

PNL & NEUROSCIENCES

Mesurer, c'est savoir

Comment un adolescent de 12 ans a prouvé, par lui-même, le pouvoir de la sérotonine

Inspiré de Kay Cooke

« Ce qui se mesure devient réel. Et ce qui devient réel, l'esprit finit par y croire. »

Richard Bandler n'a jamais cessé de le répéter : être précis, calibrer chaque processus, mesurer les résultats. Ce principe, qui semble à première vue purement technique, prend tout son sens à travers l'histoire de Jake, un client de 12 ans qui a fini par mener sa propre étude empirique sur les effets de la respiration et de la relaxation, sans le savoir, sur sa propre sérotonine.

Kay Cooke, formatrice en PNL spécialisée dans le travail avec les enfants et les adolescents, raconte comment un adolescent sceptique a transformé une simple technique de respiration en preuve tangible, chiffrée, de sa propre capacité à changer son état interne.

L'histoire de Jake

Après avoir enseigné à Jake la technique de la « respiration ballon », Kay Cooke a constaté qu'il restait dubitatif. Il avait ressenti, en séance, un relâchement réel, mais il n'était pas convaincu de pouvoir reproduire seul cet état de détente « dans l'instant », en dehors du cabinet.

Le quotidien de Jake était rongé par le stress des devoirs et des révisions, un stress qui commençait à se généraliser à d'autres domaines de sa vie. Plutôt que de chercher à le convaincre par la parole, Kay lui a proposé un pacte différent : mettre en place son propre protocole expérimental, en comparant systématiquement les jours où il « préparait » son corps et son esprit à la tâche, et les jours où il ne le faisait pas.

Le résultat a dépassé ses attentes. Non seulement Jake s'est senti plus détendu pendant qu'il travaillait, mais ses résultats scolaires se sont réellement améliorés les jours où il pratiquait la technique de relaxation avant un contrôle. Ce qui a le plus marqué Kay Cooke, c'est la méthode que Jake a choisie pour suivre ses propres progrès : un tableur Excel, sur lequel il consignait lui-même ses données.

Pourquoi cette anecdote compte

Jake n'a pas eu besoin d'être convaincu par un adulte, il s'est convaincu lui-même, avec ses propres données.

C'est exactement le principe que Bandler enseigne : calibrer, mesurer, laisser les résultats parler.

Un système de biofeedback personnel accélère la confiance de l'esprit dans une direction positive — une fois la preuve établie, il ne faut plus longtemps pour que le cerveau se mette à faire confiance aux sensations de mieux-être.

La sérotonine, la molécule du bonheur

La sérotonine est souvent surnommée « la molécule du bonheur ». C'est un neurotransmetteur dont la production peut être stimulée par la relaxation, l'exercice physique, la respiration diaphragmatique et, entre autres facteurs, l'alimentation.

Un fait mérite d'être souligné : environ 90 % de la sérotonine du corps est produite et stockée dans l'intestin. C'est une donnée qui rappelle, une fois de plus, à quel point la santé intestinale est indissociable de l'équilibre émotionnel, un pont concret entre le corps et l'esprit que la PNL prend très au sérieux dans son approche systémique.

D'autres leviers naturels pour stimuler la sérotonine

La respiration n'est qu'un des leviers disponibles. Dans l'accompagnement, il est souvent utile de proposer plusieurs pistes complémentaires, à combiner selon le profil et le contexte de vie de la personne et, là encore, à mesurer plutôt qu'à supposer.

1**L'exercice physique régulier**

Même une marche quotidienne de vingt minutes a un effet documenté sur la production de sérotonine et sur la régulation de l'humeur, un levier simple, gratuit, accessible à tous les âges.

2**L'exposition à la lumière naturelle**

La lumière du jour, en particulier le matin, participe à la régulation des rythmes circadiens et, indirectement, à la production de sérotonine et de mélatonine.

3**L'alimentation et la santé intestinale**

Puisque l'essentiel de la sérotonine est produit dans l'intestin, une alimentation qui soutient le microbiote (fibres, aliments fermentés, hydratation) a un impact indirect mais réel sur l'équilibre émotionnel.

Pourquoi mesurer change tout

Ce qui rend l'histoire de Jake si instructive, ce n'est pas seulement la technique de respiration en elle-même, c'est le fait qu'il l'ait mesurée. En psychologie du changement, on parle de sentiment d'auto-efficacité : la conviction, ancrée dans des preuves concrètes et personnelles, que l'on est capable de produire un résultat. Cette conviction ne se construit pas par la persuasion verbale d'un tiers, aussi bienveillant soit-il, elle se construit par l'expérience directe et mesurée de sa propre capacité à générer un changement.

C'est exactement ce que Bandler enseigne lorsqu'il insiste sur la calibration : ne jamais présumer de l'état interne de quelqu'un, toujours l'observer, le vérifier, et si possible le faire mesurer par la personne elle-même. Un enfant qui note « niveau de stress avant / après » sur une échelle de 1 à 10, avant et après un exercice de respiration, transforme une vague promesse d'adulte en preuve personnelle. C'est cette preuve, et non le discours qui l'accompagne, qui installe durablement la confiance dans la technique.

