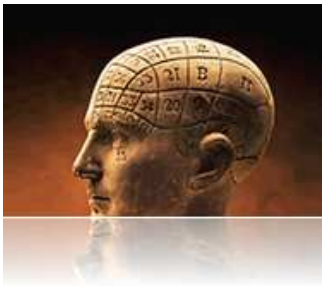
La PNL, pour mieux mémoriser



La programmation neurolinguistique (PNL) est une approche basée sur les sciences de la communication, du langage et du cerveau. Élaborée dans les années 70 par John GRINDER et Richard BANDLER, elle résulte d'un travail d'observation et de compréhension d'actes humains lors des performances orales et gestuelles.

Cette méthode permet de se rendre compte de certains de nos comportements adoptés lors de la communication. Elle permet également d'apporter des modifications mélioratives sur la base de concepts linguistiques ou de l'étude des mécanismes neurologiques. Par exemple, la position des yeux permettrait de comprendre le fonctionnement de la pensée. Ainsi, des recherches ont pu démontrer que le visuel est le sens le plus efficace pour la mémorisation.

La PNL est utilisée dans de nombreux secteurs d'activités et de plus en plus de formations sont organisées. Nous avons eu l'occasion de la découvrir lors d'un colloque à Bruxelles (le 21 janvier 2010 dans le cadre du cours de psychopédagogie). L'approche était centrée sur l'analyse des procédés utilisés lors de la mémorisation.

Nous ne réfléchissons pas tous de la même manière et ne sommes pas tous égaux lorsqu'il s'agit de mémoriser. Dans cette optique, la PNL peut devenir un outil intéressant à proposer aux élèves. En effet, la schématisation ainsi que la programmation neurolinguistique de Renaud KEYMEULEN offrent aux élèves la possibilité de mémoriser plus efficacement et facilement leurs cours.

Cette technique consiste à utiliser un code privé, propre à chacun, par lequel l'individu schématise des éléments à retenir. Aucune qualité particulière n'est requise pour pouvoir utiliser cette technique. Seuls le sens, les significations importent : les élèves sont invités à schématiser des mots, des concepts, mais aussi des textes entiers.

Est-ce que ça fonctionne ?

Nous avons interrogé Anouk, 17 ans, qui a testé la PNL depuis le début de cette année.

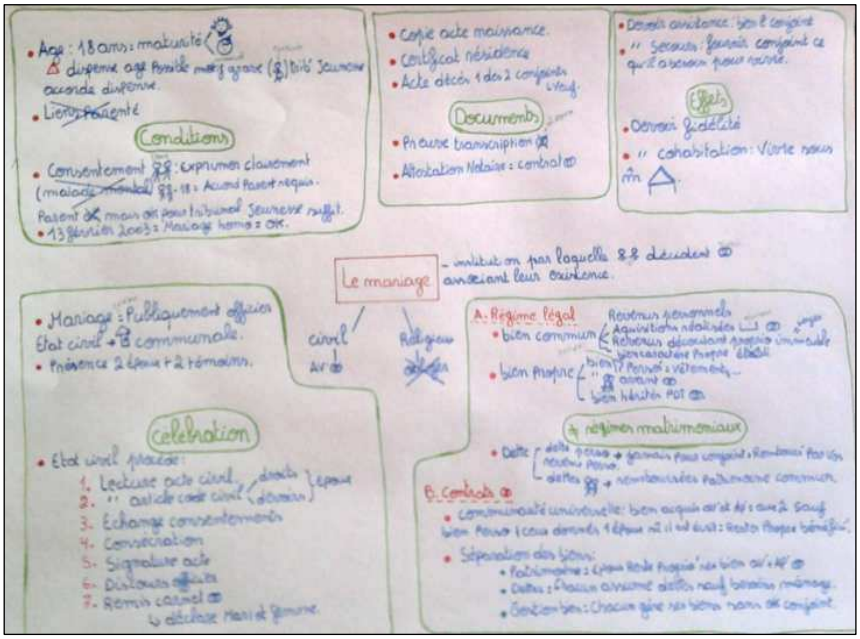
1. Qu'est-ce qui t'a donné envie de suivre ce programme ? Pourquoi la PNL ?

J'ai toujours eu de mauvais points à l'école. Afin d'y remédier, j'ai demandé à mes parents de trouver quelqu'un qui pourrait m'aider par rapport à ma méthode de travail. Je ne connaissais pas du tout la PNL, mais au cours de nos recherches, nous avons rencontré une praticienne spécialisée dans cette méthode.

2. Comment se déroulent tes séances ?

D'abord, avec l'aide de la spécialiste, je programme mon travail pour la semaine. Ensuite, je lui expose les plans de mes cours et elle m'aide à préparer une synthèse. Enfin, je lui présente mes synthèses et elle me donne des conseils pour les améliorer.

Exemple d'un plan élaboré par Anouk



3. Quels sont les changements positifs ou négatifs que tu as pu remarquer ?

À Noël, j'ai éprouvé des difficultés quant à la rédaction de mes synthèses car je venais de commencer la méthode et je n'étais pas du tout habituée.
J'ai malheureusement obtenu de mauvais résultats lors de ces examens. Ensuite, la praticienne m'a appris à créer des liens entre les différents domaines et à les visualiser. Les synthèses, quant à elles, m'aident à appréhender la totalité de mon cours. Pour le moment, je prépare déjà mes synthèses pour les examens de juin. Maintenant, je visualise beaucoup mieux, et mes points remontent peu à peu dans les diverses matières. Je parviens même à planifier mes travaux pour toute une semaine. Plus tard, quand j'entamerai des études supérieures, la PNL m'aidera davantage pour bien résumer et visualiser les cours.

4. Quels sont les inconvénients et les avantages liés à ce programme ?

La principale difficulté est d'ordre temporel : les débuts sont ardus et laborieux car on doit souvent recommencer puisque l'on ne maitrise pas encore vraiment la technique. Toutefois, une fois la technique acquise, elle permet d'optimiser l'étude : celle-ci devient plus rapide et plus complète.

5. Quels sont les avantages que tu y trouves personnellement ?

1) Cette méthode m'a permis d'avoir confiance en moi et de prendre conscience de ma capacité à réaliser les études que je souhaite.
2) Elle m'apprend des petites techniques pour essayer de canaliser mon stress pendant les examens écrits et oraux, les contrôles.
3) Je réalise de meilleures synthèses (suite à l'utilisation de mots clés ou de dessins).
4) Je suis maintenant capable de planifier ma semaine avec mes leçons, mes activités et des moments de détente personnelle.

Ce programme semble être long et parfois laborieux. Cependant, il peut représenter une aide concrète pour les élèves en difficulté. De manière générale, la PNL constitue un outil novateur dans divers domaines et se veut accessible à tous.

Astrid FINCK – Alexia GALERIN – Marie LOBUE – étudiantes de 3e FRFLE (2009-2010)