

# Comment Distinguer la PNL et la Neuro-Sémantique

Denis Bridoux

On nous demande souvent en quoi la **PNL (Programmation Neuro-Linguistique)** et la **Neuro-Sémantique** diffèrent l'une de l'autre.

Commençons avec un peu d'histoire. Les termes '**Neuro-Linguistique**' et '**Neuro-Sémantique**' apparurent pour la première fois dans les écrits d'Alfred Korzybski dans les années 1920. C'était lui qui, le premier, avait émis l'expression, récemment remise au goût du jour par l'écrivain Michel Houellebecq, '*La Carte n'est pas le Territoire*'. Pour Korzybski, la distinction entre corps et esprit était artificielle, et toute dichotomie qui distinguerait entre les deux pourrait être source de mal-être et de maladie mentale.

La **Linguistique** est la discipline *académique* qui étudie la structure du **langage** au sens large, qui inclue le langage corporel et le ton de voix. D'après Korzybski, vous employez votre langage pour conditionner votre neurologie. C'est votre 'logiciel' de premier niveau.

La **Programmation Neuro-Linguistique** est la discipline *pratique* qui explore donc comment vous codez vos perceptions sensorielles (*images, sons, ressentis [en termes de sensations], odeurs, goûts*), comment celles-ci induisent des états de corps-esprit, comment vous filtrez en vous vos représentations de ces perceptions pour les traduire en mots, comment le langage que les gens emploient pour vous parler vous programme, comment vous programmer vous-même, et comment vous déprogrammer et vous reprogrammer pour vivre une vie meilleure. Basée sur les sciences comportementales et l'Hypnose, elle agit sur notre logiciel de premier niveau.

La **Sémantique** est la discipline *académique* qui étudie la **signification** qui émerge de ce codage, le sens que vous donnez aux choses. Cette signification est notre logiciel de second niveau.

La **Neuro-Sémantique**, qui incorpore la PNL, est la discipline *pratique* qui explore comment le sens que vous donnez aux choses passe dans votre corps (ou *Percolation*) et se traduit en actes. Elle explore l'interprétation que vous donnez en vous aux choses que vous avez codées, les erreurs d'interprétation qui vous induisent à *penser, ressentir [en termes d'émotions], dire et faire* des choses qui vont à l'encontre de vos intérêts et de ceux des autres, occasionnant toutes sortes de souffrances, de mal-être, de mal-faire et de mal-avoir, et donc de mal-devenir. Basée sur la Sémantique Générale, la PNL, les sciences cognitives, et la théorie des systèmes, elle agit sur notre logiciel de second niveau et a développé de nombreux procédés spécifiques pour effectuer des transformations à ces niveaux supérieurs.

Ainsi, de la même manière que, dans votre ordinateur ou téléphone, vous avez deux logiciels qui fonctionnent en parallèle en continu, celui du système opérationnel et celui qui permet de coder toutes sortes d'applis, vous avez en vous (au moins) ces deux logiciels, le **Langage (Comment)** et la **Signification (Quoi, Pour Quoi)**, qui fonctionnent en parallèle et interagissent en continu pour vous permettre de fonctionner au quotidien.

La **Neuro-Sémantique** est un modèle de *construction du sens* qui est propre aux êtres humains. Ce modèle structure clairement les nombreuses règles qui entrent en jeu pour affecter la manière dont votre corps (*Neurologie, Endocrinologie, Immunologie*) et votre esprit (*Linguistique*) fonctionnent en boucle de feedback continu, en **Corps-Esprit**, induisant ainsi des Méta-États<sup>1</sup>. Cela vous permet de comprendre comment vous donnez du sens à quelque chose, d'évaluer vos expériences, vos vécus et les événements qui arrivent dans votre espace environnant, de leur attribuer des significations (*Sémantique*) et, selon le besoin, d'éliminer des méta-états négatifs et/ou d'en induire de positifs par un travail conversationnel.

Pour travailler sur les niveaux supérieurs de nos états, la Neuro-Sémantique étend et élargit la PNL en se focalisant sur les *Cadres* conceptuels de ces niveaux supérieurs qui créent la **Signification** et la gouvernent en la créant, l'intensifiant ou la réduisant.

Comme la Neuro-Sémantique a étudié comment la PNL fonctionne, sa compréhension permet d'expliquer nombres de modèles et d'approches que la PNL applique de manière empirique ou intuitive, ce qui rend son utilisation plus fine et plus systématique. De plus, comme elle explore des niveaux de notre fonctionnement auxquels la PNL ne touche pas, elle permet de traiter des sujets ou des problèmes que la PNL n'aborde pas ou que peu. La PNL, l'Hypnose et la Neuro-Sémantique sont donc des disciplines complémentaires.

---

<sup>1</sup> Un état de second niveau à propos d'un état déjà existant.

