

## La PNL c'est quoi ?

**La Programmation Neuro Linguistique (PNL) est une thérapie brève de l'approche de l'être humain, centrée sur ses capacités de changement et de communication.**

**Elle rend accessible à chacun de nous :**

- La possibilité de modifier nos stratégies internes
- D'établir des changements durables et adaptés
- D'améliorer la perception que nous avons de nous-mêmes
- De mobiliser nos ressources en apprenant à utiliser nos cinq sens
- De saisir l'impact du langage
- De réaliser nos rêves.

## PNL : Quelle signification ?

**Programmation** : En apprenant, nous fabriquons des « programmes » ; nous mettons en place des façons de penser, de ressentir et de faire que nous employons sans réfléchir (conduire sa voiture, faire du vélo, marcher etc. Nous pouvons ajouter de nouveaux “programmes” ou supprimer ceux qui ne nous conviennent pas ou plus.

**Neuro** : Les apprentissages s'effectuent grâce à notre système nerveux. Ils y sont codés et enregistrés.

**Linguistique** : Notre langage structure et reflète la façon dont nous pensons et organisons notre “modèle du monde”.