

Zeitschrift:	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
Herausgeber:	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
Band:	29 (1993)
Heft:	10
Artikel:	La programmation neuro-linguistique dans la pratique
Autor:	Schneeberger Bettinaglio, Susanne
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-930362

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



PNL

La programmation neuro-linguistique dans la pratique

Les badauds et l'éléphant

Un éléphant fut conduit de nuit dans une pièce non éclairée pour être exposé. Le public accourut en grand nombre. Comme il faisait nuit, les curieux ne purent distinguer l'éléphant et ils essayèrent donc de se faire une idée de l'animal en le palpant. L'éléphant étant grand, chaque visiteur ne put toucher qu'une partie de lui et le décrire en fonction de ce qu'il avait ressenti à ce contact. Un visiteur qui était tombé sur une patte déclara que l'éléphant était comme une colonne solide; un autre, qui toucha ses défenses, le décrivit comme un objet pointu; un troisième, qui saisit l'oreille, le compara à un éventail; le quatrième, après avoir caressé le dos de l'éléphant, prétendit qu'il était aussi droit et plat qu'une couchette.

(d'après Mowllana) tiré de: N. Peseschkian: *Der Kaufmann und der Papagei*. Frankfurt a. Main, Fischer Taschenbuch Verlag 1979.

Qu'est-ce que la PNL?

La perception change en fonction de l'expérience, affirmait déjà Gregory Bateson, et la perception est subjective. C'est à ce processus de perception et de compréhension que s'intéresse la PNL, un modèle de communication.

P («**Programmation**») englobe des modèles-types d'idées et de sentiments, des réactions stéréotypées. Dans l'histoire de l'éléphant, les hommes puisent dans leurs expériences passées: l'éléphant est «comme un éventail». Seulement, les nouvelles expériences n'entrent pas tou-

jours dans les anciennes catégories conceptuelles. L'ancien programme s'avère inadéquat, l'éléphant n'est pas un éventail.

N («**Neuro**») se rapporte dans la PNL aux systèmes de perception, autrement dit, aux différents sens: vue, ouïe, toucher, odorat et goût, et à la façon dont les informations sont enregistrées et transformées. On distingue en effet entre l'expérience sensorielle qui nous est transmise de l'extérieur et celle produite à l'intérieur de nous-mêmes, par exemple quand nos pensées vagabondent dans un monde imaginaire proche du rêve. Il est bien connu que chacun de nous enre-

gistre et traite différemment une même information. Si trois personnes regardent le même film au cinéma, une quatrième personne pourrait facilement croire qu'il s'agit de trois films différents en entendant leur compte rendu. Une information est enregistrée subjectivement, selon l'humeur du moment, le bagage d'expériences et l'intérêt du sujet qui la capte.

L («**Linguistique**») se rapporte au maniement de la langue, aux mots que nous employons pour définir et exprimer nos souvenirs. Le métamodèle, une méthode de PNL consistant à poser des questions très précises,

contribue à obtenir plus d'informations. Exemple: «Je n'y arriverai jamais.» — «A quoi n'arriveras-tu jamais? As-tu réussi dans un cas exceptionnel? Que te faut-il pour réussir?»

Que veut la PNL?

La PNL part d'un certain nombre d'hypothèses fondamentales:

Une bonne communication n'est possible que si l'existe une bonne relation et que l'on est capable de changer constamment de position: une fois, on suit son vis-à-vis dans son univers personnel et tout de suite après, on reprend en main le cours de l' entrevue.

Cela lui entre par une oreille et lui ressort par l'autre, dit-on dans le langage populaire pour signifier que le canal acoustique n'est pas prêt à capter un messa-

ge. Nous savons tous que c'est peine perdue de tenir un discours à quelqu'un qui n'écoute pas. Mais comment motiver un interlocuteur qui s'obstine à ne pas recevoir mon message?

Une possibilité consiste dans un premier temps à s'adapter au rythme, à la respiration et à l'élocution du/de la patient/-e («pacing») pour ensuite prendre les commandes («leading»). Ce rapprochement progressif ressemble à une danse; si deux partenaires ne parviennent pas à harmoniser leurs pas, il se marqueront sur les pieds.

