

LA PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

ou l'art de manipuler ses semblables

par Christian BALICCO

Il nous paraît bien difficile de décrire en quelques pages, de manière exhaustive, quels sont les présupposés, les fondements et les objectifs de la PNL. Notre approche sera, de ce fait, relativement synthétique. Pour tous ceux qui, au terme de leur lecture, souhaiteront aller plus loin dans la réflexion, une bibliographie sommaire est proposée à la fin de cet article.

Le fait que la PNL soit une méthode très utilisée en psychothérapie ainsi que dans le domaine des ressources humaines — notamment dans le cadre de la formation continue et, dans une moindre mesure, dans le recrutement — ne doit pas faire croire au lecteur que sa fréquence d'utilisation serait une preuve de sa pertinence, bien au contraire.

I. TENTATIVE DE DÉFINITION DE LA PNL

Donner une définition de la PNL semble impossible tant la diversité de celles que nous avons consultées est grande. Pour certains, elle serait "une étude de l'expérience subjective", ou une "nouvelle approche de la communication et du changement" ; pour d'autres, sautant allègrement le pas de la communication à la psychologie, elle serait une "nouvelle approche de la personnalité". Quelles que soient les définitions proposées, la stratégie est toujours la même : derrière un hermétisme pseudo-conceptuel, elles tentent, par le biais d'un discours plus ou moins obscur, de dissimuler un nombre incalculable de contrevérités — parfois naïves, souvent grossières — comme cette petite étude permettra de s'en rendre compte. Ainsi, à titre d'illustration de cet hermétisme pseudo-conceptuel : "La PNL serait un processus et le modèle d'un processus"; elle serait "un modèle de l'expérience subjective et la manière dont cette expérience influe sur notre comportement. En tant que modèle la PNL peut être considérée comme une "épistémologie" de l'expérience. Les modèles épistémologiques tels que le modèle de la PNL sont des modèles uniques dans la mesure où l'acte de penser à de tels modèles les fait devenir une partie de notre expérience" (Dilts, 1995) (1)

II. FONDEMENTS ET ORIGINE DE CETTE MÉTHODE

Pour un de ses "spécialistes", la PNL a été conçue dans les années 1970 en "croisant les apports méthodologiques de la cybernétique, de l'informatique, de la linguistique avec, d'une part, les approches communicationnelles issues de l'École de Palo Alto et d'autre part, l'apport des sciences cognitives" (Cayrol, 1990). De telles origines pourraient immédiatement faire croire à une certaine légitimité de la méthode. En effet, ces différentes disciplines ne sont-elles pas enseignées dans les universités les plus prestigieuses de la planète ? Ne constituent-elles pas, pour une majorité d'entre elles, les fondements de la plupart des disciplines scientifiques ? Mais qu'en est-il véritablement ?

Quand on connaît l'extrême complexité de disciplines comme la neurologie (2), la linguistique où les sciences cognitives (et la cybernétique), on pourrait légitimement s'attendre à une explication de la PNL relativement difficile d'accès, notamment pour le néophyte. C'est pourtant loin d'être le cas puisque pour Hevin et Turner, deux illustres praticiens de la méthode, la PNL s'intéresse à la "programmation créée par les interactions entre le cerveau (neuro), le langage (linguistique) et le corps qui produisent aussi bien des comportements efficaces qu'inefficaces". Ces deux "génies" ont donc découvert que nous nous servions d'un langage pour communiquer et que nous utilisions notre cerveau et notre corps pour nous faire comprendre d'autrui. Cette explication, qui n'est d'ailleurs pas tout à fait fautive, illustre parfaitement la complexité intellectuelle de cette « discipline » (?) et, plus sérieusement, la stratégie sous-jacente qui est de rendre compliqué ce qui, est pourtant simple (3). Bien évidemment, n'ayant pas encore suivi les différentes recettes préconisées par les "spécialistes de la PNL", nous ne pouvons malheureusement pas éviter encore les

comportements inefficaces (par opposition aux comportements supposés efficaces...).

