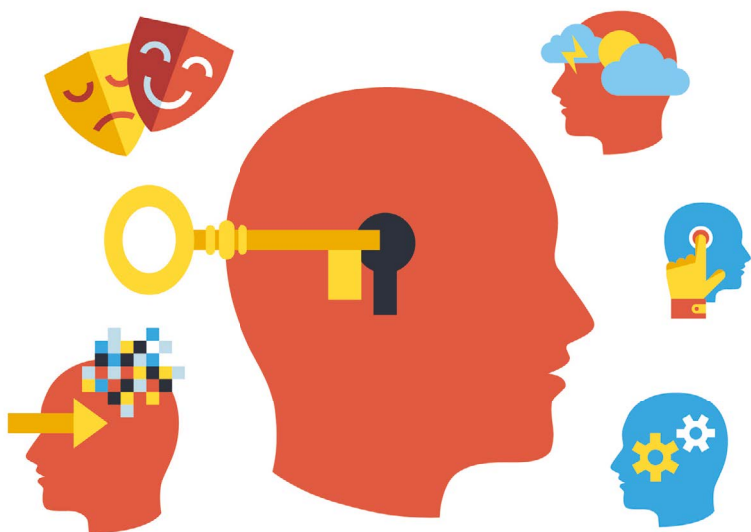


Josiane de Saint Paul

GUIDE DE POCHE de la PNL



**+ DE 20 PROTOCOLES
À SUIVRE PAS À PAS**
Par la spécialiste
qui a introduit la PNL
en France

LE DUC 
poche

Vous souhaitez être plus efficace, mieux communiquer et déployer tout votre potentiel? Formidable outil de développement personnel et professionnel, la Programmation Neuro Linguistique a fait ses preuves dans des domaines variés. Josiane de Saint Paul vous propose de mettre en pratique ces techniques puissantes pour rencontrer le succès dans vos projets et dans votre vie. Découvrez :

- **L'histoire de la PNL et ses fondements philosophiques :** les grands courants de pensée, les influences, la démarche des deux pères fondateurs...
- **Les principaux concepts et les techniques :** observer finement et communiquer efficacement, déterminer des objectifs valides, franchir les obstacles...
- **Les protocoles pour changer ce qui mérite de l'être :** gérer les conflits, se libérer des fardeaux qui pèsent sur vos épaules, adopter les croyances qui permettent de vivre la vie qui vous convient...
- **Les ressorts de la réussite :** reconnaître, comprendre et utiliser vos motivations essentielles pour mettre «un tigre dans votre moteur».

La méthode efficace pour communiquer, atteindre vos objectifs et vous réaliser !

Formée par les fondateurs de la PNL, **Josiane de Saint Paul** a été la première Enseignante Certifiée française. Cofondatrice de l'IFPNL (Institut français de PNL), formatrice, psychothérapeute et coach, elle a publié plusieurs best-sellers sur et autour de la PNL.

Rayon : Développement personnel

ISBN 979-10-285-2917-8



9 791028 529178

editionsleduc.com

LEDUC
poche



9,50 euros
Prix TTC France

Josiane De Saint Paul

GUIDE DE POCHE **de la PNL**

LEDUC 
poche

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Maquette : Patrick Leleux PAO
Design de couverture : Constance Clavel

La présente édition est le passage en poche de l'ouvrage initialement paru en 2020 sous le titre : *Ma bible de la PNL*.

© 2023 Éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2917-8
ISSN : 2427-7150

SOMMAIRE

Remerciements	5
Avant-propos	7

Partie 1 Les fondements de la PNL

1. La naissance	15
2. La philosophie de la PNL	31

Partie 2 Les bases de la PNL

1. Les piliers de la PNL	53
2. Les concepts, les méthodes et les techniques de base	117

Partie 3 Le changement dans tous ses états

1. Les ressorts du changement : les incontournables motivations	165
--	-----

2. L'Imperative Self : révéler notre carte du monde et l'enchaînement de nos motivations	185
3. Changer ce qui pose problème	215
4. Induire le changement grâce à la communication indirecte	299

Partie 4

La modélisation de la performance

1. Modéliser les savoir-faire d'un expert	315
2. L'automodélisation	329

Partie 5

Quelques applications phares de la PNL

1. L'accompagnement professionnel	343
2. L'accompagnement personnel	359
3. La formation, l'enseignement et la PNL	365

Quelques mots pour conclure	373
------------------------------------	------------

Bibliographie	377
----------------------	------------

Table des matières	383
---------------------------	------------

REMERCIEMENTS

À John, Richard, Judith, Leslie, Robert, David, que vous rencontrerez très vite au cours de ces pages et à tous ces enseignants exceptionnels qui ont jalonné ma route. Ils ont très largement contribué à m'ouvrir toutes grandes les portes d'une aventure professionnelle et personnelle passionnante et gratifiante, en plein accord avec mes centres d'intérêt essentiels et mes valeurs les plus chères.

