

PNL thérapeutique

En tant que présidente de la Commission de Psychothérapie de NLPNL durant ses deux premières années de son existence, je voudrais rappeler quelques éléments de base qui peuvent être utiles à tous ceux qui souhaitent s'engager dans les formations requises pour exercer par la suite le métier de psychothérapeute.

Un court rappel de l'histoire de la PNL thérapeutique

La PNL a été créée, comme vous le savez tous, grâce à la rencontre suivie d'une collaboration de Richard Bandler et John Grinder dans les années 1972-73. L'objectif premier de cette collaboration était la formalisation des pratiques de certains thérapeutes remarquables : Fritz Perls (gestalt-thérapie), Virginia Satir (approche systémique et thérapie familiale) et Milton Erickson (hypnothérapie).

Un(e) psychothérapeute, rappelons-le, aide les personnes qui le souhaitent à retrouver et à conserver leur santé mentale, ainsi que de développer une manière plus équilibrée de vivre et d'appréhender leurs problèmes. Le travail d'un psychothérapeute aide l'autre à guérir et/ou à évoluer en soutenant et en encourageant sa capacité naturelle d'auto-guérison. (2)

L'originalité des travaux de Bandler et Grinder par opposition à ce qui se faisait à l'époque (et continue à se faire encore aujourd'hui) en psychologie clinique, a consisté à décrypter l'agir réel des thérapeutes et de son impact sur les clients par des modélisations d'abord mimétiques puis formelles. Au lieu de découvrir les méthodes qui les intéressaient en débutant comme client, pour étudier la théorie et la pratique, les stagiaires étaient invités à expérimenter et évaluer les processus que Grinder et Bandler avaient modélisés en vue de les affiner et de les améliorer.(3)

Cette recherche centrée sur la communication entre le client et le thérapeute a été soutenue par une très riche réflexion épistémologique qui a conduit la PNL à une approche constructiviste et pragmatiste de la connaissance. (3)

Au départ, l'attention des créateurs de la PNL s'est focalisée sur la structure profonde de la communication mise en œuvre par les différentes approches psychothérapeutiques qu'ils ont abordés, en ayant toutefois une réflexion plus large. L'un des mystères dans le domaine de la thérapie est que, bien que différentes écoles de thérapie recouvrent différentes formes, elles réussissent toutes à un certain degré. Le puzzle sera achevé lorsque les méthodes efficaces partagées par les différentes psychothérapies pourront être décrites en un ensemble unique de termes, rendant donc les similarités explicites et dès lors transmissibles par les thérapeutes de n'importe quelle école... (1)

Le premier champ de recherche et d'application de la PNL a donc bien été la psychothérapie (...) avant même que le terme de la PNL ne soit forgé. Ils ont passé au crible l'agir communicationnel de certains thérapeutes très réputés pour le décrire et en dégager la structure. (4). Durant cette phase, il s'agissait de découvrir la structure profonde partagée par toutes les psychothérapies, de créer un « méta-modèle » d'apprentissage et de changement. (2).

Les résultats de leurs premières investigations se sont avérés très probants. Ils ont donc voulu les institutionnaliser et les faire connaître à un public plus étendu.

L'institutionnalisation de la PNL a commencé par la mise en place d'un Training Therapist Seminar créé pour tester, valider et transmettre les savoir et savoir-faire élaborés par Bandler et Grinder.

Ces séminaires étaient initialement axés sur la professionnalisation du comportement des futurs thérapeutes. Leur structuration progressive a abouti à une première présentation publique de la PNL en automne 1977.

La première formation certifiante de la durée d'un an a été donnée par les fondateurs en 1979. Après sa labellisation, la PNL, la formation a été ouverte au grand public.

En 1981 Richard Bandler et John Grinder se séparent après 7 années de collaboration et sans avoir terminé leurs recherches. Leur équipe se disperse. Richard Bandler et certains de ses collaborateurs ont continué à développer le potentiel cognitif et thérapeutique de la PNL sans cependant élaborer les compétences cliniques et l'éthique, requises pour l'institutionnalisation de la formation des thérapeutes. (3)

John Grinder qui a défini la PNL comme une technologie d'éducation du cerveau, d'apprentissage, de contrôle de soi et d'efficacité relationnelle avec son environnement a souhaité promouvoir la diffusion des qualités de cette technologie à tous, indépendamment de leur éventuelle qualification professionnelle. (5) La PNL s'est donc déplacée dans le domaine de développement personnel et non professionnel.

