

POSTULATS ET PRÉSUPPOSITIONS DE LA PNL

Définitions :

Postulat : principe premier, indémontrable ou non-démontré.

Présupposition : Supposition préalable; admettre par hypothèse.

Postulats de la 1^{ière} et 2^{ème} génération

- ❖ **La carte n'est pas le territoire :**
Chacun construit sa propre vision du monde et celle-ci diffère d'un individu à l'autre.
- ❖ **Chaque personne fait toujours le meilleur choix parmi ceux qui lui paraissent possibles :**
Chaque comportement représente pour la personne la meilleure façon d'agir à un moment précis.
- ❖ **Plus on a des choix, mieux ça vaut :**
C'est en théorie «la loi de la variété requise». Ainsi, la personne qui a le plus de choix a les meilleures chances de gérer les imprévus et des problèmes.
- ❖ **On ne peut pas NE PAS communiquer :**
Que l'on parle ou non, tout comportement est une communication. Il est important d'apprendre à le décoder et d'agir en conséquence.
- ❖ **Toutes les ressources sont dans la personne :**
Chacun possède les ressources dont il a besoin. Personne ne manque de ressources, elles traversent simplement, à l'occasion, des états de non-ressource.
- ❖ **Rencontrer l'autre dans son modèle du monde :**
Comprendre le modèle de l'autre, le décoder. Oublier son propre modèle.
- ❖ **Tout comportement a une intention positive :**
Quel que soit le comportement, une personne est toujours motivée par une intention positive. Découvrir cette intention donne accès à d'autres comportements. C'est la recherche du but derrière l'objectif.
- ❖ **Le niveau inconscient de la communication est le plus important –ou la magie du chiffre 7, plus ou moins 2 :**
C'est le niveau inconscient de la communication qui détermine la tournure que prend la relation. Alors que notre conscient ne peut gérer que 7 (plus ou moins 2) choses à la fois!
- ❖ **La signification de la communication est la réaction que vous obtenez :**
Ce n'est pas ce que vous dites qui importe, mais plutôt ce que l'autre a compris. Sa réaction vous renseigne sur l'impact de votre message.
- ❖ **Le corps et l'esprit font partie du même système cybernétique :**
Le corps affecte l'esprit et l'esprit affecte le corps.

- ❖ **Les êtres humains sont toujours plus complexes que les théories qui les décrivent :**
Méfions-nous des étiquettes et théories : comme guides, elles peuvent être aidantes; utilisées de manière rigide, elles limitent notre compréhension de l'autre en limitant notre perception.
- ❖ **Le cadre utilisé pour percevoir une situation détermine le sens qu'on lui accorde :**
Changer le cadre, c'est changer le sens! Le recadrage.
- ❖ **Il n'y a pas d'échec, il n'y a que du «feedback» :**
Il n'y a jamais d'erreur ou d'échec : seulement une information qui nous renseigne sur ce que nous devons faire pour atteindre notre objectif.

Présuppositions de la PNL de la 3^{ème} génération

- ❖ Respecter le modèle du monde de l'autre;
- ❖ Les sens de la communication se trouvent dans la réponse que vous obtenez;
- ❖ Le corps et l'esprit s'influencent mutuellement;
- ❖ Les mots que nous utilisons ne sont pas les événements ou les objets qu'ils représentent;
- ❖ Le comportement d'une personne est l'information la plus importante que l'on puisse avoir sur elle;
- ❖ Tout comportement vise l'adaptation et le comportement présent représente le meilleur choix possible dans les circonstances;
- ❖ Le comportement d'une personne n'est pas la personne (Acceptez l'être, changez son comportement);
- ❖ Les gens possèdent tous les ressources nécessaires pour réussir (Ils sont dans des états de non-ressource, ils n'en manquent pas);
- ❖ «Je suis responsable de mon esprit donc de mes résultats»;
- ❖ Le système (la personne) avec la plus grande souplesse de comportement contrôlera le système;
- ❖ Il n'y a pas d'échec, seulement de l'information supplémentaire (feedback);
- ❖ La résistance chez un client indique un manque de rapport. Il n'y a pas de client résistant, seulement des communications sans souplesse;
- ❖ Toute intervention devrait augmenter le nombre de choix possibles;
- ❖ Les comportements et les changements doivent être évalués en fonction du contexte et de l'écologie.