À Françoise, qui poursuit l'aventure de l'IFPNL avec les mêmes valeurs et une compétence remarquable. Merci aussi pour notre amitié, notre complicité professionnelle féconde et pour sa relecture éclairée de cet ouvrage.

À ma merveilleuse famille, mon compagnon, mes amis et mes délicieuses « copines », à toutes ces belles personnes que j'ai rencontrées et à tous les autres cadeaux de la vie.

AVANT-PROPOS

La Programmation Neuro Linguistique ou PNL en quelques mots

La PNL est née de l'observation minutieuse de personnages célèbres qui réussissaient brillamment ce qu'ils faisaient. Cette méthode d'observation originale, appelée « modélisation », a permis de mettre au jour la philosophie de vie qui présidait à la réussite de ces personnes, et d'élaborer un ensemble de méthodes et de techniques tout à fait pragmatiques au service de la réalisation de soi sur le plan personnel comme sur le plan professionnel.

Ainsi, la PNL s'intéresse à l'être humain et à ce qui peut lui permettre d'atteindre ses buts dans les meilleures conditions. Il s'agit aussi de lui donner la possibilité de réussir sa vie, en fonction de ce que signifie pour lui le mot « réussite ». Son intérêt et son très grand succès viennent de la performance des moyens mis au point pour y parvenir.

En 1982, dans sa préface au deuxième ouvrage des pères fondateurs de la PNL *Frogs into Princes*, publié

en français sous le titre *Les Secrets de la communication*, John Steven, l'un des pionniers de cette discipline, raconte la petite histoire suivante. Elle a le mérite de mettre l'accent sur quelques points essentiels de la PNL tout en nous la faisant découvrir de façon amusante.

« Un chaudronnier avait été embauché par le capitaine d'un énorme navire à vapeur pour qu'il répare le système de chaudières tombé en panne. À l'heure prévue, il se rendit sur place, posa quelques questions et visita la salle des machines. Là, il observa très attentivement pendant quelques minutes. Il sortit alors de sa poche un petit marteau et frappa un seul coup sur une valve. À ce moment précis, le système se remit à fonctionner à la perfection. Lorsque le capitaine reçut la facture, il faillit s'étrangler d'indignation. En effet, elle lui paraissait incroyablement élevée compte tenu du peu de temps qu'il avait fallu pour réparer et de la facilité de l'intervention. Il écrivit donc au chaudronnier pour lui demander un décompte détaillé, ce que ce dernier envoya derechef.

La facture était ainsi libellée :

Donner un coup de marteau	0,50 \$
Savoir où frappe	999,50 \$
Total	1000,00 \$ »

Si cette histoire n'engage nullement à régler les problèmes un marteau à la main, elle montre que les choses deviennent simples lorsque l'on sait quoi faire et comment le faire pour obtenir le résultat escompté. C'est précisément ce que la PNL propose de nous apprendre très concrètement.

Que trouverez-vous dans cet ouvrage ?

On ne comprend bien une discipline qu'en ayant une idée du contexte dans lequel elle a vu le jour, des grandes idées sur lesquelles elle s'appuie et des personnages importants qui l'ont influencée. C'est la raison pour laquelle vous trouverez dans la première partie de cet ouvrage des informations sur la naissance de la PNL dans le contexte bouillonnant des années 1970 et sur ses pères fondateurs. Nous découvrirons aussi pourquoi elle s'appelle ainsi et comment elle a été élaborée.

La PNL approche les êtres humains, leur façon de penser, leurs désirs, leurs objectifs et leurs problèmes de façon essentiellement concrète. Dans la deuxième partie, nous entrerons dans le vif du sujet pour comprendre et apprendre à utiliser les méthodes et concepts essentiels sur lesquels elle repose, comme la détermination d'un objectif valide, l'observation ou la communication. Nous poursuivrons avec les techniques de base qui peuvent être utilisées de façon simple dans la vie de tous les jours, et qui constituent un préalable pour comprendre et élaborer les protocoles exposés par la suite.

