

PNL & MINDSET

Votre vie est faite des décisions que vous prenez

Comment la pensée dirigée façonne, littéralement, votre existence

Inspiré de John La Valle

« Votre vie est faite des décisions que vous prenez. Et chaque décision commence par une pensée. »

John La Valle répète cette phrase depuis des décennies, dans ses formations en PNL, ses missions de conseil en entreprise, ses séminaires de team-building et ses formations à la vente. Ce n'est pas une formule d'estrade. C'est une description clinique de la façon dont un être humain construit son existence, décision après décision, et dont chacune de ces décisions naît d'abord dans l'esprit avant de se traduire dans le réel.

Votre vie n'est pas façonnée en premier lieu par ce qui vous arrive, mais par la façon dont vous vous représentez intérieurement ce qui vous arrive, les images que vous vous formez, le dialogue interne que vous entretenez, les croyances qui filtrent votre perception, et l'endroit précis où vous choisissez de porter votre attention. Les événements extérieurs ne sont que la matière première. C'est le sens que vous leur donnez, les filtres que vous activez et les états internes que vous générez qui façonnent votre expérience et, in fine, vos résultats.

Cette idée traverse les siècles. On la retrouve chez les stoïciens, Marc Aurèle l'a formulée presque à l'identique il y a près de deux mille ans. On la retrouve dans la psychologie cognitive moderne. Et elle se trouve au cœur même de la Programmation Neuro-Linguistique : la carte n'est pas le territoire, et nous avons le pouvoir de redessiner notre carte.

La mécanique interne de la décision

En Programmation Neuro-Linguistique, on ne travaille pas directement sur les événements, on ne les rejoue pas, on ne les répète pas en boucle en espérant qu'ils changent d'issue. On travaille sur la représentation interne de ces événements qu'on appelle : les submodalités (la taille, la distance, la couleur, la netteté des images mentales), le dialogue interne, les croyances, et le découpage (ou chunking) de l'information, c'est-à-dire le niveau de détail ou de généralité auquel on choisit de penser un problème.

C'est précisément là que se joue la différence entre une personne qui subit ses pensées et une personne qui les dirige. La plupart des gens ne touchent jamais cette couche de leur fonctionnement : ils réagissent en pilote automatique, et appellent cela « qui ils sont ». Ils confondent une habitude de pensée avec une identité figée.

Ce que travaille la PNL, concrètement

Les schémas de langage élégants : la façon dont vous formulez une pensée change ce qu'elle produit.

Les changements de submodalités : modifier la forme d'une image mentale change son impact émotionnel.

L'ancrage d'états ressources : installer volontairement un état utile plutôt que de laisser l'ancien réflexe reprendre le dessus.

Le chunking : changer de niveau de détail pour transformer « c'est impossible » en distinctions concrètes et exploitables.

De « c'est impossible » à « quelles distinctions ouvrent de nouvelles possibilités »

C'est l'un des glissements les plus utiles que l'on puisse accompagner chez un client, qu'il évolue dans l'immobilier, la vente, la prise de parole en public, l'enseignement ou la performance sportive. Face à un « c'est impossible », le travail ne consiste pas à convaincre la personne du contraire. Il consiste à l'aider à changer de question : non plus « est-ce possible ? », mais « quelles distinctions, quel langage, quel découpage de la situation ouvrent une possibilité que je ne voyais pas encore ? ».

Ce déplacement change tout, parce qu'il déplace le client de la position de spectateur passif de sa propre vie vers la position d'architecte actif de ses représentations internes — et donc de ses décisions.

Prenons un exemple courant en accompagnement professionnel. Un commercial qui vient de perdre un gros contrat se dit : « Je suis nul en négociation, ça ne marche jamais avec les gros comptes. » Cette phrase, prise telle quelle, est une généralisation qui fige toute une catégorie d'expérience future. Le travail PNL ne consiste pas à lui dire que ce n'est « pas grave », cela reviendrait à nier son expérience. Il consiste à faire éclater la généralisation : quel client précisément ? quel moment précis de l'échange a basculé ? quelle décision, à cet instant précis, aurait ouvert une autre voie ? En quelques minutes, « je suis nul en négociation » devient « à cet instant précis, j'ai répondu au prix avant d'avoir posé la question sur le vrai enjeu du client », une distinction actionnable, là où la généralisation ne l'était pas.

Le cerveau ne distingue pas toujours le vécu de l'imaginé

Un second principe, tout aussi central, complète celui de la représentation interne : le cerveau humain ne fait pas une différence nette entre un événement réellement vécu et un événement imaginé avec suffisamment de précision et d'intensité sensorielle. C'est ce qui explique qu'une répétition mentale bien construite, utilisée depuis longtemps par les sportifs de haut niveau, les acteurs, les orateurs, produit des effets physiologiques mesurables, alors même que rien ne s'est encore passé dans la réalité.

