

LES POSTULATS DE LA PNL

Par *Guillaume Leroutier*



La PNL est une approche qui se fonde sur un ensemble de postulats. Ces postulats forment une sorte de paradigme, c'est-à-dire un cadre de référence constitué d'affirmations. Ces « postulats » se présentent comme des hypothèses plutôt que comme des vérités. Bien que ces postulats soient issus des observations des chercheurs et praticiens de la PNL, celle-ci ne souhaite pas « philosopher » à leur égard, à savoir discuter si ces postulats sont « vrais » ou « faux ». La PNL a adopté ces postulats car ils semblent constructifs et utiles en termes de communication et de changement.

LA CARTE N'EST PAS LE TERRITOIRE

C'est un peu le point de départ de la PNL, son fondement. C'est une distinction importante à établir car elle permet de ne pas confondre notre vision des choses avec la réalité elle-même. Notre «vision du monde» n'est pas le monde lui-même, elle n'est qu'une représentation de celui-ci.

En effet, par exemple, la carte du Québec n'est pas le Québec, elle n'est qu'une représentation de celui-ci. Également, le mot «chat» n'est qu'une étiquette linguistique, la preuve c'est que le mot «chat» ne miaule pas !

Le mot n'est donc pas la chose nommée. De la même façon, au restaurant, vous ne pouvez manger le menu mais seulement ce que contient votre assiette. Il est donc utile de ne pas confondre la «carte» et le «territoire», sinon nous mangerions le menu!

Notre «modèle du monde» est donc ainsi constitué de «cartes internes» qui trouvent leurs sources dans nos expériences sensorielles. C'est ce qui explique que deux personnes peuvent avoir des perceptions, des opinions et des croyances différentes par rapport à un même sujet, que celui-ci soit « a façon de réaliser tel gâteau au chocolat, un film, le mariage des homosexuels ou l'intervention de l'armée russe en Ukraine ».

La subjectivité de nos « visions du monde » fait de la communication un acte parfois difficile, toujours complexe, où il s'agit de composer avec les interprétations de chacun en présence. Prendre conscience de nos propres cartes et de leur impact ainsi que de celles d'autrui est un défi et une nécessité pour limiter les incompréhensions et les malentendus.