Vous avez peut-être entendu cet aphorisme qui peut sembler paradoxal, mais qui n'en est pas moins intéressant à considérer : « La seule chose qui soit permanente, c'est le changement ! » Si ce postulat nous paraît finalement raisonnable, nous avons tout intérêt à réfléchir à

ce que nous voulons et à guider le changement envisagé de telle façon qu'il nous soit favorable.

La troisième partie de ce livre est donc dévolue à la conduite du changement lorsque la situation actuelle n'est pas confortable et, dans la mesure où il n'est pas de changement en l'absence de motivation, c'est avec ce point nécessaire que nous commencerons, car il nous permet de mieux nous connaître, de savoir vers quoi nous diriger et de le faire avec énergie !

La quatrième partie traite d'une faculté qui nous a permis d'apprendre dès notre plus jeune âge : la modélisation. Elle consiste à observer les comportements et les aptitudes des personnes que nous considérons comme de bons modèles de telle façon que nous puissions reproduire ce qu'elles font avec succès. Tout comme nous avons appris à marcher ou à parler en observant les adultes, nous pouvons continuer à modéliser spontanément ou avec quelques efforts mais, lorsqu'il s'agit des talents mystérieux de personnes particulièrement performantes, nous avons parfois besoin d'aide, et la PNL peut venir à notre secours.

Dans la mesure où elle est aujourd'hui utilisée avec profit dans de nombreuses professions, la cinquième partie de cet ouvrage présente quelques applications phares de cette discipline, comme l'accompagnement en entreprise, la formation et l'enseignement, l'orientation scolaire ou professionnelle, la psychothérapie et le coaching sportif.

Au cours de ma carrière, j'ai exercé plusieurs métiers simultanément pendant de longues années : chef d'une entreprise de formation (l'IFPNL ou Institut de formation à la PNL), enseignante en PNL et Hypnose Ericksonienne, psychothérapeute et... mère de famille nombreuse. J'ai ainsi eu l'occasion de tester et d'appliquer la PNL dans ces différentes professions et de vérifier, concrètement, son efficacité (la dernière profession est la moins simple).

Cet ouvrage est conçu pour vous aider à profiter de ce que j'ai appris. Il s'adresse à toutes les personnes qui désirent connaître ou mieux connaître la PNL et les possibilités qu'elle offre pour vivre une vie heureuse et pleine, en accord avec soi-même et avec les autres. Il concerne aussi, bien entendu, les professionnels et, en particulier, toutes les personnes dont le métier passe par la communication efficace. J'espère qu'ils trouveront au cours de ces pages des idées et des moyens pour diversifier leur pratique et en profiter pleinement.

Comment voulez-vous lire ?

Certaines personnes lisent un ouvrage de bout en bout et dans l'ordre. D'autres aiment bien aller directement là où les entraîne leur intérêt du moment. Pour avoir une idée claire de ce qu'est la PNL et de ce que vous pouvez en faire, je vous invite à lire d'abord la première et la deuxième partie. Libre à vous, ensuite, de « picorer » à votre convenance.

J'espère que vous prendrez autant de plaisir à lire ce livre que j'en ai eu à l'écrire !

PARTIE 1

**LES FONDEMENTS
DE LA PNL**

Pour mieux comprendre la PNL, cette partie vous invite à découvrir comment elle est née, le climat de la Californie dans les années 1970, les grands courants de pensée dans lesquels elle s'inscrit, les personnages importants qui l'ont influencée. Nous vous présentons, bien sûr, ses pères fondateurs et le moyen essentiel qui a permis sa mise au point : la modélisation.

Nous vous livrons, enfin, la clé de sa compréhension profonde en évoquant son appartenance au mouvement de la psychologie humaniste, qui imprègne les Présupposés sur lesquels elle se fonde et qui ne sauraient être oubliés lorsque l'on « fait » de la PNL !



La naissance

Toute approche repose nécessairement sur un certain nombre de données propres au contexte dans lequel elle a vu le jour. Au cours de ce premier chapitre, nous évoquons donc la culture californienne des années 1970 et les chefs de file des grands courants de pensée qui l'ont influencée. Nous présentons également ses créateurs : John Grinder et Richard Bandler, ainsi que les personnes qui, dès l'origine, ont contribué à son élaboration.

Nous clarifions également ce que l'on peut attendre de la modélisation, point de départ concret de son élaboration, et éclaircissons enfin la signification de ce nom composé : Programmation Neuro Linguistique.