Exemple:

Une vieille femme réagissait à tous les efforts de son environnement pour l'activer en dodelinant de la tête et en répondant: «A mon âge, je n'y arriverai de toute façon plus.» Tous ceux qui s'affairaient autour d'elle étaient bien trop rapides pour elle. Elle se sentait dépassée. Quand une femme s'assit à côté d'elle et prit le même rythme lent que la vieille dame, la communication changea. La dame se sentit comprise et s'ouvrit donc aux propositions de son interlocutrice. L'adaptation au rythme de l'autre se fait souvent automatiquement. Si quelqu'un parle vite et à grand renfort de gestes, nous l'imitons. A l'église en revanche, nous sommes plutôt portés à baisser la voix et à mener des conversations sérieuses.

Quand surviennent les problèmes, on a souvent tendance à en rajouter. Dans l'exemple ci-dessus, la vieille dame fut submergée d'idées et de suggestions sans rien demander. Un peu comme Sisyphe qui roule éternellement son rocher jusqu'au som-

Savoir garder ses distances dans les situations de conflit augmente la perspicacité.

met de la montagne en sachant pourtant qu'il retombera immédiatement. Seulement, Sisyphe devait expier une faute, nous non. Qui ne connaît les bienfaits de la pause-café, ce moment de répit où vous oubliez tout, vous changez de sujet, vous vous détendez pour repartir pleins d'élan et à tête reposée.

Quand on est au bout du rouleau, la perceptivité en souffre généralement aussi. Tout bloque, le regard se perd dans le vide, rien ne nous vient plus à l'esprit.

Prendre ses distances («separator state») signifie aussi porter un regard nouveau sur les choses, écouter autrement, mettre au point de nouveaux concepts de traitement, innover pour redémarrer plein de verve. Les résultats sont considérables.

Nous possédons tous les ressources qu'il nous faut.

Les conseils bien intentionnés du genre, mangez moins et faites de la gymnastique régulièrement, découragent plus qu'ils ne motivent. La PNL enseigne comment provoquer chez les patients/-es des états susceptibles de mobiliser leurs ressources et de les faire accéder à leurs capacités. Ainsi motivés, ils trouveront eux-mêmes les solutions pouvant leur convenir et la force de s'attaquer à leurs difficultés.

Exemple:

Une femme de 65 ans vint me voir à mon cabinet. Elle souffrait de fortes douleurs dans l'avant-bras droit. Après une opération du coude, ces douleurs avaient progressivement rayonné jusqu'au poignet et les traitements médicaux et paramédicaux auxquels elle avait eu recours n'avaient que provisoirement allégé ses souffrances. Je lui demandai quand les douleurs faiblissaient ou disparaissaient

même momentanément. Elle m'énuméra un certain nombre de situations où c'était le cas, p.ex. devant la télévision, en parlant à ses voisines ou lorsqu'elle se détendait consciemment, en pensant à des choses agréables. Dans chacune de ces situations pleines de ressources, elle se concentrat sur quelque chose de visuel ou d'acoustique et moins sur ses douleurs qui s'estompaient par conséquent. La prise de conscience qu'il en était ainsi ne fit naturellement pas disparaître les douleurs, mais elleaida la femme à mieux les gérer dans sa vie de tous les jours.

D'autres problèmes dépendent d'un contexte, c'est-à-dire qu'ils ne surviennent pas toujours, mais uniquement dans des situations précises ou des lieux déterminés.

Exemple:

Un homme de 30 ans atteint d'un cancer hodgkinien avait placé son lit près de la fenêtre pendant la longue période de son alitement qui fut pour lui empreinte de tristesse et de désespoir. Même lorsqu'il alla mieux physiquement, ce sentiment d'abattement l'envahissait lorsqu'il allait se coucher. Il en souffrait et ne s'expliquait pas sa désespoir. C'est seulement lorsqu'il déplaça son lit et redécora toute la chambre que ses idées noires disparurent. L'emplacement près de la fenêtre, grevé de souvenirs très négatifs, lui rappelait sans cesse cette période difficile de sa vie. Il dut littéralement changer de décor pour retrouver ses forces.

