



# LA PNL, UNE PSEUDOSCIENCE?

Par Anne-Laure Nouvion, Ph.D.



**Anne-Laure Novion, Ph.D.**  
Docteure en biologie  
Coach et enseignante certifiée en PNL

## À propos de l'auteur

Docteure en biologie, chercheuse en cancérologie, puis directrice de la revue Médecine/Sciences (Québec), Anne-Laure est aujourd'hui coach et enseignante certifiée en PNL et chercheuse indépendante experte en Neurosciences. Anne-Laure a été vice-présidente de la SICPNL (Société Internationale des Coachs en PNL) de 2014 à 2017. Elle est notamment la co-auteure du « guide pratique du territoire du coach certifié en PNL, ou comment délimiter la frontière entre le coaching PNL et la psychothérapie ».

De retour en France fin 2018 après près de 15 années d'expatriation au Canada, Anne-Laure accompagne les dirigeants et les leaders/managers dans le développement de compétences en savoir-être par des formations et du coaching individuel. Elle forme également les professionnels de l'accompagnement aux leviers scientifiques du changement (coachs, thérapeutes, psychologues, sophrologues, etc..).

## Note droits d'auteur

Cet article correspond à des extraits d'un ouvrage plus vaste en cours de finalisation et qui fera l'objet d'une publication au courant de l'année 2020. Le contenu (texte et tableau) présenté est protégé par droits d'auteur et appartient exclusivement à Anne-Laure Novion. Toute utilisation, reproduction, diffusion, publication ou retransmission du contenu est strictement interdite sans l'autorisation écrite et préalable de l'auteure.

**Octobre 2019**

## Contexte

La popularité de la PNL ne cesse de grandir depuis ses débuts dans les années 1970. Pourtant, ses racines ont souvent été négligées, voire incomprises, et certains milieux académiques et journalistiques tendent jusqu'à la dénoncer comme une pseudoscience, c'est-à-dire comme une discipline présentant des aspects scientifiques

sans en avoir ni la démarche, ni la reconnaissance.

Cet article propose un état des lieux de la recherche scientifique et médicale effectuée sur la PNL, explore des pistes de réflexion quant à la faible légitimité académique de cette approche et présente des travaux de recherche rigoureux sur son efficacité clinique.

## État des lieux de la recherche scientifique et médicale en PNL

Afin d'évaluer l'ampleur des recherches scientifiques et médicales effectuées sur la PNL, trois bases de données ont été consultées :

- **MEDLINE** : première bibliothèque scientifique et médicale, accessible gratuitement *via* la base de données *Pubmed*. Elle est mise à jour par le « *National Center for Biotechnology Information* » (NCBI), le centre américain de référence pour l'information biologique et moléculaire, qui, en 2017, contient plus de 26 millions d'articles scientifiques révisés par les pairs.
- **PsycInfo** : première bibliothèque scientifique en psychologie, orientée principalement sur la recherche en science sociale et en science du comportement. Elle contient plus de 3 millions d'articles révisés par les pairs. Elle est gérée par l'association américaine de psychologie (« *American psychological association* », APA).

- **Wiley Online Library** : une large collection multidisciplinaire, offrant l'accès à plus de 6 millions d'articles, près de 20000 livres, ainsi qu'à des protocoles de recherche. Gérée par la maison d'édition familiale américaine « *John Wiley and Sons* », elle couvre les domaines de la santé, des sciences physiques, des sciences sociales et des sciences humaines.

La fréquence de la littérature scientifique portant sur la PNL au sein de ces bases de données a été comparée à celle de trois autres approches thérapeutiques, sélectionnées en raison de leur étroite relation avec la PNL :

- L'« **EMDR** » (*Eye Movement Desensitization & Reprocessing*)
- L'**hypnose**
- La thérapie cognitivo-comportementale (**TCC**).



Le tableau ci-après présente les résultats comparatifs du nombre de publications scientifiques disponibles dans les différentes bases de données.