Les influences essentielles

Les années 1970 en Californie

La Californie a toujours joué un rôle très particulier dans l'histoire des États-Unis. Pour beaucoup de colons en puissance lancés à la conquête de l'Ouest, ou de chercheurs d'or, elle était la terre promise. Dans les années 1970, la « Silicon Valley » est le haut lieu de la recherche en informatique, et ses travaux, qui ont un retentissement très important, jouent, comme nous allons le voir, un rôle dans la naissance de la PNL, et notamment pour le choix de son nom !

À la même époque, la Californie est également le berceau de nombreuses recherches sur le fonctionnement mental, la communication et la psychothérapie, notamment avec le MRI (Mental Research Institute), plus connu sous le nom d'école de Palo Alto, dont les travaux ont traversé le temps et les frontières.

Les grands courants de pensée

Une bonne façon de les découvrir est de passer en revue les chefs de file des grands courants qui ont dominé cette époque ; certains ont eu, d'une façon ou d'une autre, une influence très importante et parfois même tout à fait déterminante sur la PNL.

Gregory Bateson (1904-1980)

Anthropologue, philosophe et épistémologue américain, fondateur de la pensée systémique, Gregory Bateson est à l'origine de l'école de Palo Alto. Ses travaux sur les fondements de la connaissance et sur la communication ont eu un retentissement international et ont très clairement influencé John Grinder, Richard Bandler et toute l'équipe qui a contribué à la naissance de la PNL. Comme John Grinder, il enseignait à l'université de Santa Cruz, en Californie, et c'est lui qui présentera Grinder et Bandler à Milton Erickson, l'un des trois « modèles » de la PNL.

Bateson influencera également Robert Dilts, qui était son élève et à qui nous devons plusieurs apports très importants, que nous aurons l'occasion de présenter ultérieurement.

Noam Chomsky

Né en 1928, Noam Chomsky joue, dès le milieu des années 1950, un rôle prépondérant dans la naissance du Cognitivism, qui s'appuie sur les travaux d'une équipe de chercheurs fondateurs des STC (Sciences et Technologies de la Cognition). Norbert Wiener est le plus célèbre d'entre eux pour avoir désigné ces travaux sous le nom de « Cybernétique ».

Le Cognitivism pose l'hypothèse que l'esprit humain fonctionne avec une forme de logique que l'on peut, dans une certaine mesure, assimiler au comportement d'un ordinateur. Cette hypothèse permettra un développement

exponentiel des recherches sur le fonctionnement mental, notamment grâce aux travaux du MRI, à Palo Alto. Rappelons que Gregory Bateson en était l'un des fondateurs. Il est clair que la PNL est née en partie grâce à ces travaux. Chomsky est également l'auteur de la Grammaire Générative Transformationnelle, qui a remis en cause les théories linguistiques en vigueur à son époque. Ses travaux, salués par de nombreuses reconnaissances et grades honorifiques de par le monde, ont également eu une influence importante en psychologie.

John Grinder est linguiste, et l'influence de la Grammaire Générative est particulièrement évidente dans le premier ouvrage publié par les fondateurs de la PNL : *The Structure of Magic: A Book About Language and Therapy*.

Alfred Korzybski (1879-1950)

Bien qu'il ne soit pas, à proprement parler, un contemporain des auteurs de la PNL, la théorie d'Alfred Korzybski sur la construction de la réalité constitue le fondement principal, la base épistémologique de la PNL.

Père de la Sémantique Générale, il a un parcours de vie international et mouvementé. Il étudie à Varsovie, où il est né, puis en Allemagne et en Italie. Il travaillera ensuite en Russie, au Canada puis aux États-Unis, où il s'établira après la Première Guerre mondiale. Il y publie alors ses premiers ouvrages. Le plus célèbre, *Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics*, paraît en 1933.

Sa célèbre affirmation, « La carte n'est pas le territoire », implique une différence entre la chose et sa représentation. Ainsi, la carte de France n'est pas la France, et la photo du chat ne miaule pas. Illustrant cette affirmation, le tableau du peintre belge Magritte représentant une pomme était agrémenté du commentaire suivant : « Ceci n'est pas une pomme. »

Les influences directes

Personnages de premier plan, Fritz Perls, Virginia Satir et Milton Erickson ont, eux aussi, influencé leur époque et la PNL de façon majeure. Dans la mesure où cette influence a été des plus directes en ce qui concerne la PNL, nous leur donnons une place à part. En effet, l'étude de leur façon de réussir a été la base même de la PNL, et si l'on peut dire que Grinder et Bandler sont les « parents » de cette discipline, Satir, Erickson et Perls en sont, en quelque sorte, ses grands-parents !

