

Capital Santé

Octobre / Novembre 1997

Autre objectif de la PNL : redynamiser. A l'initiative de la Direction départementale du travail et de l'emploi des Hauts-de-Seine, Stéphane Ilitch, sociologue et formateur en entreprise, travailla de 1991 à 1994 avec des cadres - moyenne d'âge 45 ans -, tous chômeurs de longue durée. Utilisant des outils de la PNL, le travail du formateur était double : aider ces cadres à définir précisément leurs objectifs et à trouver en eux les ressources pour y parvenir. A raison de quatre heures hebdomadaires, pendant dix semaines.

Une discipline jeune dont les contours sont encore flous

Première étape : imaginer un projet de vie idéal. Puis s'efforcer de le visualiser et de le ressentir de tous ses sens. Deuxième étape, intitulée "déménagement" : évacuer, avec l'aide du formateur, les blocages qui pourraient faire échec à la réalisation de ce projet. On pourrait se croire loin d'une recherche d'emploi. Pas tant que ça ! Pour preuve :

la moitié de ces chômeurs de longue durée retrouva, grâce à la mise en place d'un état psychologique positif, un travail au cours de ces deux mois et demi de stage.

Formidable caisse à outils, la PNL est aussi mise à contribution dans les entreprises, pour améliorer le dialogue, aider les personnes à mieux vivre les changements... Les sportifs utilisent également la PNL, pour se forger "un moral de vainqueur". Ils apprennent ainsi à gérer leurs états émotionnels pour optimiser leurs performances physiques. C'est ce que l'on appelle du Training Mental.

Quel que soit le domaine dans lequel il exerce, un praticien en PNL (ou PNListe) s'engage généralement sur un nombre précis de séances pour régler votre problème, une forme de contrat moral. Et chaque séance coûte 300 F environ. Mais comme la PNL est encore une discipline jeune, dont les contours demeurent flous, mieux vaut bien s'assurer de la compétence et de l'intégrité du spécialiste !

Didier Levy