

PNL : Mode de fonctionnement Ressemblance – Différence

Contrairement à mes posts précédents essentiellement basés sur la médecine énergétique chinoise, j'ai décidé dans ce post de vous parler d'un trait de caractère que je perçois de plus en plus et qui est très répandu dans notre société occidentale. Il est considéré en PNL comme un mode de fonctionnement à part entière parmi les 13 répertoriés : il s'agit du mode de fonctionnement basé sur la ressemblance et la différence.

Avant de l'expliquer, essayons ce petit exercice très simple qui consiste à répondre spontanément à la question suivante :

Pouvez-vous donner spontanément un élément de comparaison entre votre stylo et votre montre ?

...

Votre réponse apporte t-elle spontanément un argument de ressemblance ou au contraire un argument différenciant ces 2 objets ?

Expliquons maintenant un peu plus précisément ce mode :

Le mode ressemblance correspond à un comportement qui compare une chose ou une personne à ce qui est comme une autre chose ou une autre personne. La personne reste donc dans le cadre en répondant à la question et reformule ce que l'autre dit (« matching »). Les avantages de ce type d'approche est que la personne se satisfait de ce qui est là, elle écoute vraiment ce qu'on lui dit. Les inconvénients est qu'elle est trop consensuelle alors qu'elle n'est pas d'accord et elle utilise du coup moins sa créativité.

Avec des personne dans ce mode, on a très souvent une illusion d'accord. La solution pour avoir vraiment l'avis d'une personne en ressemblance est de l'inviter à passer en mode différence. Par exemple :

Une personne en différence perçoit avant tout ce qui est différent, ce qui manque. Elle sort très souvent du cadre en répondant à une autre question ou en reposant une autre question et en utilisant souvent « mais » ou « oui mais ». Les solutions pour « faire sortir » une personne trop dans ce mode est d'utiliser l'humour ou de commencer par quelque chose comme « bon là tu ne vas pas être d'accord » avant de donner son point de vue (elle est interpellée dans son mode elle va donc être attentive à ce qui suit). Il est aussi possible de demander que toute plainte soit suivie de propositions. Donc pour sortir de ce mode dans lequel on peut rester vraiment coincé est de s'entraîner à écouter et à reformuler ce que dit l'autre (→ aller dans la ressemblance). Il y a bien sûr des avantages dans ce mode de fonctionnement : cela amène du discernement, d'être créatif et permet de garder son libre arbitre. Les inconvénients est qu'une prise de décision est difficile et il y a un inconfort dans la relation à l'autre. Avec des personnes dans ce mode, on a très souvent une illusion de désaccord.

Le schéma suivant résume les différents points développés ci-dessus :

Exercice :

Donner un **élément de comparaison**
entre 2 objets : marqueur et pendulette
(la personne va dire spontanément en premier
ce qui est ressemblant ou différent)

RESSEMBLANCE (matching)

Je compare à ce qui est comme



Pour avoir vraiment l'accord
d'une personne en ressemblance,
la faire aller en différence :

Ex : - veux tu aller au cinéma ce soir ?
- oui si tu veux
- tu ne préfères pas plutôt aller
au théâtre ou aller au restaurant ?

Les + :

- se satisfait de ce qui est là
- **écoute VRAIMENT ce qu'on lui dit**
- facilite l'apprentissage
- A un accès plus facile à ses ressources

Les - :

- trop consensuel alors que pas d'accord
- moins de créativité

Avec des personnes dans ce mode,
on a très souvent une

ILLUSION D'ACCORD

3ème mode de fonctionnement RESSEMBLANCE DIFFERENCE (personnes et choses)

DIFFERENCE (Mismatch)

Je perçois ce qui est
- différent
- ce qui manque



Pour décoincer une personne
trop dans le mismatch :

- l'humour
- commencer par "bon là tu ne vas pas être d'accord <et donner son point de vue> -> la personne va écouter
- pas de plaintes sans propositions

Pour s'entraîner dans la ressemblance : **ECOUTER** et reformuler ce que dit l'autre

Les + :

- discernement
- garde son libre arbitre
- créatif

les - :

- prise de **décision difficile**
- inconfort dans la relation à l'autre
- insatisfaction dans la relation à soi

Avec des personnes dans ce mode,
on a très souvent une

ILLUSION DE DESACCORD

Pour revenir à la question posée au début de ce post, il y a de fortes chances que votre réponse corresponde à la seconde proposition (mode différence). Pourquoi ?

Parce que le mode de fonctionnement en différence est extrêmement répandu dans nos sociétés occidentales et particulièrement en France et dans le monde de l'éducation : nous voyons avant tout les différences ... comme s'il était nécessaire pour être pris au sérieux de montrer ou de prouver que nous avons un avis systématiquement sur tout, souvent en opposition avec ce qui s'échange autour de nous comme si cela était ... une attitude indispensable pour exister. Et souvent nous nous arrêtons là sans vraiment prendre conscience qu'au final c'est en retournant dans le mode ressemblance que nous arrivons à un accord (avec nous-même et avec les autres) et prenons une décision.

Laurette Renoult-Chardon

www.leconceptenergetique.fr

Laurette.Chardon@aliceadsl.fr