Suite (ou malgré) la séparation des créateurs de la PNL, les praticiens formés à la PNL ont créé en 1982, la National Association of NLP (NANLP) en vue de rassembler toutes les personnes déjà formées et d'assurer la validité des formations certifiantes en statuant sur les obligations formelles des formations (programme, durée des cours, etc.). La réflexion et les recherches communes sur les processus de développement et de transformation psychiques sont ainsi passées au second plan. Par conséquent, les formations en psychothérapie PNL sont restées rares et considérées comme des spécialisations non-diplômantes dont la structure et le contrôle des acquis dépendaient des formateurs qui les organisaient. (3)

Durant les années quatre-vingt, on peut constater quasiment le même silence à propos de la formation en psychothérapie en Europe, sauf en Autriche et en Irlande où la PNL renvoyait automatiquement à une psychothérapie. En 1995, l'engagement et les recherches des praticiens autrichiens et allemands ont abouti à la création de l'Association Européenne de PNL thérapeutique (EANLPt) qui regroupe actuellement plus de 15 pays membres et fixe les standards de la formation des psychothérapeutes spécialisés en PNL. La même année, la PNL a été reconnue en tant que méthode psychothérapeutique par l'Association Européenne de Psychothérapie (EAP*). Les exigences relatives à la formation des psychothérapeutes spécialisés en PNL ont été précisées par l'Association Européenne de la PNL thérapeutique (EANLPt)***, créée à Vienne (Autriche) en 1995.

Une personne qui veut être reconnue par cette association par le biais du Certificat Européen de Psychothérapie (CEP****) doit s'y inscrire. Il est nécessaire qu'elle participe à une formation longue qui exige 3.200 h de formation :

- 3 ans de formation générale de niveau Bac + 3, pouvant être effectué dans le domaine des sciences humaines (p.ex. : licence de psychologie, diplôme d'éducateur spécialisé, diplôme d'infirmière, etc.),
- 4 ans de formation spécifique en PNL qui comprend quatre parties interdépendantes :

- une thérapie personnelle de deux années au minimum (individuelle ou en groupe) qu'elle que soit la méthode ; elle précède ou accompagne la formation proprement dite,
- 4 ans de formation théorique et méthodologique en PNL,
- une pratique clinique (travail déclaré soit en profession libérale soit en tant que salarié) de deux ans au minimum,
- un stage dans un milieu clinique (si possible),
- une supervision d'au moins 150 heures.

Le programme de formation des psychothérapeutes spécialisés en PNL englobe :

A. Une introduction :

- aux théories concernant le développement et le fonctionnement de l'Être humain,
- aux théories de la personnalité et de son développement,
- aux théories de comportement humain,
- aux théories de la santé et des processus de l'auto-guérison,
- à la spécificité de la PNL par rapport aux autres méthodes thérapeutiques.

Il s'agit essentiellement des apports théoriques de :

- William James (les systèmes de représentation sensoriels et leur rôle dans les processus de traitement de l'information, l'expérience subjective, la conception des parties psychiques intérieures),
- Noam Chomsky (la grammaire transformationnelle) ainsi que Alfred Korzybski (la sémantique générale),
- Gregory Bateson (la cybernétique),
- Miller, Galanter et Pribram (l'orientation de l'action humaine vers un but),
- Bandura (la théorie socio-cognitive).