La simplicité intellectuelle de la PNL - tant au niveau de ses fondements que de ses objectifs - est d'ailleurs ce qui fait son succès. Acquise en quelques semaines dans des "Instituts" ou des "Centres de développement" et ouverte au "tout venant" sans autre obligation que de s'acquitter du prix - généralement prohibitif - de la formation, la PNL fascine un public peu formé à la démarche scientifique et surtout extrêmement naïf et crédule dès lors qu'il est question de "communication", de "développement personnel" ou de "psychologie"(4).

III. LA PNL EST-ELLE UNE SCIENCE ?

La PNL est présentée comme la synthèse d'un travail d'observation et de compréhension. Elle se fixe comme ambition de "mieux communiquer" avec autrui ou, pour être plus précis, "d'atteindre l'excellence en matière de communication". Même si l'objectif est louable en soi, les praticiens de cette méthode ont la fâcheuse tendance à négliger certains détails, les uns touchant aux fondements scientifiques, les autres à la dimension éthique.

A. Les fondements scientifiques :

Comme le précise Yves Winkin après sa lecture de divers ouvrages de PNL, "l'univers scientifique est régulièrement évoqué à travers des noms et des titres célèbres, mais l'attitude générale n'est pas celle de la recherche, du questionnement, de l'évaluation critique. C'est celle de l'application claire, concrète, rapide sur les bases "des découvertes de la science" (1990).

Illustrons notre position par quelques exemples

La PNL se réfère à "l'école de Palo Alto" :

Il est toujours intéressant de rencontrer des "maîtres praticiens en PNL" qui font référence à cette "institution" en oubliant — ou en ignorant — que cette "école" n'est pas un centre universitaire comme certains le supposent encore mais une communauté de chercheurs et de cliniciens regroupés autour de Grégory Bateson. Inutile de préciser — hormis le fameux présupposé : "Nous ne pouvons pas ne pas communiquer" — que la PNL ne se réfère aux travaux de cette école que de manière extrêmement superficielle et, disons-le, tout à fait personnelle (5).

La grammaire transformationnelle de Chomsky :

Les praticiens de la PNL s'en remettent constamment à la théorie linguistique de cet auteur mais en oubliant de préciser que les expressions utilisées sont totalement détournées de leur sens. Ainsi, à titre d'exemple, les PNListes n'hésitent pas à se servir de la "structure de surface" qui, pour eux, devrait "aider le sujet à retrouver son expérience sensorielle initiale et enrichir son modèle du monde". Les PNListes se servent ainsi d'une théorie de nature linguistique pour légitimer un discours à objectif psychothérapeutique. Une telle dérive ne relève pas du simple hasard : après avoir suivi deux ou trois semaines de séminaires en PNL, certaines personnes n'hésitent pas à se présenter comme des "psychothérapeutes" (6), en faisant croire à leurs patients - à travers des titres ronflants, "Maître praticien en PNL » par exemple - qu'ils sont de véritables spécialistes du soin.

L'interprétation abusive :

Comme tous "les marchands de certitude", les praticiens de la PNL n'hésitent pas à interpréter le moindre de nos comportements — de la même façon que les "gestuologues" — et à leur donner une signification psychologique, obligatoirement univoque (7). Dans cette perspective, ils attachent une grande importance au regard ou, plus précisément, aux mouvements des yeux. Ainsi, pour les PNListes, il existerait six mouvements oculaires qui constitueraient une sorte de grille de lecture et l'observation des yeux permettrait de préciser si le sujet dit ou non la vérité. A titre d'exemple, si on prend un "visuel" droitier et qu'on lui pose

la question "Qu'as-tu regardé à la télé hier soir ?", il devrait regarder en haut et à gauche : c'est ce que les PNListes appellent le "visuel souvenir". Si ce n'est pas le cas, c'est que vous ne dites pas la vérité (CQFD) et, tant pis, si ça ne « marche » pas à tous les coups ! Malheureusement, comme le souligne le rapport 2001 de la MILS, et au risque de décevoir nombre de PNListes qui croient dur comme fer à cette gigantesque fumisterie, que - au niveau des validations scientifiques - «les hypothèses relatives aux mouvements oculaires ont été infirmées (8)».

