

COACHING PNL : UNE ALLIANCE NATURELLE

Par Guillaume Leroutier



La Programmation Neuro Linguistique (PNL) est une approche consacrée à l'étude du comportement humain dans ses dimensions de la communication, de l'apprentissage et du changement. La PNL est née au début des années 1970 grâce aux recherches de deux universitaires californiens John Grinder et Richard Bandler. Elle est une approche pluridisciplinaire, puisqu'elle puise à différentes sources théoriques solides (telles : l'École de Palo Alto, l'anthropologue Gregory Bateson, la pragmatique de la communication, la sémantique générale, la grammaire générative transformationnelle de Noam Chomsky) pour pouvoir fournir des outils aidants à toute personne qui souhaite mieux communiquer et mieux vivre les changements en cours dans sa vie personnelle ou professionnelle. La PNL constitue ainsi un coffre à outils de la communication et du changement en s'appuyant sur des approches théoriques claires et rigoureuses qui ont prouvé leur efficacité par des résultats tangibles. La PNL a donc une visée de développement personnel des individus.

J'aimerais ajouter plusieurs précisions concernant la Programmation Neuro Linguistique. Il est important en effet de signaler aux personnes qui connaissent mal l'approche PNL qu'elle est à la base une approche qui s'emploie à ne défendre aucune idéologie et est opposée à toute démarche exclusive et dogmatique.

Par ailleurs, sa démarche est à visée pragmatique. Elle ne cherche pas tant des « preuves » que des faits, mêmes isolés, qui ont donné des résultats concluants de façon à pouvoir les analyser pour les reproduire.

Elle se concentre donc sur les résultats obtenus (« qu'est-ce qui marche ? ») et par la suite sur les processus pour obtenir ces résultats (« comment cela a-t-il pu marcher ? »). Pour cela, elle modélise l'excellence. Cette expression pour dire que, autant il faut bien s'y prendre d'une certaine façon pour échouer (Cf. le livre de Paul Watzlawick : Comment réussir à échouer), autant il faut bien s'y prendre d'une certaine façon pour réussir également ! Qu'est-ce qui fait la différence entre l'échec et la réussite ? Toute la question est là. Et cette question résume bien le projet de la PNL : étudier l'excellence humaine. Ni plus, ni moins.

En ce sens, la PNL ne cherche pas tant à savoir ce qui est « vrai ou faux », ce qui est « bon ou pas bon », mais plutôt ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Cela lui permet d'étudier la structure de l'expérience subjective, à savoir la façon dont une personne pense (son dialogue interne, ses croyances etc...), ressent (ses émotions) et agit (langage verbal et non-verbal).

Par ailleurs, la PNL étant un coffre à outils, il est important de souligner que ce n'est pas tant l'outil qui doit être questionné que l'utilisateur. Voici exprimé avec clarté cette dimension de l'utilisation de la PNL dans Manager avec la PNL (Didier Boudineau et Nicole Catona, éditions d'organisation) :

Il convient de distinguer la PNL en elle-même de ses applications, comme il convient d'évaluer la puissance des outils PNL à l'aune de l'éthique de son utilisateur. Dire que la PNL est un outil de manipulation dangereuse est aussi absurde que de mettre à l'index l'utilisation du couteau eu égard aux agressions pratiquées à l'aide de ce dernier. L'éthique ne concerne pas l'outil en lui-même mais plutôt son utilisateur. Ainsi, la puissance des outils PNL et la rapidité d'obtention de résultats tangibles à des états problèmes humains imposent qu'ils soient utilisés par des praticiens ayant une très forte éthique personnelle. S'il est tout à fait possible d'utiliser les outils PNL pour influencer des personnes à leur détriment, cela vaut pour beaucoup d'autres outils de communication. La publicité, l'information médiatique peuvent être tout aussi dangereuses, ce qui ne remet pas fondamentalement en cause leur utilisation!

Enfin, il est important de souligner que la PNL est apprise au cours d'un parcours de formation structuré par plusieurs niveaux d'intégration (Base, Praticien, Maître-Praticien, Post-Maître et Enseignant en PNL). Dans les meilleures écoles de PNL à travers le monde, pour être Coach certifié en PNL, il faut avoir complété le niveau Post-Maître. Seul ce niveau permet d'exercer comme coach PNL et d'utiliser ce titre. Être Post-Maître certifié en PNL équivaut à 1000 heures de formation.

De son côté, le coaching est une démarche d'accompagnement orientée vers l'action. Définie parfois comme la « thérapie des gens bien portants », elle permet aux personnes coachées de développer leur potentiel, leurs ressources ou leurs habiletés et facilite l'atteinte d'objectifs personnels et professionnels.

Par ailleurs, les coachs bien formés savent que le coaching est issu à la fois du monde du sport et du mouvement des approches brèves. La marque du sport sur le coaching se retrouve à travers les notions d'objectifs spécifiques, de préparation envers un évènement précis, d'entraînement supervisé, de performance et d'efficacité dans l'action, de feedback pour éviter de répéter les mêmes erreurs, de dépassement de soi, de relation privilégiée entre le coach et l'athlète. Le coach-entraîneur de qualité est un révélateur de potentiel et parfois un conseiller ou un confident.

De son côté, le mouvement des approches brèves regroupe un ensemble d'approches, nées dès les années 1960, qui ont pour point commun de proposer des interventions qui ont pour objectif une résolution la plus rapide possible des problèmes présentés. En voici quelques-unes : thérapies cognitivo-comportementales (TCC), approche utilisationnelle de Milton Erickson, Programmation Neuro Linguistique, approche orientée solutions de l'École de Milwaukee, et, plus récemment, l'EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing).

Ce mouvement, toujours très fertile aujourd'hui, a apporté de nouveaux protocoles d'interventions qui ont permis de répondre autrement aux besoins des clients. Il a, entre autre, permis d'orienter la relation d'aide vers le présent et le futur plus que vers le passé, de s'intéresser au « comment ça marche » plus qu'au « pourquoi ça ne marche pas » et d'amener l'intervenant à influencer avec intégrité son client en utilisant un langage riche et stimulant. Le coaching s'inspire ainsi pleinement de ce nouveau paradigme orienté vers les solutions, les stratégies efficaces et les ressources intérieures des personnes.

Cette double paternité doit définitivement être considérée comme une fierté pour la profession. C'est une alliance très féconde qui a justement permis au fil du temps au coaching d'acquérir ses lettres de noblesse. Elle a permis de définir « la posture du coach » et de se démarquer ainsi de la « posture du thérapeute » issue des thérapies classiques.

À cette lecture, on remarque tout de suite les points communs dans ces définitions respectives. Cela n'est pas surprenant puisque la PNL et le coaching sont nés à la même époque et du même désir de contribuer le plus efficacement possible au développement du potentiel humain. Il n'y a aucun lieu d'opposer la PNL et le coaching. Ce sont deux approches au lien de parenté naturel et profondément compatibles.

L'arrimage entre le coaching et la PNL était donc inévitable puisque coacher sans outils serait comme naviguer à l'aveugle sur l'océan et n'être qu'outillé en PNL sans connaître la démarche spécifique du coaching ne permettrait pas d'accompagner une personne ou une équipe dans un processus structuré orienté vers l'action et qui permet en conséquence de franchir des étapes de croissance.

J'espère vous avoir éclairé sur l'alliance naturelle du coaching et de la PNL et ainsi vous avoir donné le goût de vous former à cette profession passionnante et d'en devenir de bons représentants.