Nous remarquerons cependant ici une grande absente : l'approche anthropologique. En effet, certaines techniques de guérison et d'auto-guérison sont le fruit de la modélisation des Amérindiens, des lamas tibétains et des chamans de différentes autres traditions. Ce manque caractérise uniquement les enseignements proposés par certaines écoles européennes, les formateurs américains reconnaissent plus ou moins facilement l'origine de certains outils qu'ils enseignent. Une des causes possibles de cette différence est la nécessité de faire reconnaître la PNL en tant que méthode psychothérapeutique par les chercheurs et les autorités des pays qui sont attachés à leurs traditions et aux théories scientifiques actuellement en vogue. En effet, en dehors de l'ethnopsychiatrie représentée en France par Tobie Nathan, peu de psychologues et des psychiatres connaissent l'anthropologie, et encore moins ont exploré les enseignements des tradi-thérapeutes (ou autrement dit « guérisseurs ») de différentes cultures. Cependant, étant moi-même certifiée en psychothérapie tibétaine et formée au chamanisme selon la méthode anthropologique de Michael Harner, ainsi qu'à l'approche ethnopsychiatrique de Tobie Nathan, je ne peux que regretter ce manque et cette discrimination.

B. Un apprentissage pratique :

L'ensemble des outils qui permettent de travailler avec différents types de problématiques : névroses, maladies psychosomatiques, troubles de la personnalité, réactions aiguës de stress, psychoses, dépendances, abus, troubles du développement. Il s'agit des outils qui sortent du cadre des formations certifiantes de Praticien et de Maître-Praticien.

A l'occasion de la publication de cet article je souhaite inviter à une conférence tous ceux qui sont intéressés par la formation en psychothérapie spécialisée en PNL (ou en psychothérapie neuro-linguistique comme le disent certains) et par les modalités de la reconnaissance du métier de psychothérapeute. Cette conférence qui sera animée le 12 décembre 2007 à 20h15 par l'actuelle présidente de la Commission de Psychothérapie de NLPNL : Julie Davis chez PSYRESO, 57 bis rue La Fontaine, 75016 Paris.

* site : [http:// www.europsyche.org](http://www.europsyche.org)

** site : [http:// www.eanlpt.org](http://www.eanlpt.org)

*** Les personnes titulaires du CEP peuvent figurer sur un Registre public, national et international. Il ne s'agit pas d'une reconnaissance nationale officielle puisque les textes de lois sont loin d'être harmonisés dans les différents pays (en France, le Ministère de la Santé étudie la mise en place d'une réglementation). Le CEP n'est donc pas exigé pour le moment et ne confère aucun droit officiel supplémentaire, mais il constitue une référence très appréciée.

Grazyna Koperniak : *psychologue clinicienne, exerce en tant que psychothérapeute depuis 1986. Docteur en psychologie, elle a été certifiée enseignante en PNL en 1998 et depuis cette date jusqu'à juillet 2004, elle a animé les formations certifiantes en PNL en France auprès de PNL.Repère et au Maroc. Elle est formée à l'approche systémique, à la thérapie familiale par phases, à l'hypnose ericksonienne, au travail clinique avec les familles migrantes (ethnopsychiatrie), à l'EMDR, aux psychothérapies tibétaines et au chamanisme selon la méthode anthropologique de Michael Harner. Elle est titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie depuis 2000.*

Présidente de la Commission de Psychothérapie de NLPNL durant deux premières années de son existence, et représentante de NLPNL au sein de FF2P dans la Commission d'Agréments au CEP durant deux ans, elle a contribué à la reconnaissance du métier de psychothérapeute.

Actuellement elle propose la formation Post-Master en PNL thérapeutique au Centre d'étude et de pratique des outils du changement PNL-PSY : www.pnl-psy.com

Bibliographie :

1. Richard Bandler et John Grinder **The Structure of Magic** Volume I, (1975, pp.39-40) in: Psychotherapy, Robert Dilts, traduction : Institut Ressources
2. Robert Dilts : **Psychotherapy**, in : Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming and NLP New Coding, NLP University Press, 2000, traduction Institut Ressources
3. Monique Esser : **La Programmation Neuro-Linguistique** in : Traité de psychothérapie comparée (ouvrage collectif sous la direction de Nicolas Duruz et Michèle Gennart), Editions Médecine & Hygiène, 2002, Suisse

4. Monique Esser - **La PNL en perspective**, 2ème édition revue et corrigée, Editions Labor, 2003,
5. John Grinder - Documentation à propos du séminaire « New Code » présenté à PNL.Repère, Copyright Quantum Leap,1994, p.2