

PNL & PRÉSUPPOSITIONS

La carte n'est pas le territoire

Pourquoi vos souvenirs, vos peurs et vos projets ne sont jamais la réalité elle-même

Inspiré de George Cunningham « The Map is not the Territory »

« Tout ce que nous entendons est une opinion, pas un fait. Tout ce que nous voyons est une perspective, pas la vérité. » Marc Aurèle, empereur romain, 121-180 après J.-C.

George Cunningham est fier de vivre à Liverpool, une ville au patrimoine culturel, sportif, historique et architectural exceptionnel. Et il n'a jamais cessé de s'amuser d'un détail : sur toute carte de la région, la Mersey, le fleuve qui traverse la ville, est représentée en bleu.

Né et élevé à Liverpool, vivant tout près du fleuve, il le voit presque chaque jour. Et il peut l'affirmer sans hésiter : jamais, en toutes ces années, ce fleuve n'a réellement été bleu. Brun boueux, chargé de limon, oui. Bleu, non.

Une carte n'est jamais le territoire

La carte n'est, bien sûr, qu'une représentation utile de la réalité physique qu'elle décrit. C'est un guide pratique pour se repérer. Une carte peut représenter la planète entière ou votre quartier, chacune a son usage. Mais ce qu'elle n'est jamais, c'est une reproduction fidèle à l'échelle 1:1 du territoire, avec sa température, son humidité, ses odeurs, ses sons. La seule façon de saisir tout cela, c'est d'être physiquement présent, dans ce lieu précis, à cet instant précis.

Cette présupposition, « la carte n'est pas le territoire », est l'une des fondations mêmes de la Programmation Neuro-Linguistique. Elle rappelle une évidence que l'on oublie pourtant sans cesse : nous ne réagissons jamais à la réalité brute, mais toujours à la représentation que nous nous en faisons.

L'expression elle-même vient du mathématicien et philosophe Alfred Korzybski, qui l'a formulée dès les années 1930 dans son ouvrage *Science and Sanity*. Richard Bandler et John Grinder l'ont reprise et placée au centre de leur modélisation de la communication humaine dans *The Structure of Magic*, publié en 1975 : selon eux, l'essentiel de la souffrance psychologique et, à l'inverse, l'essentiel des marges de progrès disponibles, se joue précisément dans l'écart entre la carte que nous portons et le territoire qu'elle prétend représenter.

Vos souvenirs et vos projets sont, eux aussi, des cartes

Ce même principe s'applique à nos souvenirs et à nos projets d'avenir. Chaque fois que nous vivons une expérience, nous en supprimons une partie, nous en déformons certains aspects, nous en généralisons d'autres, un processus qui nous permet d'accéder rapidement au souvenir ou au projet, et d'y ajouter des détails selon les besoins du moment.

Autrement dit, nos souvenirs et nos plans ne sont que des cartes, à utiliser comme des outils pour naviguer dans la vie et non comme des vérités absolues et intangibles.

Ce que le cerveau ne sait pas distinguer

Le cerveau humain ne fait pas vraiment la différence entre un événement réellement vécu et un événement imaginé avec suffisamment de vivacité.

C'est un principe central du travail en PNL avec les clients : une image mentale suffisamment précise produit une réponse physiologique quasi identique à l'événement réel.

Cela vaut dans les deux sens : pour installer un état ressource... mais aussi pour comprendre pourquoi certaines peurs ou angoisses, purement imaginaires, produisent des effets bien réels sur le corps.

Les trois filtres qui construisent chaque carte

La PNL identifie trois mécanismes universels par lesquels notre esprit transforme l'expérience brute en une carte mentale exploitable. Les comprendre, c'est déjà commencer à reprendre la main sur ses propres représentations.

1

La suppression

Nous ne retenons jamais l'intégralité d'une expérience, le cerveau filtre en permanence ce qui lui semble pertinent. Une personne stressée par un examen se souviendra du moment où elle a bloqué sur une question, en supprimant les vingt minutes où tout se déroulait bien.