Fritz Perls (1893-1970)

Neuropsychiatre et psychanalyste allemand, Fritz Perls a exercé en Allemagne, en Afrique du Sud puis à New York avant de s'installer en Californie. Fondateur de la Gestalt-thérapie, il est, lui aussi, l'un des piliers du mouvement qui a présidé à la naissance de la Psychologie Humaniste au MRI. Outre la Gestalt-thérapie, la Psychologie Humaniste, appelée aussi « Mouvement du Potentiel Humain », regroupe un certain nombre de méthodes, comme l'Analyse Transactionnelle, la Bioénergie, la Psychosynthèse, etc. La Psychologie

Humaniste présentait à sa naissance et présente encore aujourd'hui une alternative psychothérapeutique sérieuse à l'indétrônable psychanalyse pour les personnes en souffrance et celles qui s'intéressent à leur développement personnel.

Personnage profondément original, truculent et provocateur, ce sont les thérapies de groupe effectuées par le célèbre Fritz et étudiées par Richard Bandler qui constitueront l'un des déclics fondamentaux pour la naissance de la PNL.

Virginia Satir (1916-1988)

Virginia Satir est également un personnage majeur dans la naissance du Mouvement du Potentiel Humain. Elle a été l'un des membres du groupe qui a fondé le MRI. Elle a aussi dirigé le centre d'Esalen, à Big Sur, sur la côte californienne, qui était, lui aussi, un lieu de recherche dans le domaine des thérapies nouvelles. Travailleuse sociale, psychothérapeute et formatrice de psychothérapeutes, elle est considérée comme le chef de file des psychothérapies familiales. Son talent dans ce domaine était confondant.

Richard Bandler, qui assistait aux séminaires qu'elle proposait aux étudiants désireux de se former à son approche, a été impressionné par la facilité avec laquelle elle était capable de nouer une relation de confiance et d'intimité avec ses patients (très souvent des familles dysfonctionnelles) et avec toute personne qui s'adressait à elle, ainsi que par son aisance pour poser les « bonnes » questions. Ayant suivi à de nombreuses

reprises les séminaires de Virginia, j'ai été frappée par l'impact qu'elle avait pu avoir sur l'élaboration de la PNL. Il suffisait de la regarder faire pour voir la PNL à l'œuvre !

Milton Erickson (1901-1980)

Très célèbre psychiatre américain, Milton Erickson est l'inventeur de l'Hypnose Ericksonienne. Il est également considéré comme le père fondateur du courant des Thérapies Brèves. Atteint à la naissance de certains troubles de la perception, comme le daltonisme et la dyslexie, il survécut de justesse à une attaque de poliomyélite à l'âge de 17 ans. Elle lui laissa des séquelles physiques, notamment des douleurs persistantes. C'est en transformant ces handicaps en atouts que Milton développa des capacités extraordinaires, et notamment un sens de l'observation particulièrement aiguisé, qui contribueront à faire de lui un thérapeute réellement « hors du commun* ».

L'Hypnose Ericksonienne, qui a donné ses lettres de noblesse à l'hypnose, est aujourd'hui utilisée en psychothérapie, mais aussi par des médecins ou des dentistes pour anesthésier leurs patients sans narcotiques. Erickson a également eu une influence majeure sur le développement de la PNL.

*. *Un thérapeute hors du commun, Milton H. Erickson* est le titre d'un ouvrage écrit par l'un de ses disciples, Jay Haley. Il traite de l'aspect « Thérapies Brèves » de son travail.

Les pères fondateurs : John Grinder et Richard Bandler

John Grinder

Linguiste de formation, John Grinder est un personnage plein de charisme et très curieux de ce qui se cache derrière la communication entre les êtres humains, quelles que soient leurs origines. Avec sa femme Judith DeLozier, qui joue aussi un rôle important dans le groupe qui accompagne la naissance de la PNL, il parcourt le monde, apprend et étudie différentes cultures, langues et idiomes.

Au moment de sa rencontre avec Bandler, il enseigne la linguistique à l'université de Santa Cruz, en Californie. Il s'intéresse particulièrement à la créativité qui peut naître de la confrontation entre différentes disciplines et organise des rencontres interdisciplinaires en mixant les étudiants.

Par ailleurs, sa connaissance de la Grammaire Générative Transformationnelle de Noam Chomsky joue un rôle essentiel dans la naissance de la PNL, notamment dans le tome I du premier ouvrage qu'il publie avec Richard Bandler en 1975 et qui lance la discipline : *The Structure of Magic: A Book About Language and Therapy*.

