

Postulats de la PNL



La carte n'est pas le territoire

Chacun construit sa propre vision du monde et celle-ci diffère d'un individu à l'autre.

Chaque personne fait toujours le meilleur choix parmi ceux qui lui paraissent possibles :

Chaque comportement représente pour la personne la meilleure façon d'agir à un moment précis.

Plus on a des choix, mieux ça vaut :

C'est en théorie «la loi de la variété requise». Ainsi, la personne qui a le plus de choix a les meilleures chances de gérer les imprévus et des problèmes.

On ne peut pas NE PAS communiquer :

Que l'on parle ou non, tout comportement est une communication. Il est important d'apprendre à le décoder et d'agir en conséquence.

Toutes les ressources sont dans la personne :



Chacun possède les ressources dont il a besoin. Personne ne manque de ressources, elles traversent simplement, à l'occasion, des états de non-ressource.

Rencontrer l'autre dans son modèle du monde

Tout comportement a une intention positive :

Quel que soit le comportement, une personne est toujours motivée par une intention positive. Découvrir cette intention donne accès à d'autres comportements. C'est la recherche du

but derrière l'objectif.

Le niveau inconscient de la communication est le plus important –ou la magie du chiffre 7, plus ou moins 2 :

C'est le niveau inconscient de la communication qui détermine la tournure que prend la relation. Alors que notre conscient ne peut gérer que 7 (plus ou moins 2) choses à la fois!

La signification de la communication est la réaction que vous obtenez :

Ce n'est pas ce que vous dites qui importe, mais plutôt ce que l'autre a compris. Sa réaction vous renseigne sur l'impact de votre message.

Le corps et l'esprit font partie du même système cybernétique :

Le corps affecte l'esprit et l'esprit affecte le corps.