



PNL et plasticité neuronale PAR CLAUDE TRAUBE *

J'ai eu récemment la chance d'assister à une conférence passionnante donnée par deux orateurs que, comme ils l'ont eux-mêmes avoué, rien ne devait réunir. « L'accouplement d'une baleine et d'un ours polaire ! »

Le premier, Pierre Magistretti, est un des grands spécialistes de l'étude du cerveau. Il est professeur au Centre de neurosciences psychiatriques à Lausanne. Le second est François Ansermet, professeur de Pédopsychiatrie à Genève, successeur de Bertrand Cramer et psychanalyste. Ils ont écrit, à quatre mains comme ils se plaisent à le dire, un livre récemment paru aux Éditions Odile Jacob : « *A chacun son cerveau, plasticité neuronale et inconscient* ».

La conférence ne s'adressait pas à des spécialistes des neurosciences et les deux compères ont su rendre le sujet accessible et compréhensible.

La plasticité neuronale est peut-être une notion qui est déjà familière à certains d'entre vous. Mais il ne faut pas oublier qu'il y a encore peu de temps, on pensait que le cerveau était un magnifique organe qui ne changeait pas. Nous avons un nombre impressionnant de neurones dont le sort, avec le vieillissement était de disparaître lentement mais sûrement. Le câblage mis en place pendant la croissance du petit d'homme se stabilisait et très vite se dessinait une phase d'appauvrissement du cerveau. Grâce à l'imagerie à résonance magnétique entre autres, les spécialistes des neurosciences ont découvert

je me suis mis à rêver d'un PNL'iste travaillant en équipe avec un spécialiste des neurosciences.

que les choses sont beaucoup moins figées et que des zones du cerveau peuvent prendre le relais d'autres zones endommagées, que de nouvelles connexions synaptiques se créent à tout instant. Antonio Damasio a déjà décrit ces nouvelles conceptions dans des livres passionnants : « *L'erreur de Descartes* » et « *Spinoza avait raison* ».

Les événements de notre vie laissent de nouvelles traces ainsi que les apprentissages et chaque nouvelle réorganisation neuronale a pour conséquence que nous sommes à chaque instant différents. Les émotions (états internes) sont aussi de la partie, bien entendu.

J'écoutais avec le plus vif intérêt cette passionnante conférence qui nous présentait la plasticité neuronale comme une grande nouveauté.

Et en même temps je me disais que la PNL avait parlé de cela depuis longtemps (Un cerveau pour changer) sans avoir eu sans doute les outils pour rendre tout cela évident, scientifiquement. Et peut-être pas non plus la volonté de le faire.

Toujours est-il que pendant cette conférence je me suis mis à rêver d'un PNL'iste travaillant en équipe avec un spécialiste des neurosciences. On pourrait sans doute mieux

se rendre compte de ce qui se passe lors de changements de submodalités, lorsqu'on explicite un objectif, lorsqu'on accompagne un sujet à faire un changement de croyances. Il y aurait d'évidentes difficultés à faire une recherche dans ce cas car dans la relation thérapeutique on peut difficilement imaginer un patient branché ou entrant dans un scanner !

Mais bien des points pourraient sans doute être explorés à condition qu'on ait assez de créativité pour trouver des processus de vérification souples et efficaces.

Je pense par exemple à ce que nous appelons l'élicitation d'un objectif selon certaines conditions de bonne formulation.

Parmi celles-ci, il nous est demandé d'inviter le patient à décrire de manière sensorielle comment il se représente son objectif atteint : que verrai-je ? que ressentirai-je, qu'est ce que je me dirai ? etc.

Messieurs Magistretti et Ansermet nous ont démontré qu'une expérience laissait une trace au niveau du cerveau, trace qui modifiait celui-ci, créant ainsi une boucle de transformations successives.

Nous savons qu'une expérience imaginée est aussi réelle qu'une expérience réellement vécue. Si nous imaginons dès lors l'objectif atteint, cette expérience vécue de manière anticipée laisse une trace et créerait le même type de boucle qui mènerait à de nouveaux apprentissages inscrits dans le cerveau. Le patient ayant imaginé son objectif atteint n'est déjà



Se représenter une expérience codée d'une manière différente doit s'inscrire au niveau des connexions neuronales, créant ainsi cette boucle qui caractérise la plasticité neuronale.

plus le même. Cela rappelle aussi l'étonnante « *Question miracle* » utilisée par Steve de Shazer dans son institut de Thérapie Brève.

Au niveau moléculaire on peut penser aussi à Ernest Rossi qui écrit la transe comme un état qui facilite ces changements avec des conséquences notamment au niveau de la santé.

La PNL, dès ses origines, a beaucoup travaillé sur les représentations sensorielles que nous nous faisons d'une expérience ou même d'un mot. Et elle a découvert que si nous arrivons à modifier ces représentations sensorielles, cela amenait à un changement de nature de l'expérience. Si nous changeons les caractéristiques d'une image en jouant sur les sous-modalités de cette image, nous pouvons, pour reprendre une expression populaire voir la vie en rose plutôt que de continuer à voir tout en noir. Nous jouons ainsi sur des changements au niveau de la couleur, de la grandeur de l'image, de l'endroit où dans notre imaginaire interne cette image se situe. Il y a ainsi une longue liste de sous-modalités et certaines se révèlent être déterminantes, différentes pour chacun, et on peut installer ainsi une nouvelle manière de voir.

Il ne semble pas abusif de dire que cela rejoint ici aussi les propos de nos deux chercheurs. Se représenter une

Messieurs Magistretti et Ansermet nous ont démontré qu'une expérience laissait une trace au niveau du cerveau, trace qui modifiait celui-ci, créant ainsi une boucle de transformations successives.

expérience codée d'une manière différente doit s'inscrire au niveau des connexions neuronales, créant ainsi cette boucle qui caractérise la plasticité neuronale.

D'autres modèles de changement qu'offre la PNL pourraient sans doute se conformer à cette même manière de voir et la conséquence heureuse de cette constatation est qu'elle nous permet de croire à un être humain bien plus capable de changement et d'évolution que nous ne le pensions il n'y a pas si longtemps, notamment dans le champ de la psychothérapie.

On peut très bien imaginer que les techniques faisant appel à la dissocia-

tion, lorsqu'elles permettent de voir d'une autre manière l'événement, puis de le revivre avec des ressources ont un impact au niveau du cerveau, comme si cette nouvelle manière de vivre un événement passé imprimait au niveau des mémoires de nouveaux encodages.

Pour mémoire, les notions de codages sont familières à ceux qui font de la PNL. L'imprinting et la possibilité de faire un re-imprinting sont de la même nature mais les neurosciences n'étaient sans doute pas assez évoluées à l'époque pour donner à ces phénomènes une explication neurologique.

On pourrait aussi dire que Timothy Leary et Robert Dilts ont, par d'autres voies, découvert cette faculté chez l'être humain et que l'idée de nouveaux apprentissages chère à la PNL et à l'hypnose sont une autre manière de considérer ce qu'aujourd'hui on appelle plasticité neuronale et ses conséquences.

Rien n'est définitivement écrit, inscrit, imprimé et la croyance à la possibilité du changement chez l'être humain se trouve ainsi confirmée.

* THÉRAPEUTE, ENSEIGNANT CERTIFIÉ EN PNL