En date de sept. 2019	PNL	EMDR	Hypnose	TCC
Pubmed	147	537	14773	40119
Psychinfo	33	49	414	2494
Wiley Online Library	504	1263	34106	92265

Tableau 1 : Comparaison de la fréquence de la littérature scientifique de quatre approches à retombées thérapeutiques : la PNL (programmation neurolinguistique), l'EMDR (*Eye Movement Desensitization & Reprocessing*), l'hypnose et la TCC (thérapie cognitivo-comportementale). Les chiffres indiquent le nombre d'articles publiés dans chaque base de données. Mots-clés recherchés : « *neuro linguistic programming* », « *eye movement desensitization and reprocessing* », « *hypnosis* », « *cognitive behavioral therapy* ». Septembre 2019.

Le constat est frappant : La PNL est l'approche la moins étudiée en recherche scientifique et médicale. À l'inverse, l'hypnose et la TCC, qui partagent toutes deux des branches communes avec la PNL, sont celles dont les travaux de recherches sont les plus abondants. L'EMDR quant à elle commence à être accueillie favorablement par la communauté médicale et scientifique et à être reconnue

comme une approche thérapeutique validée scientifiquement. Ce décalage important de la fréquence de littérature portant sur la PNL témoigne d'une absence de légitimité scientifique et académique de l'approche. Quelles en sont les raisons? Quelles sont les causes à l'origine de cette infécondité des recherches scientifiques? Un début de réponse est présenté et exploré ci-après.

## Un départ académique manqué

### La marchandisation de la PNL

Les premiers travaux de recherche portant sur la PNL ont souffert de plusieurs obstacles. Parmi eux, une sortie rapide du milieu académique vers le grand public. En effet, l'engouement et l'effervescence autour de l'approche ont rapidement poussé ses concepteurs à la rendre visible au plus grand nombre. En privilégiant une culture de l'action, il devint plus important de démocratiser la PNL, voire de la commercialiser, plutôt que de valider son efficacité par la recherche scientifique.

La volonté initiale de Bandler et Grinder de rendre l'approche accessible à tous a malheureusement souffert de conséquences fâcheuses : en transgressant un contexte déontologique à travers une rupture avec l'université et l'introduction d'une logique mercantile, la PNL a rapidement perdu de sa légitimité scientifique et académique. Au fil du temps, certains formateurs peu scrupuleux ont ainsi transformé la PNL en un produit de consommation.



## Les premiers travaux de recherche

La PNL s'est rapidement popularisée grâce à son modèle des mouvements oculaires et leur corrélation avec les systèmes de représentations sensorielles (SRS). Ce modèle suggère que les mouvements des yeux fournissent une indication fiable sur le SRS qu'utilise une personne lorsqu'elle communique. Ainsi, d'après ce modèle, en observant le mouvement des yeux de votre interlocuteur, il vous est possible d'identifier le canal sensoriel utilisé lors d'une conversation parmi les modes visuel, auditif ou kinesthésique.

Les premiers travaux de recherches portant sur la PNL se concentrèrent sur ce modèle. À titre d'exemple, une étude datant de 1987 présente les résultats issus de l'observation de 48 participants installés en face d'une caméra vidéo et invités à penser à un souvenir agréable. Les répondants devaient par la suite réagir à la question suivante : « pendant que vous vous remémoriez votre souvenir, avez-vous vu, entendu, ou ressenti quelque chose? ». Les SRS visuels, auditifs et kinesthésiques étaient ainsi évalués. Les auteurs de l'étude validèrent un lien entre le mouvement des yeux des participants et leur mode de pensée orienté vers le visuel ou l'auditif, mais aucun lien ne fut concluant pour le mode kinesthésique. Ces résultats ont par la suite été vigoureusement critiqués, notamment sur l'absence de spontanéité lors de l'expérience ainsi que sur le manque de rigueur dans le choix du contrôle interne (Buckner, Meara, Reese, & Reese, 1987). Cette étude est représentative des premiers travaux de

recherche publiés dans les années 80 et 90, avec une volonté de valider, ou d'invalider la PNL, sans pour autant atteindre une rigueur et une crédibilité scientifique. Les universitaires de l'époque ne virent alors aucun intérêt à financer les travaux de recherche portant sur la PNL. Cette perception négative de la PNL se dissémina à travers les médias, et telle une condamnation académique, l'intérêt du milieu de la recherche universitaire pour la PNL s'évapora.

