totalité"* par un remembrement et un rassemblement des savoirs nécessaires à la compréhension de l'objet étudié,
- **axiome 2** : *"Refondre l'apprentissage individuel des connaissances"* par le développement de la polyvalence et le décloisonnement des savoirs pour une réinsertion totale de l'Homme dans l'Univers dont il est partie prenante,
- **axiome 3** : *"Réintégrer l'Homme dans l'Univers"* par la suppression de l'opposition entre sciences exactes (i.e. les « sciences dures ») et sciences humaines (les « sciences douces ») pour une unification du tandem sujet/objet,
- **axiome 4** : *"Savoir énumérer les critères d'identification d'un système"* afin d'éviter le flou sur l'objet étudié et formalisé par la théorie scientifique associée,
- **axiome 5** : *"Maîtriser l'évolution de l'objet par la Dynamique des Systèmes"* dans un cadre heuristique où le moteur de l'évolution est l'énergie,
- **axiome 6** : *"Piloter le système naturel ou artificiel à l'aide de théories systémiques à caractère prédictif"* dans le cadre des limites de l'évolution naturelle possibles de l'Univers,
- **axiome 7** : *"Penser la Partie comme une réduction du Tout"*.