2

La distorsion

Nous réarrangeons certains éléments de l'expérience pour qu'ils s'ajustent à nos croyances existantes. C'est ce mécanisme qui transforme un collègue silencieux en réunion en « quelqu'un qui me juge », sans qu'aucun fait objectif ne le confirme.

3

La généralisation

Nous étendons une expérience isolée à toute une catégorie. Un seul échec en prise de parole publique devient « je suis mauvais à l'oral », une carte qui, une fois dessinée, oriente silencieusement tous les choix futurs.

Ces trois filtres ne sont pas des défauts à corriger, ce sont des mécanismes indispensables au fonctionnement de l'esprit humain, sans lesquels nous serions submergés d'informations à chaque instant. Le travail de la PNL ne consiste donc pas à les éliminer, mais à les rendre conscients, pour pouvoir en corriger les effets lorsqu'ils dessinent une carte qui limite plus qu'elle n'aide.

La démonstration du gâteau au chocolat

Voici comment George Cunningham illustre ce principe auprès de ses clients. Imaginez que vous êtes en train de prendre un café avec des amis. Devant le comptoir, un gâteau entier au fondant de chocolat belge attend, tout juste sorti du réfrigérateur. Il est intact, pas encore entamé, les copeaux de chocolat sur le dessus sont craquants, et des vermicelles de chocolat le recouvrent entièrement.

Vous savez que vous devriez prendre la salade de fruits. Mais ce gâteau au fondant de chocolat est diaboliquement tentant.

La personne au comptoir pose le couteau au centre du gâteau et effectue la première découpe. Vous entendez le chocolat craquer sous la lame. Quand le couteau se retire, il est enrobé d'une génoise au chocolat et d'une crème au beurre absolument sublimes. Le couteau se repose au centre, une deuxième fois, de nouveau, le craquement du chocolat résonne, et l'arôme du chocolat flotte, enivrant, dans l'air.

Enfin, le couteau se glisse sous la part, et au moment où elle est soulevée, une masse grouillante d'asticots en émerge et se répand sur le comptoir.

Toutes mes excuses à celles et ceux qui, à cet instant, avaient très envie de cette part de gâteau. Rassurez-vous : aucun gâteau n'a réellement été abîmé dans cette démonstration. C'était, tout simplement, une carte et non le territoire.

Vous avez été dégoûté par ce gâteau imaginaire. Vous avez vous-même créé cette carte et comme pour tant de choses qui nous préoccupent et nous stressent dans la vie, elle n'était pas réelle.

Une carte n'est ni vraie ni fausse, elle est plus ou moins utile

Un corollaire important de cette présupposition mérite d'être souligné : il ne s'agit pas de juger une carte comme « vraie » ou « fausse ». Une carte est une simplification, par nature, elle ne peut donc jamais être totalement exacte. La question pertinente n'est pas « est-ce que ma carte est juste ? », mais « est-ce que ma carte me sert, ou me limite ? ».

Cette nuance change radicalement la manière d'aborder un accompagnement. On ne cherche pas à prouver à quelqu'un que sa perception d'une situation est « fausse », une bataille rarement gagnée, et souvent contre-productive. On l'invite plutôt à examiner si cette carte particulière, aussi légitime soit-elle, continue de le servir dans le contexte présent, ou si une carte plus utile serait désormais disponible.

Redessiner sa carte : une application en accompagnement

En séance, ce principe se traduit très concrètement. Une personne qui redoute un entretien d'embauche a, la plupart du temps, construit une carte mentale précise de l'échec avant même que l'entretien n'ait eu lieu : une voix qui tremble, un silence gênant, un visage fermé en face. Cette carte, purement imaginaire, produit pourtant un état de stress bien réel, la même sudation, le même rythme cardiaque, la même tension musculaire que si l'échec avait déjà eu lieu.

Le travail ne consiste pas à nier ce risque, ni à forcer un optimisme de façade. Il consiste à faire prendre conscience à la personne qu'elle est, à cet instant, en train de répéter mentalement un scénario qu'elle a elle-même dessiné et qu'elle a donc, tout autant, la capacité d'en dessiner un autre, tout aussi vivement, avec la même précision sensorielle, mais orienté vers un état ressource plutôt que vers l'échec anticipé.

