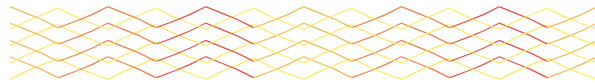
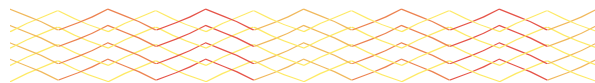


# Gestion du trac à l'aide de la P.N.L.



*Stéphane Dupont*



*Travail d'histoire de la psychopédagogie  
Année Scolaire 2012-2013*

# La P.N.L.

La P.N.L., ou Programmation Neuro-Linguistique, est le nom que *John Grinder* et *Richard Bandler*, deux américains, ont donné vers 1975 à un ensemble d'outils cognitifs qu'ils élaborèrent dans le but de modéliser l'excellence humaine.

Depuis plus d'un siècle, la démarche couramment adoptée en psychologie pour connaître et comprendre l'être humain consiste à chercher dans le passé d'un individu la cause d'une situation psychologique présente. Cette recherche s'effectue essentiellement par un questionnement dont le maître mot est « pourquoi ? ». Face à cette question, les réponses s'établissent en termes d'explications, d'analyses, d'interprétations, lesquels permettent par la prise de conscience et la compréhension de modifier éventuellement le comportement ou l'état psychologique de l'individu concerné.

L'originalité de la démarche de *Bandler* et *Grinder* fut d'aborder l'être humain à partir de la question « comment ? ». Ce « comment ? » va entraîner la description d'un processus composé de diverses étapes organisées le plus souvent de manière séquentielles. Une fois ce processus mis à jour, il est alors possible d'utiliser ces différentes étapes, soit en les modifiant si elles déclenchent un comportement non désiré par l'individu, soit au contraire en les enseignant aux personnes désireuses d'acquérir un savoir-faire identique.

L'objectif de la P.N.L. est de mettre à jour les programmes ou les automatismes qui génèrent (souvent inconsciemment) notre manière d'être et d'agir. Ces programmes sont stockés dans notre cerveau et, plus particulièrement dans nos circuits neuronaux, et c'est grâce à notre langage (verbal ou non-verbal) qu'il est possible de les mettre en évidence ou de les modifier. D'où le nom de « Programmation Neuro-Linguistique ».

Pour arriver à cela, *Grinder* et *Bandler* ont observé minutieusement et collaboré avec des thérapeutes, des psychologues, des psychiatres, des linguistes, ... Leur génie a été d'arriver à révéler et structurer ce que nous faisons inconsciemment de manière à pouvoir l'utiliser consciemment et volontairement.

# Les ancrages

## *Qu'est-ce qu'un ancrage ?*

L'ancrage est un phénomène que nous connaissons tous. Il est intimement lié à notre nature humaine et à la capacité qu'a notre cerveau de créer en permanence des liens entre tout ce que nous vivons et expérimentons.

Il suffit que nous ressentions une forte émotion à l'occasion d'un événement en particulier ou que, de manière répétitive, un sentiment soit systématiquement présent dans une situation donnée pour que le seul fait d'évoquer ultérieurement un des éléments sensoriels appartenant à ce souvenir (image, son, odeur, goût – comme chez Proust) déclenche de nouveau l'expérience émotionnelle éprouvée dans cette situation. N'importe lequel de nos sens est une ancre potentielle.

Un ancrage se remarque par le fait que nous changeons d'état affectif subitement, sans que rien dans la situation présente ne justifie un changement d'humeur. En y pensant de plus près, on se rend néanmoins compte que le changement d'humeur a été déclenché par une odeur, une musique, ...

L'ancrage est une aptitude précieuse et quasiment indispensable à notre vie et à notre survie : son caractère automatique et instantané, à la manière des réflexes conditionnés pavloviens, nous permet de réagir rapidement et efficacement aux situations auxquelles nous sommes confrontés quotidiennement sans avoir à y réfléchir de nouveau. A un feu rouge nous freinons, quand nous entendons une sonnerie de téléphone nous décrochons, ...

L'ancrage découle directement de nos apprentissages : grâce à lui, tout ce que nous avons appris est disponible immédiatement et sans effort.

Dans certains cas, les ancrages peuvent néanmoins présenter une gêne. C'est ce qui se passe si « l'état interne » déclenché n'est pas adapté à la situation dans laquelle nous nous trouvons. Le trac en est un bon exemple.

Un ancrage se met en place inconsciemment de la manière suivante :

- En une seule fois, si nous éprouvons une vive émotion dans une circonstance précise. Si par exemple nous avons eu très peur la première fois que nous avons récité un texte en public, nous aurons probablement peur dès qu'il s'agira de parler de nouveau face à un groupe de personnes.

- Par répétition, si nous éprouvons toujours le même état affectif dans un contexte identique.

Il peut aussi se mettre en place par la combinaison de ces deux conditions.

## *La P.N.L. et les ancrages*

La P.N.L., en mettant à jour ce processus inné, a élaboré diverses techniques permettant de l'utiliser consciemment et volontairement, et ce afin de :

- Créer nos propres ancrages et déclencher à volonté un ressenti spécifique dans une situation présente (ancrage simple) ou future (voir le chapitre sur l'ancrage de ressource)
- De désactiver des ancrages déclenchant des états qui nous limitent dans nos actions (voir le chapitre sur la désactivation d'ancres).