Richard Bandler

Profondément original, imprévisible et d'une grande curiosité, Richard Bandler a étudié les mathématiques,

l'informatique et la psychologie. À l'époque que nous évoquons, la Gestalt-thérapie a le vent en poupe. John Steven vient de publier un ouvrage sur cette discipline, laquelle obtient un très grand succès.

Pour « surfer » sur cette réussite, un éditeur propose à Richard Bandler d'étudier sur cassettes audio et vidéo et en détail le travail de Fritz Perls.

Richard est fasciné. Comment Perls peut-il obtenir des changements aussi radicaux en une seule intervention ? Comment fait-il pour transformer une personne déprimée et parfois pleine de ressentiment en un individu déterminé à réussir sa vie, quelles qu'aient pu être ses souffrances passées ?

Par ailleurs, Richard Bandler est un participant assidu des séminaires que propose Virginia Satir. Les exemples fournis par Fritz Perls et Virginia Satir le font réfléchir. À l'époque, il est étudiant en psychologie et, dans le cadre de son doctorat, il entreprend avec John Grinder, qui sera son superviseur, une expérience originale qui jouera un rôle déterminant dans la naissance de la PNL.

Autour de Grinder et Bandler : un groupe de pionniers

Aux côtés de John et de Richard, un certain nombre de personnes ont joué un rôle dans son élaboration dès les débuts et par la suite. Citons, parmi les plus influentes : Leslie Cameron-Bandler et Judith DeLozier, les épouses de Richard et de John, David Gordon et le très prolifique Robert Dilts, tout jeune lors des débuts de la PNL. Nous

aurons l'occasion de retrouver ces personnages et leurs apports au cours de cet ouvrage.

J'ai eu la chance de me former avec ces personnes dès le tout début des années 1980 et par la suite. À cette époque, les formations ont cessé d'être des « ballons d'essai » dans différentes villes des États-Unis et ont lieu à l'université de Santa Cruz, avec un nombre respectable de participants.

La modélisation : égaler les meilleurs

Qu'est-ce que la modélisation ?

Comme nous l'avons vu dans la présentation de la PNL, la modélisation est le processus par lequel un individu s'approprie le savoir-faire d'une autre personne. Forme plus ou moins élaborée de l'imitation, en fonction de ce qui est modélisé, c'est le moyen le plus courant et le plus efficace pour apprendre. L'enfant apprend en modélisant ce que font les grands : il observe pour refaire à l'identique et intègre intuitivement des informations innombrables. Nous continuons à modéliser en grandissant. Bien entendu, il y a différentes sortes de modélisation, par exemple modéliser un geste performant : un savoir-faire concret ou non (planter un clou, négocier, enseigner, vendre, etc.) et des degrés dans la difficulté, en fonction de ce que l'on cherche à modéliser : tout ne se voit pas ! Ainsi, dans certains cas, il faudra prendre conscience de la

façon de réfléchir et des divers éléments à intégrer pour modéliser des savoir-faire complexes. La modélisation consiste donc à réunir toutes les informations nécessaires pour pouvoir reproduire avec succès ce que fait le modèle. Nous aurons l'occasion de développer ce processus ultérieurement de façon plus détaillée.

Le déclencheur

Le travail effectué par Richard Bandler ne servira pas uniquement à l'édition d'un nouveau livre sur la Gestalt-thérapie. Dans le cadre de son doctorat de psychologie, il collabore avec son superviseur, qui n'est autre que John Grinder. Tous deux tentent une expérience qui consiste à reproduire, avec un groupe test constitué d'étudiants volontaires, ce que faisait Perls dans ses groupes de thérapie. John et Richard sont alors en mesure de reproduire son travail. L'expérience est concluante. La modélisation est née, la PNL peut prendre son essor.

En quelques années seulement, elle fait (presque) le tour du monde. En 1983, nous sommes, Alain Cayrol et moi, invités à boire un verre chez Richard Bandler. Il nous montre un livre. C'est *The Structure of Magic* traduit en japonais. Il précise alors en souriant et en montrant ses deux faces tour à tour qu'il ne sait pas par où il commence !

À la suite de la formation poursuivie en Californie avec Bandler et Grinder, qui nous confère le diplôme d'Enseignant Certifié en PNL, nous fondons, Alain Cayrol et moi, la première école de PNL en France (l'IFPNL) en