La notion de programmation :

Il est incontestable que certains de nos comportements constituent des automatismes mais la question qui se pose est de savoir si on peut pour autant les généraliser à l'ensemble de nos comportements. Cette notion de programmation empruntée à l'informatique présuppose donc une vision extrêmement déterministe et rigide de notre comportement. Une fois programmé, l'être humain ne pourrait plus, en effet, le changer car celui-ci serait dicté par ses programmes. Or, contrairement aux PNListes, personne n'a encore réussi à identifier quels sont les facteurs qui interviennent dans un comportement. Comme le souligne d'ailleurs le psychiatre Édouard Zarifian : "Le changement existe dans les comportements psychologiques humains : cela s'appelle l'adaptation aux circonstances". Cette notion d'adaptation — qui présuppose une souplesse à la fois intellectuelle et cognitive de notre action par rapport à notre environnement — va donc à totalement l'encontre de cette notion de programmation qui suppose une rigidité de nos comportements. Fort heureusement, cette mauvaise programmation qui nous conduit à des comportements forcément inefficaces possède sa solution et légitime l'action des PNListes grâce à l'installation de nouveaux programmes. La distinction entre le fonctionnement d'un ordinateur (et ses logiciels) et celui d'un être humain est difficile à opérer pour un PNListe et il est certainement beaucoup plus facile pour lui de donner quelques "recettes" destinées à mieux communiquer que de décrire le fonctionnement complexe d'un cerveau sous ses aspects biochimiques et psychologiques, lui-même en interaction avec son environnement.

B. La dimension éthique.

Influencer pour mieux manipuler :

La PNL se fixe pour objectif de trouver des comportements en mesure d'influencer autrui. Or cet ensemble de comportements trouve sa force non pas dans les techniques elles-mêmes comme beaucoup de praticiens le supposent mais dans une relation de suggestion hypnotique qui ne dit pas son nom mais dont on trouve les fondements dans "le processus de l'ancrage" ou "le modèle Milton". Comme on sait que ce type de relation ne fonctionne que sur une population extrêmement limitée, il n'est donc pas étonnant que certains consultants — eux même praticiens en PNL et après l'avoir définitivement abandonnée — avouent à travers leur expérience que le miracle tant escompté en matière de communication n'a pas eu lieu (Le Mouel, 1991)

L'absence de preuves est un fait :

Beaucoup de postulats sont présentés comme des faits reconnus par la communauté scientifique, ce qui est loin d'être le cas. Il n'y a qu'à choisir, à titre d'exemple, "la théorie des deux cerveaux". Ce paradigme a séduit depuis très longtemps l'entreprise et, en particulier, le management (La simplicité attire, la complexité fait fuir...). Or comme l'ont démontré certains chercheurs, cette hypothèse n'a jamais été validée et comme le soulignait d'ailleurs le neurologue H. Heacan la systématisation de cette théorie reste spéculative (in La recherche en neurobiologie, 1988, J.M Abgrall, "Les Charlatans de la santé", 1998, etc.). L'affirmation péremptoire et la répétition de ce type de message constituent des stratégies destinées à convaincre ses interlocuteurs et à faire oublier l'absence de fondements scientifiques.

La PNL comme méthode thérapeutique :

C'est, sans aucun doute, le constat le plus dramatique que l'on puisse faire puisque certaines personnes n'hésitent pas à se transformer après quelques petites semaines de formation en "psychothérapeutes", - sans bien sûr, posséder, pour la majorité d'entre eux de formation clinique...(9). Devant une telle ambition ("celle de vouloir aider ou, même, soigner autrui"), on peut s'interroger non seulement sur la santé et l'équilibre

mental de ces "praticiens"(10) mais aussi sur le danger qu'ils font courir aux clients qui ont la naïveté d'aller les consulter (11). Il n'est pas impossible non plus que le fait de vouloir devenir "psychothérapeute" soit le résultat logique d'un processus de manipulation. Faire croire, en effet, au "tout venant" que la PNL est la "méthode miracle", la seule susceptible d'expliquer tous les comportements humains et de répéter ce type de message, sous des formes multiples et variées, constitue un renforcement que l'on retrouve dans n'importe quelle technique de conditionnement. Cette façon de procéder est d'autant plus efficace que les sommes versées (et exigées par les fameux "maîtres praticiens") sont très élevées. Elles constituent, en effet, un facteur susceptible de légitimer non seulement le contenu des formations et l'efficacité de la méthode ("Si c'est cher, c'est donc que c'est sérieux et que ça marche") mais aussi le statut des "spécialistes" qui délivrent le contenu de leur (pseudo)-savoir ("Si c'est aussi cher, c'est donc qu'on a affaire à de véritables spécialistes").