Sérotonine et sommeil : un cercle qui s'entretient lui-même

La sérotonine joue également un rôle de précurseur dans la production de mélatonine, l'hormone qui régule le sommeil. Un niveau de sérotonine stable en fin de journée favorise la sécrétion de mélatonine le soir et donc, en cascade, un endormissement plus naturel. C'est un cercle qui s'entretient lui-même : mieux dormir soutient la régulation émotionnelle du lendemain, ce qui facilite à son tour la production de sérotonine et ainsi de suite.

C'est une information particulièrement utile à transmettre aux adolescents comme Jake, dont le stress scolaire empiète souvent directement sur la qualité et la durée du sommeil. Un exercice de calibration pratiqué en fin de journée, avant le coucher, peut ainsi avoir un effet qui dépasse largement le seul moment de la relaxation elle-même.

L'exercice : préparer son système nerveux avant un moment important

Voici un exercice court, transmis par Kay Cooke, qui aide à relâcher la neuro-physiologie avant un entretien, une réunion importante ou un examen. Il est simple, silencieux, discret et parfaitement transmissible à un enfant ou un adolescent, par exemple avant un contrôle ou pour préparer des devoirs.

Protocole pas à pas

1. Levez votre main non-dominante, paume tournée vers vous.
2. Pointez-la avec l'index de votre main dominante.
3. Placez cet index à la base du poignet de la main non-dominante.
4. Faites-le glisser lentement, de haut en bas, le long de chaque doigt, en portant attention à la sensation peau contre peau, dans les deux sens.
5. Changez de main et calibrez toute différence ressentie.
6. Portez votre attention sur les sensations physiques que votre système nerveux vous transmet.
7. Poursuivez lentement jusqu'à ressentir un relâchement plus net.

Pour approfondir la pratique, on peut y associer la respiration : une inspiration lente et longue en remontant chaque doigt, une expiration lente et longue en redescendant. Ce simple couplage engage, avec un peu de chance, le système nerveux parasympathique en pleine conscience du geste et du souffle.

Cet exercice a la particularité d'activer les deux hémisphères cérébraux, de stimuler des neuro-transmetteurs associés au bien-être comme la sérotonine et l'ocytocine, et de favoriser une cohérence des ondes cérébrales de type alpha, un état propice à la concentration calme plutôt qu'à l'agitation.

Une application directe pour les enfants et les adolescents

Ce que l'histoire de Jake illustre avant tout, c'est la puissance de l'auto-mesure chez les plus jeunes. Un enfant ou un adolescent qui constate, avec ses propres chiffres, l'effet d'une technique sur son état et sur ses résultats, développe une confiance qui ne dépend plus de la parole d'un adulte, elle repose sur sa propre preuve empirique.

C'est un principe précieux à transmettre aux parents et aux enseignants : proposer aux enfants de calibrer eux-mêmes leurs états, avant et après une technique de relaxation, plutôt que de simplement leur affirmer que « ça va les aider ».

Concrètement, cela peut se traduire par un rituel simple à installer avant chaque séance de devoirs ou chaque révision : deux minutes de respiration ou de l'exercice du glissé de doigts, une note du niveau de stress avant, une note du niveau de stress après. Pas besoin d'un tableur Excel comme celui de Jake, un simple carnet suffit. Ce qui compte, c'est la régularité de la mesure, pas sa sophistication.

1**Pour les parents**

Proposez l'exercice comme une expérience à mener ensemble, plutôt que comme une consigne imposée. Laissez l'enfant constater lui-même l'effet, sans anticiper le résultat à sa place.

2**Pour les enseignants**

Deux minutes de respiration calme avant un contrôle, proposées à toute la classe, ne coûtent rien en temps pédagogique et peuvent réduire sensiblement le stress de performance de plusieurs élèves.

3**Pour les praticiens en accompagnement**

Encouragez systématiquement la mesure avant/après, même informelle. C'est elle qui transforme une technique enseignée en outil réellement adopté par le client.

Aller plus loin avec l'ASCES

À l'Académie Suisse de Coaching En Santé, ces principes de calibration, de mesure et d'ancrage d'états ressources sont au cœur de la formation Praticien en PNL, avec une attention particulière portée aux applications concrètes, y compris pour l'accompagnement des enfants et des adolescents dans la gestion du stress scolaire.

Formation Praticien PNL — ASCES

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

Des outils de calibration directement applicables à l'accompagnement du stress, de la performance et de la gestion émotionnelle.

Une pédagogie qui privilégie la mise en pratique immédiate et l'observation des résultats.

Sources & Références

- Kay Cooke, newsletter Pure NLP® / The Happy Brain Trainer, « To Measure is to Know », juillet 2026.
- Richard Bandler & John Grinder : fondements de la calibration en PNL.
- Recherches en neurosciences sur la production intestinale de la sérotonine et l'axe intestin-cerveau.
- Champ de la psychophysiologie : cohérence des ondes cérébrales alpha et activation du système nerveux parasympathique.
- 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