Que signifie tout cela dans la pratique?

- L'attention doit porter non seulement sur les troubles et leur traitement, mais aussi sur les ressources des patients/-tes.

PRACTIQUE

- Les lieux et les situations peuvent être empreints d'un effet négatif ou positif. Dans la pratique, il peut être utile de laisser les patients/-tes choisir si possible où et dans quelles conditions ils désirent travailler (lumière, fenêtre ouverte ou fermée, etc.). Nous pouvons aussi leur demander ce qui leur fait du bien pour mobiliser leurs ressources au maximum.
- Chaque «erreur» et chaque problème est une information pour le/la thérapeute. Si les travaux déjà accomplis n'ont pas donné le résultat souhaité, il ne faut pas y voir un échec personnel, mais analyser ce qui se passe et mettre au point une nouvelle stratégie. Une telle perspective allège et crée des nouvelles possibilités d'action – un peu comme un enfant qui apprend à marcher et qui ne se décourage pas même s'il tombe souvent.

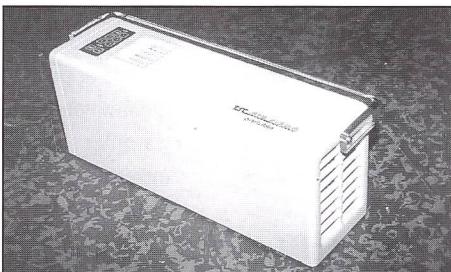
Résumé

Les méthodes de PNL affinent la perception de soi et d'autrui, ce qui est la condition requise pour plus de flexibilité dans la pensée et l'acte. La conviction que chaque individu porte en lui toutes les ressources nécessaires délègue aux patients/-tes la responsabilité de leur rétablissement psychique et (dans une certaine mesure) physique. Une bonne relation est la condition sine qua non d'un traitement thérapeutique réussi. Il existe des cours où l'on peut apprendre les méthodes de PNL pour les intégrer dans le travail physiothérapeutique avec les patients/-tes.

Neu:

Ein tragbares Luftreinigungsgerät der Superlative

Jetzt gibt es einen tragbaren Luftreiniger für Heuschnupfen-Geplagte, Hausstaub-Allergiker und alle, die in besonderem Masse auf reine und schadstoffarme Luft angewiesen sind – den TSC «portable».



Dieses jüngste Luftverbesserungs-Gerät aus der TSC-Produktelinie weist gegenüber herkömmlichen Modellen mehrere interessante Vorteile auf: Es ist leicht, verfügt über einen soliden Traggriff, eine einfach austauschbare Filterbox, einen Reinluft-Ionisator sowie ein Duftstein-Zubehör für die Verwendung natürlicher ätherischer Öle. Das Gerät kann überall hin mitgenommen werden – ins Büro, ins Wohn- oder Schlafzimmer, ins Auto und an viele andere Orte. Eine neue Lösung für ein altes Problem.

TSC AIR CLEAN, 8963 Kindhausen
Telefon 01-740 47 32, Telefax 01-740 48 71

PH-9/93

CRYO-AIR C 100
von CADENA

Das Kaltluft-Therapiegerät im Kleinformat – passt in jede Praxis

- klein in den Abmessungen
- leicht und problemlos verschiebbar
- kein Stickstoff, kein Geruch
- Kosteneinsparungen von Fr. 400.– bis 1 500.–/Monat
- kurze Amortisationszeit
- kein Verbrauchsmaterial, keine Wäsche
- Kaltluft bis -35°C für 4–5 Behandlungen pro Stunde
- kurze Applikationsdauer von 3–5 Minuten
- bessere Tiefenwirkung, bessere Analgesie
- Gelenkmobilisierung schon während der Behandlung möglich
- keine Gefahr von Gefrierverbrennungen



CRYO-AIR C 100 –

das kleine Kaltlufttherapiegerät, das für Sie in der Praxis grosses leistet. Rufen Sie uns an!
Verlangen Sie jetzt eine Präsentation!