En conclusion

Les fondements de cette discipline et l'absence systématique de vérification -au sens expérimental du terme- nous font conclure à une utilisation abusive et, surtout anti-scientifique. S'agissant de l'emploi de cette méthode à des fins psychothérapeutiques, on ne peut qu'être inquiet quant au devenir des patients consultant ces "pseudo-praticiens. En ce sens, la conclusion de la Mission Interministérielle de Lutte contre les Sectes (MILS) est très claire puisqu'elle précise en faisant référence à la PNL que « L'absence de principes déontologiques orientés vers l'aide et la santé, plutôt que vers l'exploitation et le profit, l'absence de connaissances en psychopathologie et en psychiatrie permettant d'aider ou d'orienter les personnes perturbées, l'absence de formation scientifique permettant de relativiser les connaissances et ne pas prétendre à la vérité, caractérisent les pratiques qui font question » (2001, p 101).

La PNL a-t-elle du succès ? Sans aucun doute et le phénomène, selon nous, n'est pas près de s'éteindre. Sans véritable théorie et très simple à comprendre et à mettre en œuvre, elle fascine tous ceux qui sont attirés par une psychologie naïve et superficielle qui leur explique comment faire sans jamais se préoccuper du "pourquoi". Elle fascine tous ceux qui pensent qu'il est légitime d'utiliser une technique sans en connaître les bases théoriques et conceptuelles. Elle fascine tous ceux qui pensent que l'on peut tout affirmer sans jamais avoir vérifié quelles sont les méthodes qui ont permis d'aboutir à de telles affirmations. Dès lors, il n'est pas étonnant que la PNL ait envahi le domaine de la formation continue — ou l'esprit critique est aussi vide que la discipline elle-même — et qu'elle ait également touché le monde des cabinets-conseils spécialisés dans le recrutement (dont les consultants sont toujours prêts à utiliser n'importe quelle méthode dès lors qu'il s'agit de recruter un collaborateur). Utilisée très souvent par des praticiens sans véritable formation, elle permet d'appliquer très rapidement un ensemble de recettes censées aider certains sujets à retrouver leur équilibre psychologique (dans le domaine de la psychothérapie) ou/et à améliorer leur communication avec autrui. En fait, il ne s'agit que d'une gigantesque manipulation.

Ce n'est donc pas un hasard si Y Winkin, professeur d'anthropologie de la communication qui a travaillé avec certains acteurs de l'école de Palo Alto qualifie la PNL de "fraude intellectuelle", "d'exploitation de la confiance", de "manipulation des idées et des hommes". Mais ce qu'il y a de plus extraordinaire dans cette discipline c'est la certitude de ses praticiens : pas la moindre modestie ; la vérité est du côté de la PNL. Nous n'aborderons pas dans cet article les relations étranges qu'entretient cette technique avec des mouvements new age ou sectaires bien que ladite technique ait été épinglée dernièrement dans un rapport officiel de Mission Interministérielle de Lutte contre les Sectes (12). Il est vrai que lorsque l'on débat avec les PNListes on ne peut être que surpris par un discours qui ressemble beaucoup plus à ceux que peuvent délivrer certains adeptes de sectes. Comme le souligne d'ailleurs Y Winkin en parlant du "discours prophétique" de la PNL : "elle relève in fine du phénomène religieux. Il est normal qu'on la persécute".

(1) Cette définition est traduite de l'américain et il nous semble peu probable — vu la superficialité intellectuelle et théorique des praticiens de la PNL — que ceux-ci soient en mesure de faire la différence entre le terme anglo-saxon "epistemology" qui peut être défini comme une théorie de la connaissance et le terme français utilisé comme un synonyme de philosophie des sciences.

(2) Ainsi que les disciplines associées (comme la biochimie cérébrale) ou encore les neuro-sciences.

