L'ESPRIT ET LE CORPS FORMENT UN SEUL SYSTÈME

Par Guillaume Leroutier

L'être humain est un tout, il ne fait qu'un. Corps et esprit fonctionnent et s'interinfluencent en permanence. Pour la PNL, l'être humain lui-même est un système composé d'activités et d'actions reliées entre elles.

Elle présente ce « sytème humain» de la façon suivante : tout événement, toute stimulation, évocation, perception sensorielle génèrent un état interne (sensations, pensées, émotions et sentiments), noté EI. Reliés à cet état interne, sont activés des processus internes (PI), tels que des critères et des croyances.

États internes et processus sont créateurs ensemble d'un comportement externe (CE), c'est-à-dire d'une expression non verbale et/ou verbale observable. Ainsi, tout comportement externe est la résultante d'une activité neurophysiologique.

Comme approche systémique, la PNL considère ainsi l'individu comme une «boîte noire» habitée de processus intrapsychiques. Par ailleurs, elle est particulièrement centrée sur l'impact de ces processus sur nos comportements et sur nos interrelations.