C'est aussi ce qui explique, dans l'autre sens, pourquoi ressasser mentalement un échec, une dispute ou une prise de parole ratée, en boucle et avec un luxe de détails, entretient un état de stress presque identique à celui de l'événement d'origine. La bonne nouvelle est que ce mécanisme fonctionne dans les deux sens : ce qui peut entretenir un état limitant peut, avec la même précision, être redirigé pour installer un état ressource.

Des applications concrètes, mesurables

Ces outils ne relèvent pas de la pensée positive abstraite. Utilisés avec précision, ils produisent des effets observables sur l'état physiologique, les décisions et les résultats d'une personne.

1

Recadrer le stress

Passer de « c'est écrasant » à « c'est un défi pour lequel j'ai des compétences » change littéralement la lecture que le cerveau fait de la situation et avec elle, la réponse hormonale associée au stress.

2

Utiliser la tonalité et le non-verbal

La voix, le rythme, la posture sont des leviers d'accès direct à des états de calme : des états qui soutiennent, entre autres, un sommeil plus réparateur.

3

Pratiquer le futur-pacing

Se projeter, en amont, dans une physiologie ressource plutôt que dans l'appréhension prépare le corps autant que l'esprit, avec des effets indirects sur l'inflammation et la santé digestive.

Ce que dit la science

Ces effets ne sont pas anecdotiques. Le champ de la psycho-neuro-immunologie documente depuis plusieurs décennies les liens entre les schémas de pensée habituels, la production de cortisol, l'inflammation chronique et, à plus long terme, le vieillissement cellulaire. Diriger consciemment sa pensée, par le langage que l'on emploie, la répétition mentale que l'on choisit, l'état interne que l'on installe délibérément, agit sur les mêmes systèmes physiologiques que ceux étudiés par cette recherche.

L'effet, jour après jour, reste modeste. Mais il se cumule. Un changement de schéma de pensée n'est pas un exercice cosmétique : c'est un levier biologique réel, dont les effets se mesurent à l'échelle des années plutôt qu'à celle d'une seule séance.

« Le vrai changement vient du fait d'apprendre à penser différemment, pas de revivre de vieilles habitudes. » Richard Bandler

Trois erreurs fréquentes quand on veut « changer sa pensée »

La formule « changez vos pensées, changez votre vie » a fini par devenir un slogan tellement répété qu'il perd de sa force opérationnelle. Voici trois pièges dans lesquels tombent souvent les personnes qui tentent, seules, de diriger leur pensée et ce que l'approche PNL propose à la place.

1**Vouloir supprimer la pensée plutôt que la transformer**

Chercher à « ne plus penser » à un problème renforce presque toujours sa présence mentale. Le travail PNL ne vise pas la suppression, mais le changement de forme, de submodalité, de sens attribué à la pensée.

2**Rester au niveau du contenu plutôt que de la structure**

Ruminer le contenu d'un problème (« pourquoi ça m'arrive à moi ») entretient l'état associé. Travailler la structure, la taille de l'image mentale, sa distance, son cadre, change l'état sans avoir à rejouer le contenu.

3**Attendre de « se sentir prêt » avant d'agir**

L'état ressource ne précède pas toujours l'action, il peut aussi être installé délibérément, à la demande, par ancrage, plutôt qu'attendu passivement.

Vous n'êtes pas arrivé ici par accident

Vous avez pensé votre chemin jusqu'ici. Chaque décision que vous avez prise a commencé par une pensée. Et la plupart des gens ne touchent jamais cette couche : ils réagissent en automatique et appellent cela « qui ils sont ».

C'est précisément ce que la PNL permet de reprendre en main : diriger consciemment sa pensée, au lieu de laisser d'anciens schémas tourner en boucle et choisir à votre place. Changez la pensée. Changez la décision. Changez votre vie.

Aller plus loin avec l'ASCES

À l'Académie Suisse de Coaching En Santé, la formation Praticien en PNL enseigne précisément ces distinctions : comment identifier une représentation interne limitante, comment la modifier avec précision, et comment ancrer des états ressources qui tiennent dans la durée, que ce soit dans l'accompagnement, en entreprise, ou dans sa propre vie.

Formation Praticien PNL — ASCES

9 jours de formation (3 × 3 jours) à Lausanne, avec Yannick Gautier et Luz Angelly Torres.

Des outils directement transposables à l'accompagnement thérapeutique, au coaching, à la vente et au management.

Une approche qui combine rigueur des distinctions PNL et mise en pratique immédiate.

Sources & Références

- John La Valle, newsletter Pure NLP® : « Your life is made up from the decisions you make », juillet 2026.
- Richard Bandler, Thinking On Purpose.
- Richard Bandler & John Grinder, The Structure of Magic I & II : fondements du modèle PNL sur la représentation interne de l'expérience.
- Marc Aurèle, Pensées pour moi-même : parallèle stoïcien sur le pouvoir de l'esprit face aux événements extérieurs.
- Champ de la psychoneuroimmunologie : liens établis entre schémas de pensée, cortisol, inflammation chronique et santé à long terme.
- 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