

# La Programmation Neuro - Linguistique (PNL)

**La Programmation Neuro-Linguistique (PNL) consiste à se focaliser sur les réactions de l'individu plutôt que sur les origines de ses comportements. On s'intéresse au « comment » plutôt qu'au « pourquoi ».**

## D'où vient le terme PNL ?

**Programmation** = nous nous "programmons" en mettant en place des façons de pensées, de ressentir et de nous comporter que nous employons dans diverses situations de notre vie.

**Neuro** = cette programmation repose sur notre activité neurologique.

**Linguistique** = le langage que nous employons reflète la façon dont nous pensons.



La PNL regroupe un **ensemble de techniques de communication et de modification de nos comportements-problèmes**. Elle utilise une grille d'observation pour améliorer la perception que nous avons de nous-mêmes et des autres. Elle permet également de se fixer des objectifs et de les réaliser. Il s'agit donc d'une "**boîte à outils**" nous permettant de programmer et de reproduire de nouveaux comportements de réussite, transposables dans les situations difficiles.

