

La Neuro-Sémantique & la Communication Efficace

©2009-2022 Denis Bridoux

Toute communication a une finalité, autrement on ne communiquerait pas.

L'être humain est dit '*téléologique*'¹ : Il a un objectif /une finalité et cherche à tout moment à atteindre sa finalité.

Quand bien même aucun objectif n'ait été exprimé au départ, celui-ci est implicite dans toute communication, autrement on ne chercherait pas à communiquer. Mais ce n'est pas toujours celui auquel on pense.

La communication efficace est une communication *structurée*. Elle doit son efficacité à sa structure, qui lui permet d'atteindre son objectif.

Ce qui structure une communication, ce sont les *Cadres* que l'on pose au cours de celle-ci, voire au préalable (*précadrages*). On dit d'ailleurs traditionnellement : « *Une goutte de Précadrage vaut mieux qu'un litre de post-cadrage !* »

Plus les Cadres sont posés clairement, plus la conversation est structurée, et plus elle a de chances d'atteindre son objectif.

Un Cadre est une structure de phrase qui introduit un *Critère* déterminé. Voici quelques exemples de Critères : *l'Intention, la Cause, la Conséquence, la Nécessité, la Possibilité, la Différence, la Similarité, le Jugement, l'Utilité*, etc.

Un Critère est un type spécifique de *Valeur*² qui présente une composante pratique et nécessaire à l'atteinte d'une finalité déterminée.

On pose un Cadre dans une phrase afin de donner et de maintenir une structure dans la communication.

Toute communication a une structure, mais cette structure n'est pas toujours optimale pour atteindre un objectif donné : soit elle manque de cadres, soit elle est structurée par des cadres inappropriés.

Ce sont les critères que l'on emploie qui permettent à une communication d'avoir une signification. Sans critères, on ne saurait donner un sens à ce qui est dit.

Une fois qu'une signification est portée, aussi théorique soit-elle, on va chercher à lui donner un sens en se la représentant à l'esprit et en la traduisant en ressentis dans notre corps et aussi en actions dans la vie.

La Neuro-Sémantique explique comment on crée ce sens et qu'on l'interprète dans son corps. Si on ne peut donner de signification à quelque chose, on sera incapable de se le représenter à l'esprit. Le contraire est aussi vrai. Plus quelque chose est significatif (*positivement ou négativement*), plus on va se le représenter à l'esprit et le coder en son corps pour agir sur les bases de celui-ci au quotidien.

Dans ce but, la Neuro-Sémantique a développé une foule de processus qui encadrent la réflexion du client par des critères structurants clé, ou '*Fils Conducteurs de l'Esprit*' (*Mind-Lines* en anglais)³ afin de ressourcer celui-ci et de lui permettre d'atteindre ses objectifs.

¹ *telos* = *fin*, en grec. Exemple *télomère* = l'extrémité d'un chromosome

² Une **Valeur** est un type d'abstraction perçue comme importante et significative et donc accompagnée d'un ressenti positif. Plus elle est perçue comme importante, plus elle dominera l'attention de la personne qui la ressent. La perception de son absence ou de sa violation, au contraire, s'accompagnera d'un ressenti négatif.

³ Il existe une formation neuro-sémantique spécifique sur les '*Fils Conducteurs de l'Esprit*' qui répertorie une vaste quantité de critères structurants et permet de les appliquer systématiquement pour cadrer efficacement la communication.

La **Neuro-Sémantique** facilite le changement de trois manières interconnectées:

1. **En donnant aux choses et aux situations les meilleures significations possibles** afin que celles-ci nous ressource et nous motivent.
2. **En enrichissant et en mettant à jour des significations existantes déjà données** à des situations et contextes, afin d'en tirer plus de plaisir et, ce faisant, d'améliorer nos performances.
3. **En résolvant ou en se défaisant de significations toxiques ou limitantes** que nous avons donné à des choses et des situations et qui ont limité notre progrès et notre développement, ou qui nous ont rendu la vie moins facile qu'elle n'aurait pu être, afin de nous en libérer et, par conséquent, de vivre une vie plus heureuse et plus productive.

La formation de base de la Neuro-Sémantique, « **RECONNECTEZ-VOUS À VOTRE GÉNIE PERSONNEL** », vous permet de vous familiariser avec cette communication structurée, afin d'en intégrer les principes et de les appliquer dans la vie de tous les jours.

En plus d'un manuel très complet, elle vous offre une bonne douzaine de processus clairement formulés qui vous permettent de vous reconnecter avec des ressources primordiales de premier niveau, afin de les utiliser pour résoudre des blocages mentaux, émotionnels et comportementaux, pour régénérer des compétences existantes et pour en acquérir de nouvelles.

Quand bien même on peut y explorer de profondes problématiques, ces processus nous offrent une approche ludique de faire, car comme le dit Paul Watzlawick, « *La situation est désespérée, mais pas sérieuse pour autant !* » D'ailleurs, la Neuro-Sémantique a, parmi ses postulats favoris, un présupposé qui dit : « *Être sérieux, ça rend idiot !* »

Un outil clé de la Neuro-Sémantique est ***l'Échelle de Significativité***. Celle-ci informe nos activités de coaching, de thérapie, de management, ou de toute profession où prime la communication intra- ou inter-personnelle.

L'Échelle de la Significativité			
Qualité de la Signification		Ressenti de la Signification = Émotion	
Obnubilé	+10	Obsession	Fanatisme
Accro	↑	Addiction	Fondamentalisme
Prégnant de Sens	+8	Fascination	Sacralisation
Sans Prix	↑	Émerveillement	Re-sacralisation
Extraordinaire	↑	Ecstase, Orgasmique	
Unique	↑	Impliqué, Focalisé	Amour
Précieux	↑		
Riche	↑	États Intenses	
Robuste	↑		
Personnalisé	↑		
Significatif	↑		
	↑		
Conventionnel	↑	Normal	
	↑		
Ordinaire	↑		
Banal	↑		
Insignifiant	↑		
Invisible	0		
Trivial	↓	Cynisme, Désabusé	Désacralisation
Dénué de Sens	↓	Escamotage, Ironie	Profane
Malsain	↓	Malade	Anhédonisme
Toxique	↓	Futile, Vide	Auto-mutilation
Obscène	↓	Désespoir	
Abominable	-8	Suicidaire	Haine
Révulsion		Détestation	Meurtre
Exécration	-10	Abomination	Extermination

Denis Bridoux, 2022, d'après L. Michael Hall