Käppeli Medizintechnik Biel Tel. 032 - 42 27 24
Freiestrasse 44, 2502 Biel Fax 032 - 42 27 25

PG-A7-12

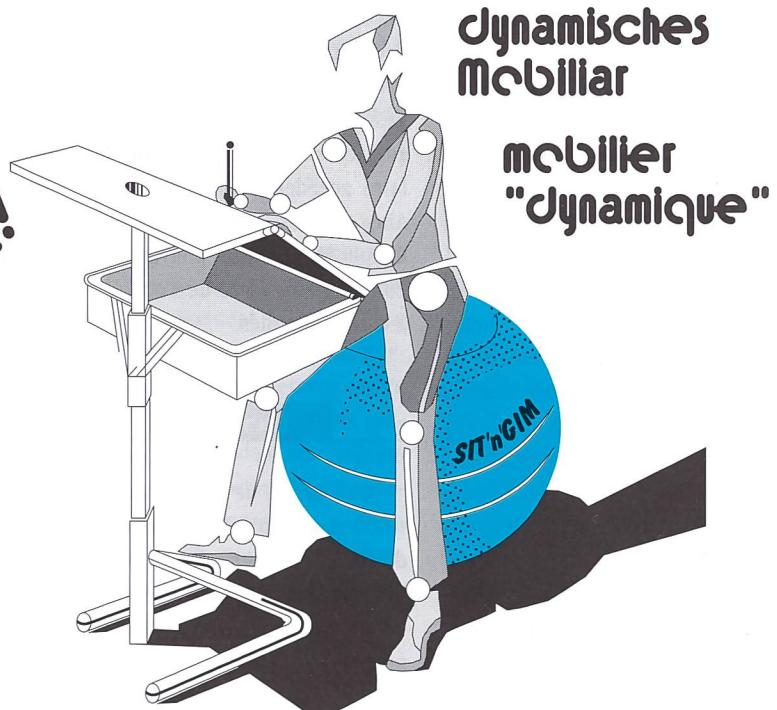
*Verbeugung?
Bewegung!
prévention?
mcuvement!*



Bitte senden Sie mir Ihre Unterlagen
s.v.p. envoyez-moi votre documentation

Name/nom:

Adresse:



VISTA
WELLNESS

4513 Langendorf/SO 065 38 29 14
2014 Bôle/NE 038 41 42 52

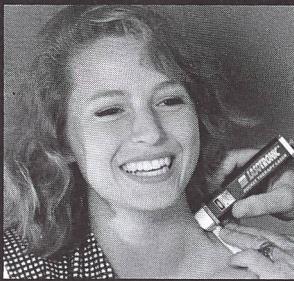
LEVO®

LASER-THERAPIE

aus der Schweiz



● Sportmedizin ● Dermatologie



- Akne
- Herpes
- Dekubitus
- Ulzera
- Verbrennung
- Narben
- Ödem
- Ekzema
- Neuraltherapie
- Akupunktur

Der Laser ist in der modernen Praxis ein unersetzlicher Helfer: Er unterstützt das Immunsystem!

Ich bin interessiert:

- Offerte/Vorführung
 Telefon. Information

Name:

Adresse:

Telefon:

LASOTRONIC AG
Postfach, 6302 Zug
Tel. 042-230 023, Fax 042-217 207

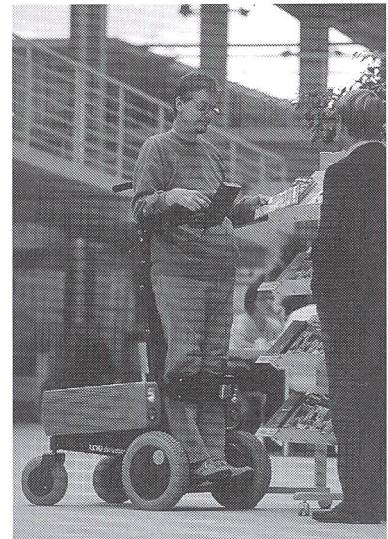
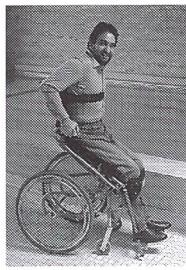
- Arthritis
- Arthrose
- Tendinopathie
- Epicondylopathie
- Tendinitis
- Distorsion
- Zerrung
- Hämatom
- Rheuma

