

# LA NEURO-SÉMANTIQUE, OU COMMENT (RE)DONNER DU SENS À LA VIE

©2022 Denis Bridoux

- Aimeriez-vous vous mettre aux commandes du sens que vous donnez aux choses?
- Souhaiteriez-vous permettre aux personnes qui comptent pour vous à le faire aussi avec efficacité?
- Seriez-vous intéressé d'aider vos clients à résoudre leurs problèmes et à se construire des solutions qui les reconnecteront à ce qui fait sens pour eux?

Lorsque, en 1993, L. Michael Hall, Ph. D. commença à modéliser la Résilience lors de son projet de modélisation de Programmation Neuro-Linguistique, il était loin de se douter qu'il allait découvrir une nouvelle discipline de psychologie. C'est pourtant ce qui arriva. Le domaine des Méta-États, ces états de pensées-ressentis que nous avons à propos d'autres états, fut le premier à émerger de son travail.

Au début, Hall pensait avoir identifié un nouveau pan de la PNL, une branche de celle-ci, ce qui est déjà hautement significatif en soi. Cependant, suite à un projet pilote que Denis Bridoux lui avait commandité en 1997 pour intégrer la PNL à la Sémantique Générale<sup>1</sup>, développée par Alfred Korzybski dans les années '30, il s'aperçut que c'était en fait le contraire! C'était la PNL elle-même qui, ayant déjà modélisé et intégré l'Hypnose, la psychothérapie Gestalt et la Thérapie Familiale, était une sous-dimension de ce nouveau et autrement plus étendu domaine. Car son nouveau modèle permettait de comprendre, d'expliquer et de systématiser des approches que la PNL et l'Hypnose employaient intuitivement.

Il appela cette nouvelle discipline la **Neuro-Sémantique**, car elle s'étend au-delà de la PNL et englobe celle-ci. En effet, alors que la PNL explore comment on intériorise le monde pour se le représenter en soi sensoriellement et linguistiquement et pour fonctionner au quotidien, la Neuro-Sémantique explore comment on interprète ces mêmes représentations pour leur donner du sens et pour agir dans la vie sur la base du sens qu'on leur a donné.

Ainsi, une fois qu'on a construit un sens donné à quelque chose (*semos* en grec), la manière dont on l'a compris va nous en amener un ressenti dans notre corps (*neuro*). Notre *Sémantique* va ainsi passer dans notre *Neurologie*, d'où le nom de la discipline. Les actions qu'on va effectuer dans le monde pour interagir avec celui-ci seront alors motivées par ce qu'on en comprend. Ceci se fait généralement automatiquement, mais pas nécessairement de la bonne manière. La vaste majorité des problèmes de communication, de comportement, de socialisation, de relation, etc. sont dus à de mauvaises interprétations et compréhensions de diverses choses, de significations erronées ou confuses.

La Neuro-Sémantique a développé une grande variété de processus analogues à ceux qui existent en PNL pour traiter ces problèmes et les résoudre. Ainsi toute une 'trousse' d'outils parallèles à ceux de la PNL et complémentaires à ceux-ci ont été développés pour travailler efficacement sur une vaste variété de sujets très divers, car ils nous permettent de déconstruire des significations toxiques qui nous empoisonnent la vie pour reconstruire des significations mieux fondées qui nous seront plus utiles et plus ressourçantes.

Dans l'exemple de construction du sens ci-dessous, cité par Grégory Bateson<sup>2</sup> et à lire de bas en haut, une personne avait, dans son enfance et son adolescence, vécu (au moins) quatre types de situations dont elle avait tiré des conclusions particulièrement négatives. Celles-ci s'additionnaient dans sa tête, ce qui la perturbait.

---

<sup>1</sup> **When NLP Meets General Semantics: The Merging of the Models**, séminaire tenu à Londres, Novembre 1998, pour Denis Bridoux et son institut *Post-Graduate Professional Education*.

<sup>2</sup> **Steps to An Ecology of Mind**, Bateson G., 1972, p. 232, American Edition. **Vers une Écologie de l'Esprit**, Points Seuil

Elle en parla à quelqu'un en position d'autorité. Celui-ci commenta son expérience d'une manière limitante qu'elle intériorisa. Cela eut un effet négatif multiplicateur, car s'appliquant à l'ensemble des significations et portant une méta-perspective négative sur celles-ci.

Heureusement, elle rencontra une autre personne qu'elle respectait qui lui commenta la conclusion négative portée précédemment, et qui neutralisa les toxicités de raisonnement induites et permit l'émergence de significations plus aidantes.



Bateson commenta ainsi son exemple :

*"Tous ces messages et parties de message sont comme des segments d'équation telles que ceux qu'un mathématicien placerait entre parenthèses. À l'extérieur de ces parenthèses se trouve toujours un élément qualificatif ou multiplicateur qui altèrera la teneur entière de l'expression."*

G. Bateson, 1972

Même si les protocoles employés en Neuro-Sémantique ont une structure similaire à ceux de la PNL, leurs effets sont très différents, car ils permettent de se connecter à, et d'ancrer des ressources inaccessibles à la PNL standard, en particulier des ressources abstraites et conceptuelles, mais non moins réelles pour autant que les autres, car chargées de sens pour soi. Ils permettent également d'en construire de toutes pièces pour répondre au besoin spécifique du client.

La méthodologie de la Neuro-Sémantique incorpore une bonne dose d'humour. En effet, un de ses présupposés est que: *"Être sérieux rend idiot!"* Comme le dit Paul Watzlawick: *"Ce n'est pas parce que les choses sont désespérées qu'il faut les prendre nécessairement au sérieux."* Comme on taquine beaucoup le client, on s'amuse beaucoup en Neuro-Sémantique, même pour travailler sur des sujets très sérieux, voire existentiels, et *a fortiori* surtout sur ceux-là.

La Neuro-Sémantique continue d'évoluer et de nouveaux modèles de travail émergent régulièrement, suite à des modélisations de divers experts. Ainsi, entre autres:

- La modélisation d'Erick Erickson a permis l'émergence du modèle de la Matrice, qui facilita la modélisation de cultures (pays, entreprise, communauté, cellule familiale, équipe, individu)
- La modélisation de Bateson a permis l'émergence du modèle de l'Étalonnage des Compétences
- La modélisation d'Abraham Maslow a permis de développer le modèle de l'Accomplissement de Soi
- Etc.

L'intégration de ces deux derniers modèles est à la base du Méta-Coaching, qui est au coaching ce que la Neuro-Sémantique est à la PNL, car elle permet au client de se créer des représentations sensorielles précises de compétences en progression au cours d'un parcours de coaching, et de mesurer son propre niveau de capacité, même par rapport à des compétences apparemment indéfinissables (*soft skills* ou *compétences douces*) telles que l'**Empathie**, l'**Écoute Active**, le **Rapport** ou le **Leadership**, pour n'en citer que quelques-unes. Beaucoup de participants à des stages de Méta-Coaching disent d'ailleurs que: "*Le stage de Méta-Coaching commence là où d'autres stages de coaching se terminent.*"

Les stages que PNLcoach organise dans le cadre du cursus Neuro-Sémantique propose une initiation à celle-ci. Ils fournissent les compétences de bases essentielles à la compréhension de ce sujet qui permettent la progression vers des stages plus avancés, tels que le Méta-Coaching ou l'Accomplissement de Soi.