



La programmation neuro-linguistique (PNL) est un ensemble de techniques de communication et de transformation de soi qui s'intéresse à nos réactions plutôt qu'aux origines de nos comportements.

Elle privilégie le comment au pourquoi, propose une panoplie d'outils d'accompagnement pour améliorer la perception que nous avons de nous-mêmes et des autres.

Elle permet également de se fixer des objectifs et de les réaliser. C'est une boîte à outils, dont la clé réside dans le langage et l'utilisation que chacun de nous fait de ses cinq sens et de son corps.

Son but : permettre de programmer et reproduire ses propres modèles de réussite. La PNL propose avant tout de mobiliser les ressources de notre inconscient. Ces dernières sont constituées d'expériences ou de connaissances oubliées, de dons encore inexploités qui ne demandent qu'à s'exprimer...



Le patient doit donc renouer avec la performance, c'est-à-dire avec sa créativité et sa capacité à s'adapter à une situation. Cela s'appelle la «modélisation».

Mieux connaître les moments où l'on se sent efficace et compétent permet alors de construire une «boîte à outils», dans laquelle on puisera à loisir au moment de faire face à une situation difficile.

La PNL propose entre autre de:

Découvrir comment améliorer notre potentiel résoudre les conflits et atteindre des résultats constructifs, participer à la création et à l'installation d'un mieux-être en développant nos ressources et savoir-faire.