Par ailleurs, une étude récente de 2012 porte sur la corrélation entre le mensonge et les mouvements oculaires décrits en PNL. Les auteurs de l'étude précisent: « *Les partisans de la PNL affirment que certains mouvements des yeux sont des indicateurs fiables du mensonge. Selon cette notion, une personne qui regarde en haut vers sa droite révèle la présence d'un mensonge, alors que regarder en haut à gauche est signe de vérité. Malgré cette croyance répandue, aucune recherche antérieure n'a examiné sa validité.* » (traduction libre) (Wiseman et al., 2012). L'objectif de recherche présenté dans cette étude, à savoir la relation présumée entre le mensonge et le mouvement des yeux, part d'une supposition totalement erronée! Bandler et Grinder ont en effet présenté une théorie selon laquelle les yeux d'une personne changent de direction lorsqu'elle pense à une image remémorée (faisant appel à un souvenir), ou à une image « construite » (faisant appel à l'imagination).



En revanche, interpréter qu'une image « construite » pourrait être la preuve d'un mensonge ne s'agit aucunement d'un enseignement transmis en PNL. Cet exemple montre le biais des auteurs de l'étude, qui n'ont pas pris la peine de vérifier rigoureusement qu'il n'était pas question d'un lien entre des mensonges et les mouvements oculaires en PNL. Il dénote de la faiblesse de certaines études

### Le choix du sigle « PNL »

L'association des termes « programmation », « neuro » et « linguistique » a réveillé chez certains des craintes impliquant des risques de manipulation du cerveau par des personnes non qualifiées. Bandler précise dès 1985 dans son ouvrage « Un cerveau pour changer » : « *Quand nous avons mis au point l'expression « Programmation Neurolinguistique », beaucoup nous ont dit : « ça fait un peu contrôle du cerveau », comme*

et du manque de rigueur de quelques chercheurs, parfois ignorants de leur propre sujet de recherche, et n'est pas sans rappeler les propos de Thierry Janssen, chirurgien devenu psychothérapeute, qui soulève que « *le processus de recherche fonctionne suivant la loi du réverbère, on ne cherche que dans la zone éclairée, où l'on sait qu'on a une chance de trouver quelque chose* » (Cyrulnik et al., 2012).

*si c'était mal. J'ai répondu : « Oui, bien sûr ». Si vous ne commencez pas à contrôler et à utiliser votre propre cerveau, vous laisserez le hasard décider pour vous... »* (Bandler, 2002). Le choix du sigle était donc particulièrement assumé. Bandler insistait en présentant la PNL comme un outil éducatif, une « méta-discipline » qui fonctionne pour que tout un chacun puisse utiliser son cerveau de façon plus efficace et plus utile.

### Le « style Bandler et Grinder » à ses débuts

Lors d'un entretien avec Monique Esser, Jean-François Botermans témoigne de ses premiers pas en PNL : « *En terme de présentation, le séminaire était organisé comme un show à l'américaine, avec tout ce que cela comporte de fascinant. Or à l'époque, plus encore qu'aujourd'hui, ce qui tournait autour de la psychologie était assez relax, plutôt cool [...]. Avec Bandler et Grinder, on était dans l'industrie, l'efficacité, le business, bref dans un tout autre schéma* » (Esser, 2004). En bousculant les codes d'un enseignement normatif, Bandler et Grinder ont ainsi ouvert les

portes à une nouvelle façon de transmettre un savoir. Malgré une évolution dans leur façon d'enseigner la PNL, plusieurs de leurs élèves ont déployé leur particularité en naviguant sur le succès de ces prestations scéniques à l'américaine. Si ce type de transmission d'un savoir peut en séduire un grand nombre, d'autres se sont éloignés du mouvement PNL. Efficacité, business, show à l'américaine, mercantilisation des techniques, autant de véhicules réduisant la PNL à une approche de psychologie populaire.