# Distinctions entre les États Primaires et les Méta-États

Denis Bridoux, d'après L. Michael Hall

## État Primaire (*Neuro-Linguistique*)

### Sensation ou 'Émotion' Kinesthésique Primaire

- ✧ Émotion primaire (*ressentie dans la cavité thoraco-abdominale*)

### Accès Direct / Simple

- ✧ Premier niveau
- ✧ Immédiat, automatique
- ✧ Synesthésie<sup>2</sup> (V-K)

### Régi par les Modalités et les Sous-Modalités

- ✧ Associé
- ✧ Facilement ancré
- ✧ Sensoriellement spécifique
- ✧ Facilement localisé dans le corps
- ✧ Intense
- ✧ Fort, primitif, profond
- ✧ Plus rapide, plus bref
- ✧ 'Animalistique'
- ✧ Apprentissage en une fois, par intensité

### Seuils

- ✧ Limites naturelles
- ✧ Plaisirs basés sur les sensations naturelles

### Première Position

- ✧ Pensée à propos du monde

### Dirigé vers l'Extérieur, vers le Monde

#### Langage basé sur les Perceptions

- ✧ Empirique / factuel (*vérifiable par les sens*)
- ✧ Tendances faiblement projectives

#### Expression Sensorielle

Je me sens ballonné.  
J'ai peur des araignées.  
L'odeur de la pourriture me dégoûte.  
La laine m'irrite la peau.  
L'odeur du pain frais m'attire.  
Je ne me sens pas à l'aise dans ces chaussures.  
J'adore sentir le soleil sur ma peau.  
Une longue journée de travail me fatigue.  
Un repas indigeste.  
Les troubles de l'ouïe m'occasionnent des tournis.  
Un bon bain chaud me détend.  
Je leur ai posé des tas de questions.

## Méta-État (*Neuro-Sémantique*)

### Sensation ou 'Émotion' Méta-Kinesthésique

- ✧ Émotion issue d'évaluation (*ressentie dans la tête*), ou de jugements de valeur codés dans le corps

### Accès Indirect / Plus Complexe

- ✧ Deuxième et troisième niveau, etc...
- ✧ Nombreuses couches de conscience, influencées par les symboles (*mots, icônes, signes*)
- ✧ Méta-synesthésie (*enchaînement d'ancrages*)
- ✧ Percolation dans le corps

### Régi par le Langage, Moins Immédiat

- ✧ Dissocié des émotions primaires, associé aux méta-états déjà existants
- ✧ Enchaînement d'ancrages, collés ensemble par des mots
- ✧ Abstrait
- ✧ Moins facilement localisé, plus diffus
- ✧ En général moins intense, plus réfléchi
- ✧ Moins primitif, modifiable
- ✧ Plus durable, plus stable
- ✧ 'Humanistique' (*dépendant de la capacité à utiliser et à manipuler des symboles*)
- ✧ Apprentissage par répétition

### Absence de Seuil

- ✧ Les niveaux supérieurs des états peuvent entraîner au-delà des limites naturelles des niveaux primaires (*Voir performances de pointe, addictions*).

### Deuxième, Troisième et Multiple Positions

- ✧ Pensée à propos de pensées qu'on a déjà
- ✧ Conscience élargie et transcendante

### Dirigé vers l'Intérieur, les Réflexions / les Émotions

#### Langage basé sur les Évaluations

- ✧ Émergentes (*sans contrepartie au niveau primaire*)
- ✧ Hautement projectif
- ✧ Tendance à opérer comme un état primaire une fois percolé dans le corps

#### Expression Conceptuelle / Métaphorique

Je me sens lésé.  
J'ai peur du rejet.  
Ton comportement me dégoûte.  
L'injustice m'irrite au plus haut point.  
Je suis attiré par la prêtrise.  
Je ne me sens pas à l'aise en leur compagnie.  
J'adore qu'on me fasse des compliments.  
Son discours me fatigue.  
Un livre indigeste.  
Arrête de bouger: tu me donnes le tournis.  
Être en compagnie d'amis me détend.  
Je me suis posé des tas de questions.

<sup>2</sup> Percevoir un stimulus perçu en termes sensoriels d'une modalité différente. (Ex : voir un son, entendre une couleur, goûter une image)

# La 'Croix' des Pouvoirs Personnels

Où? Quand? Avec Qui?

	PENSER	
VOIR ENTENDRE	RESSENTIR	SENTIR GOÛTER
	DIRE FAIRE	

©Denis Bridoux

## Note:

- ✦ Les pouvoirs de perception et de représentation sensorielle (ligne) sont codés *neuro-linguistiquement*.
- ✦ Les pouvoirs de plus grande échelle (colonne) sont codés *neuro-sémantiquement*.
- ✦ Le Ressenti est à l'interface entre les deux. Il se différencie en États Primaires et Méta-États.
- ✦ La double description d'une situation permet une reconnexion plus riche à celle-ci. Selon le contexte, l'une, l'autre ou les deux pourra convenir.

## Quelques questions à se poser pour différencier efficacement entre État Primaire et Méta-État

### 1 - Approprié:

La réaction est-elle appropriée au stimulus ? Si oui, état primaire. Si disproportionnée, méta niveau.

Est-elle reliée directement au stimulus (*Niveau Primaire*) ou indirectement (*Méta-Niveau*)?

Est-elle dans le contexte direct du stimulus (*primaire*) ou dans un contexte différent (*méta*)?

### 2 - Émotion:

La nature de l'émotion est-elle sensorielle et kinesthésique (primaire) ou conceptuelle (méta)?

L'émotion est-elle corporelle (sensation primaire) ou mentale / intellectuelle (méta)?

### 3 - À quel propos:

Quel est l'origine de l'émotion? Est-ce quelque chose en dehors de moi (primaire) ou déjà en moi (méta)?

### 4 - Langage

Le langage utilisé pour décrire est-il plutôt perceptuel (primaire) ou plutôt évaluatif (méta), sensoriel (primaire) ou abstrait (méta)?

### 5 - Position perceptuelle

Quelle position perceptuelle semble "organiser" cet état? La Première Position (primaire) ou une autre position (méta)?