Les techniques d'ancrage constituent un outil privilégié dans le travail sur le trac car nombre de situations anxiogènes actuelles ne sont en fait que des réactivations d'ancrages élaborés à partir de circonstances passées.

A l'aide de la P.N.L. nous pouvons donc réaliser consciemment et volontairement un ancrage. Grâce à elle, il est possible de déclencher à volonté l'état émotif que nous souhaitons ressentir dans certaines circonstances de notre vie.

# Niveaux logiques

Si le trac est, en grande partie, déclenché par nos croyances, son intensité (et sa catégorisation « bon » ou « mauvais » trac) dépend du « niveau logique » auquel se situent là ou les croyances qui le génèrent.

C'est à *Gregory Bateson* (l'une des figures de proue de la psychologie moderne qui exerça une influence importante sur l'élaboration de la P.N.L.) que nous devons le fait d'avoir remarqué que notre pensée est organisée de façon hiérarchisée et que nous opérons mentalement à différents « niveaux logiques ». *Robert Dilts*, l'un des pionniers et chef de file de la P.N.L. a défini cinq niveaux logiques, chaque niveau englobant et influençant directement le ou les niveaux précédents.

- **L'environnement.** C'est le monde qui nous entoure et dans lequel nous évoluons. Il comprend également les contraintes extérieures auxquelles nous devons en permanence nous soumettre et nous adapter. En termes de trac, l'environnement, pour par exemple un pianiste, c'est le piano sur lequel il doit jouer, la salle de concert, le public, etc.
- **Le comportement.** C'est ce que nous faisons pour agir sur notre environnement. Un pianiste devra par exemple bouger les doigts d'une certaine manière pour enfoncer les touches de son instrument de musique (dans la salle de concert où le public est venu l'entendre).
- **Les capacités.** Ce sont les compétences et les savoir-faire que nous utilisons pour acquérir et mettre en œuvre nos comportements. Toujours dans notre exemple du pianiste, c'est l'apprentissage de sa technique instrumentale, de la pièce qu'il va jouer, etc. Nos capacités sont stimulées par nos états internes.
- **Les valeurs et les croyances.** C'est par le prisme de celles-ci que nous « jugeons » la réalité et établissons les critères qui nous permettent de ressentir tel ou tel état interne et de mettre en œuvre telle ou telle capacité. Un pianiste n'aura pas la même aptitude à jouer en public s'il pense « je domine parfaitement la technique pianistique » que s'il estime au contraire « j'ai des doigts faibles ».
- **L'identité.** C'est l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes et qui représente notre intégrité et notre unicité. Elle est constituée de l'ensemble de nos croyances. C'est parce qu'elle est qu'une personne peut penser être un bon pianiste et avoir les capacités d'enfoncer correctement les touches d'un piano à l'occasion d'un concert.

Tels sont les cinq niveaux qui organisent notre psychologie. Au-delà de ces cinq niveaux, la spiritualité dépasse et englobe l'identité. Au niveau de la spiritualité, l'individu se définit comme faisant partie d'un tout ou d'ensembles plus larges que lui-même. La notion de spiritualité est ici employée au sens tant laïc que religieux.

Chaque niveau organise l'information au niveau inférieur. Ainsi, un changement effectué à un niveau induira automatiquement des changements dans les niveaux inférieurs : c'est notre manière de maintenir notre cohérence interne. En revanche, si l'on introduit un changement à l'un des niveaux, le changement des niveaux supérieurs se produira peut-être mais pas nécessairement.

Chaque niveau logique possède son lot de croyances : nous avons des croyances sur ce qui nous environne, sur la manière dont nous nous comportons, sur ce que nous sommes capables de faire, sur ce que nous croyons et sur nous-mêmes. Plus une croyance se situe à un niveau logique élevé, plus elle exerce une forte influence sur les niveaux inférieurs et les états internes qui en découlent. C'est ce qui se passe pour le trac : le trac sera plus intense si la croyance qui le génère se situe au niveau de l'identité ou de la capacité.

Même si cela est variable selon les individus, on peut néanmoins dire qu'en général le trac se traduit par une anxiété inadaptée lorsque les croyances qui l'engendrent se placent au niveau de l'identité ou des capacités, par une anxiété adaptée lorsque celles-ci s'établissent au niveau du comportement ou de l'environnement.

Une certaine « confusion » entre les niveaux logiques peut également être à l'origine d'un trac notable : c'est ce qui arrive quand on « est ce que l'on sait faire ». Dit autrement, quand on mélange identité et capacité, ou identité et comportement. Ce phénomène d'identification à une activité ou à une aptitude se rencontre surtout chez des personnes exerçant des professions qui requièrent beaucoup d'investissement personnel ou de responsabilité.

Plus nous faisons un amalgame entre qui nous sommes et ce que nous faisons (si prestigieux que cela puisse être), plus nous nous exposons à un stress ou un trac important, car notre vie dépend alors (psychologiquement parlant) de nos actes et de nos capacités. C'est le sentiment de bon nombre d'artistes de spectacle, mais pas seulement.

S'il est normal d'être impressionné par l'enjeu que représentent certains événements, il est fondamental de garder à l'esprit qu'en aucune manière l'on est ce que l'on fait ou ce que l'on a. Tant que la confusion existe, nous courons le risque non seulement d'éprouver un trac important mais aussi celui de n'être « rien » le jour où nous ne faisons plus ce que nous croyons être.