## Des travaux de recherche rigoureux

Malgré le peu de financements, de nombreux efforts sont déployés aux États-Unis, mais également en Europe et au Royaume-Uni afin de démontrer l'efficacité clinique de la PNL. Le tableau 2 présente des exemples de travaux de recherches rigoureux, publiés dans des articles scientifiques révisés par les pairs, gage de

rigueur et de reconnaissance scientifique. Même si certaines de ces études sont limitées d'un point de vue statistique, avec un nombre de participants trop faible par exemple, elles reflètent une réalité et un besoin grandissant de démontrer scientifiquement le constat de terrain de l'efficacité de l'approche PNL.

Champ d'intervention	Type d'intervention PNL	Auteurs
Psychothérapie : États stress post-traumatique	Double dissociation V/K Protocole « RTM »	(Gray & Teall, 2016)
		(Utuzza, Joseph, & Muss, 2012)
Psychothérapie : Traitement de phobie	Double dissociation	(Arroll et al., 2017)
	Annulation d'ancre	(Bigley et al., 2010).
Psychothérapie : Difficultés psychologiques et qualité de vie	Méta-analyse	(Zaharia, Reiner, & Schütz, 2015)
	Méta-analyse	(Sturt et al., 2012)
	Recadrage, ancrage, dissociation et visualisation	(Stipancic, Renner, Schütz, & Dond, 2009)
Psychothérapie : Traitement des allergies	Changement de croyances, visualisation, ancrage, induction hypnotique	(Witt, 2008)
Intervention médicale et policière	Synchronisation verbale et non verbale, calibration, création du rapport, ancrage	(Walker, 2003)
	Synchronisation verbale, calibration, création du rapport	(Rhoads & Solomon, 1987)
Coaching PNL	Cadre objectif, identification de ressources, pont vers le futur	(Hollander & Malinowski, 2016)

**Tableau 2** : exemples de recherches publiées dans des articles scientifiques révisés par les pairs et démontrant l'efficacité des interventions PNL dans divers domaines d'application. « RTM » = « *reconsolidation of traumatic memories* » ou reconsolidation des souvenirs traumatiques.



## Conclusion

Il est vrai que les premiers travaux de recherche portant sur la PNL ont souffert de divers obstacles, dont une désorganisation de l'approche en général à ses débuts et sa sortie rapide du milieu universitaire vers le grand public. Ça, c'était il y a 40 ans. Aujourd'hui, par-delà l'empirie du terrain, une cohorte de chercheurs s'est penchée sur la validation scientifique de son efficacité clinique dans un contexte thérapeutique. Un travail remarquable et une riche revue de littérature regroupant plus de 600 articles révisés par les pairs, gage de rigueur et de reconnaissance scientifiques, a vu le jour en 2013 avec la publication du livre « *the clinical effectiveness of neuro-linguistic programming : a critical appraisal* » de Lisa Wake, Richard M. Gray et Frank S. Bourke (Wake, Gray, & Bourke, 2013).

Par ailleurs, la PNL indique qu'il n'y a aucune certitude que chacune des interventions fonctionne à chaque fois, dans chaque situation, et pour tous, puisque tout est contextuel. L'exploration de l'expérience subjective de l'individu rend alors la scientificité de la PNL délicate : rendre généralisable ce qui ne l'est pas! Même si la science doit être objective en ce sens qu'elle est rationnelle, logique et exempte de préjugés personnels, elle ne doit pas se limiter à l'étude d'indicateurs externes qui ne peuvent être vus qu'objectivement. Cette réflexion explique notamment pourquoi la méthodologie scientifique en sciences humaines et sociales fait l'objet de nombreux débats (Dépelteau, 2000).