Le pouvoir du choix

Marc Aurèle l'écrivait déjà : « Tu as pouvoir sur ton esprit, pas sur les événements extérieurs. Rends-toi compte de cela, et tu trouveras la force. »

Naviguer le monde en gardant cela en tête change profondément la donne. Les souvenirs et les projets ne sont que des cartes, pas les événements eux-mêmes et vous avez un véritable pouvoir de choix sur la façon dont vous y réagissez.

Trois questions pour tester la solidité d'une carte

Avant d'agir à partir d'une conviction forte « ça ne marchera jamais », « il ne me fait pas confiance », « je ne suis pas fait pour ça », il est utile de soumettre cette carte à trois questions simples, empruntées au travail de questionnement précis propre à la PNL.

1**Sur quoi cette conviction repose-t-elle exactement ?**

S'agit-il d'un fait observé directement, ou d'une interprétation construite à partir d'un signal ambigu, un silence, un ton de voix, un retard de réponse ?

2**Cette carte a-t-elle toujours été vraie, dans tous les contextes ?**

Une généralisation résiste rarement à la recherche d'une seule exception. Trouver un contre-exemple, même petit, commence déjà à assouplir la carte.

3**Quelle carte alternative serait tout aussi plausible ?**

Il ne s'agit pas de se forcer à un optimisme naïf, mais de vérifier honnêtement si la carte retenue est la seule interprétation possible des faits disponibles ou simplement la plus familière.

Un exercice simple pour calibrer sa propre carte

Voici un exercice de calibration que l'on peut pratiquer seul, face à une situation qui suscite de l'appréhension comme un entretien, une négociation, une conversation difficile à venir.

Calibrer sa carte avant d'agir

1. Identifiez une situation à venir qui vous inquiète, et notez, sur une échelle de 1 à 10, l'intensité de votre appréhension.
2. Demandez-vous : quels éléments précis de mon appréhension sont fondés sur des faits déjà observés, et lesquels sont une pure construction de mon esprit ?
3. Repérez les suppressions (qu'est-ce que je ne considère pas ?), les distorsions (qu'est-ce que j'interprète sans preuve ?) et les généralisations (à partir de quelle expérience isolée est-ce que j'étends une conclusion ?) présentes dans votre carte actuelle.
4. Construisez consciemment une seconde carte, tout aussi détaillée sur le plan sensoriel, mais orientée vers un déroulement ressource de la situation.
5. Notez à nouveau votre niveau d'appréhension. La comparaison, à elle seule, démontre le pouvoir que vous avez sur votre propre carte.

Aller plus loin avec l'ASCES

La présupposition « la carte n'est pas le territoire » est l'un des fondements enseignés dès les premiers modules de la formation Praticien en PNL à l'Académie Suisse de Coaching En Santé. Elle constitue la base de tout travail de recadrage, de gestion du stress et de transformation des représentations internes limitantes.

Formation Praticien PNL :

9 jours de formation (3 × 3 jours) à Lausanne, avec Yannick Gautier et Luz Angelly Torres.
Les présupposés fondamentaux de la PNL, dont « la carte n'est pas le territoire », enseignés et mis en pratique dès les premiers jours.
Des outils concrets pour identifier et transformer ses propres distorsions, suppressions et généralisations.

Sources & Références

- George Cunningham, newsletter Pure NLP® : « The Map is not the Territory », juillet 2026.
- Richard Bandler & John Grinder, The Structure of Magic I : origine du modèle de la carte et du territoire en PNL, inspiré des travaux d'Alfred Korzybski.
- Alfred Korzybski, Science and Sanity : formulation originelle du principe « la carte n'est pas le territoire ».
- Marc Aurèle, Pensées pour moi-même.

► Académie Suisse de Coaching En Santé : formations PNL certifiées par la SNLP, www.asc.es.ch.

✦ *L'auteur* ✦

Yannick Gautier

Infirmier Clinicien & Formateur en PNL

Académie Suisse de Coaching En Santé

www.asc.es.ch