(3) "Si c'est compliqué, c'est donc sérieux" pensent naïvement certains.

(4) Il va de soi que nous faisons référence à la "psychologie naïve ou quotidienne" par opposition à celle qui est enseignée au sein de l'université.

(5) Les praticiens de "l'école de Palo Alto" se sont intéressés notamment à la schizophrénie en recherchant comment utiliser les "messages paradoxaux" sur un plan thérapeutique.

(6) Un tel positionnement est d'autant plus inquiétant que la majeure partie des gens qui vont les consulter ne font aucune différence entre un psychologue et un psychiatre utilisant la méthode psychothérapeutique et le psychothérapeute utilisant la PNL.

(7) Si vous vous croisez les bras c'est que vous êtes obligatoirement quelqu'un de fermé à autrui. Si vous êtes en face d'une personne qui a ce type de comportement, le PNL'iste vous conseillera de vous croiser également les bras afin de vous mettre en phase avec votre interlocuteur, - l'objectif étant d'améliorer sa communication.

(8) Rapport de la MILS (année 2001, p 101).

(9) Les titres de psychologue et de psychiatre sont protégés par le code pénal (et ses décrets d'application). Celui de psychothérapeute l'est depuis 2010, mais pas l'appellation de « thérapeute » ni l'exercice même de la psychothérapie. De nombreux praticiens ou thérapeutes reçoivent des clients ou patients sans aucune formation agréée par les pouvoirs publics et se livrent de fait à un exercice illégal de la médecine (note actualisée le 19 février 2015).

(10) L'idée qui voudrait qu'un "psy" donne des conseils à ses patients est encore très répandue dans l'esprit du grand public. Si tel était le cas, on pourrait légitimement s'interroger sur la santé mentale de ce type de praticien. Cette manière de procéder est pourtant celle qu'utilise la PNL. Cette "discipline" n'existe, en effet, que par rapport aux recettes et aux « judicieux conseils » qu'elle donne à ses clients (ou « patients »).

(11) Il n'y a qu'à consulter les *PagesJaunes* de l'annuaire de la Poste pour découvrir, dans les pratiques non conventionnelles de la psychothérapie, les "thérapeutes" se présentant comme des "spécialistes de la PNL" (note actualisée le 19 février 2015).

(12) Rapport 2001 p 101.

BIBLIOGRAPHIE

Les ouvrages où les articles qui se sont penchés sur la PNL de façon scientifique sont encore rares. A notre connaissance, il n'en existe que trois (en langue française) :

Balicco Christian. *Les méthodes d'évaluation en ressources humaines. La fin des marchands de certitude*. Les Éditions d'organisation, 1997. 344 pages. Un chapitre complet est consacré à l'analyse de cette technique (p 253-266) Quelques exemples sont également donnés dans son second ouvrage *Pour en finir avec le harcèlement psychologique* (2001) consacré aux victimes prises en charge par des praticiens utilisant la PNL.

Bruyer Raymond. *La Patapsychologie*. Editions Luc Pire, 1998. (Raymond Bruyer est Docteur en psychologie et conseiller auprès du doyen d'une université belge.)

Winkin Yves. Éléments pour un procès de la PNL in *Je manipule, tu manipules, il manipule*. Médianalyse n°7. Centre du 20ème Siècle. Université de Nice Sophia-Antipolis, Septembre 1990. (Yves Winkin est docteur en communication et professeur d'anthropologie de la communication à l'université de Liège.)

Concernant "l'École de Palo Alto" à laquelle prétendent se référer les PNL'istes, il existe un ouvrage de référence : E. Marc et D. Picard. *L'École de Palo Alto*. Retz. 1984 (Ces deux auteurs sont psychologues et professeurs de psychologie.)

Rapport interministériel de Lutte contre les sectes. Rapport 2001. (En ligne sur le site de la Documentation française).

*** Christian BALICCO est Docteur en psychologie et psychologue clinicien. Il est membre de l'A.P.A (American Psychological Association). Publié dans la revue "Sciences et pseudo-sciences" (n°243 10-18), l'article reproduit ici a été revu par son auteur le 24 février 2003 pour Psychothérapie Vigilance.**