## Bibliographie

- Arroll, B., Henwood, S. M., Sundram, F. I., Kingsford, D. W., Mount, V., Humm, S. P., ... Pillai, A. (2017). A brief treatment for fear of heights. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 52(1), 21–33. <https://doi.org/10.1177/0091217417703285>
- Bandler, R. (2002). *Un cerveau pour changer : Comprendre la PNL*. InterEditions.
- Bigley, J., Griffiths, P. D., Prydderch, a., Romanowski, C. a J., Miles, L., Lidiard, H., & Hoggard, N. (2010). Neurolinguistic programming used to reduce the need for anaesthesia in claustrophobic patients undergoing MRI. *British Journal of Radiology*, 83(February), 113–117. <https://doi.org/10.1259/bjr/14421796>
- Buckner, M., Meara, N. M., Reese, E. J., & Reese, M. (1987). Eye movement as an indicator of sensory components in thought. *Journal of Counseling Psychology*, 34(3), 283–287. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.34.3.283>
- Cyrułnik, B., Bustany, P., Oughourlian, J.-M., André, C., Janssen, T., & Van Eersel, P. (2012). *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*. Albin Michel.
- Dépelteau, F. (2000). *La démarche d'une recherche en sciences humaines. De la question de départ à la communication des résultats*. De Boeck Université. Retrieved from <http://www.deboecksuperieur.com/ouvrage/9782804160425-la-demarche-dune-recherche-en-sciences-humaines>
- Esser, M. (2004). *La programmation neuro-linguistique en débat : repères cliniques, scientifiques et philosophiques*. L'Harmattan.
- Gray, R. M., & Teall, B. (2016). Reconsolidation of Traumatic Memories (RTM) for PTSD -a case series. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 19(476). Retrieved from [http://jep.ro/images/pdf/cuprins\\_reviste/76\\_art\\_6.pdf](http://jep.ro/images/pdf/cuprins_reviste/76_art_6.pdf)
- Hollander, J., & Malinowski, O. (2016). The Effectiveness of NLP: Interrupted Time Series Analysis of Single Subject -Data for One Session of NLP Coaching -. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 19(476). Retrieved from [http://jep.ro/images/pdf/cuprins\\_reviste/76\\_art\\_5.pdf](http://jep.ro/images/pdf/cuprins_reviste/76_art_5.pdf)
- Rhoads, S., & Solomon, R. (1987). Subconscious rapport building: Another approach to interviewing. *The Police Chief*, 4, 39–41.
- Stipancic, M., Renner, W., Schütz, P., & Dond, R. (2009). Effects of Neuro-Linguistic Psychotherapy on psychological difficulties and perceived quality of life. *Counselling and Psychotherapy Research*, 1. <https://doi.org/10.1080/14733140903225240>
- Sturt, J., Ali, S., Robertson, W., Metcalfe, D., Grove, A., Bourne, C., & Bridle, C. (2012). Neurolinguistic programming: a systematic review of the effects on health outcomes. *The British Journal of General Practice : The Journal of the Royal College of General Practitioners*, 62(604), e757–64. <https://doi.org/10.3399/bjgp12X658287>
- Utuz, a. J., Joseph, S., & Muss, D. (2012). Treating Traumatic Memories in Rwanda With the Rewind Technique: Two-Week Follow-Up After a Single Group Session. *Traumatology*, 18, 75–78. <https://doi.org/10.1177/1534765611412795>
- Wake, L., Gray, R. M., & Bourke, F. S. (2013). *The clinical effectiveness of neurolinguistic programming: a critical appraisal*.
- Walker, L. (2003). Consulting with NLP: Neuro-linguistic Programming in the Medical Consultation. *JOURNAL OF THE ROYAL SOCIETY OF MEDICINE*, 96. Retrieved from file:///Users/Anne-Laure/Library/Mobile Documents/com~apple~CloudDocs/ALN Services et Produits/Livres/Bibliothèque scientifique/Walker - 2002- consulting with NLP.pdf
- Wiseman, R., Watt, C., ten Brinke, L., Porter, S., Couper, S.-L., & Rankin, C. (2012). The Eyes Don't Have It: Lie Detection and Neuro-Linguistic Programming. *PLoS ONE*, 7(7), e40259. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0040259>
- Witt, K. (2008). Neuro-linguistic-psychotherapy (NLPT) treatment can modulare the reaction in pollen allergic humans and their state of health. *International Journal of Psychotherapy*, 12(1).
- Zaharia, C., Reiner, M., & Schütz, P. (2015). Evidence-based Neuro Linguistic Psychotherapy: a meta-analysis. *Psychiatria Danubina*, 27(4), 355–363. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26609647>