**Aufstehen im Rollstuhl,
LEVO macht's möglich!**

Der ideale Rollstuhl für alle, die nicht selbstständig stehen können, wie z.B. bei Querschnittslähmung, Spina bifida, Multipler Sklerose, Muskeldystrophie, cerebral Parese, Polio oder Rheuma.

Stehen in LEVO

- macht das Arbeiten im Stehen möglich
- steigert Lebensqualität / Unabhängigkeit
- ermöglicht selbstständiges Stehtraining zur Vorbeugung und Heilung von Osteoporose, Dekubitus, Kreislaufschwäche usw.



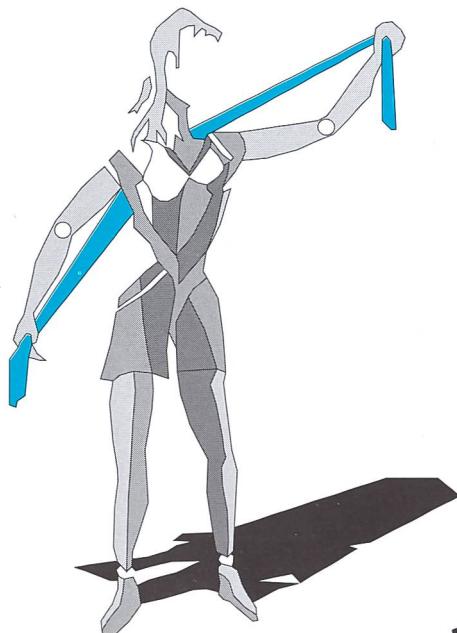
LEVO stellt uf

Vertretungen:

Bimedica AG, Bachenbülach	01/860 97 97
Binder Rehab, Villmergen	057/22 08 22
Hermap AG, Ebikon	041/33 58 66
Margot & Jeannet, Lausanne	021/25 32 36
Reha Hilfen AG, Zofingen	062/51 43 33
Roll-Star, Sementina	092/27 67 33
R. Ruepp, Basel	061/272 47 01
Theo Frey AG, Bern	031/991 88 33

Hersteller:

LEVO AG, Dottikon 057/24 37 82

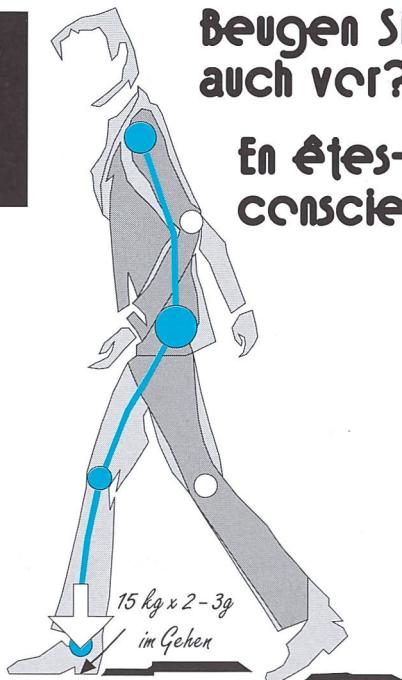
Thera-Band®

$$80 \text{ kg} = 800 \text{ Newton}$$

$$80 \text{ kg} \times 10 \text{ m/sec}^2$$

$\overbrace{\hspace{10em}}^{\text{mg}}$

**Beugen Sie
auch vor?
en étes-vous
conscient?**



Viscolas™

Schockdämpfende Einlagen
matériaux anti-chocs

VISTA
WELLNESS

4513 Langendorf/SO 065 38 29 14
2014 Bôle/NE 038 41 42 52