### Quelques idées clés de la PNL

* « **La carte n’est pas le territoire** » : ce qu’on croit être la réalité du monde n’est que notre perception personnelle de cette réalité. Chacun sa perception. Communiquer, c’est donc rencontrer l’autre dans son modèle du monde : plus sa carte du monde est différente de la nôtre, plus cela demande d’acceptation et de respect.

* « **Tout comportement est généré par une intention positive** » : nos actes résultent toujours d’une intention positive destinée à satisfaire nos besoins fondamentaux.

* « **Il n’est pas possible de ne pas communiquer** » : La communication est à la fois verbale et non verbale. Quand je communique, la personne en face de moi retient 7% du message, 38 % dans le para verbal (ton, timbre, volume, débit) et 55 % dans le non verbal (mimique, posture, gestuelle). La PNL accorde une importance particulière au verbal qui laisse transparaître nos fonctionnements, nos pensées… et au non verbal qui donne accès à des informations conscientes et inconscientes.

* « **Il n’y a pas d’échec, il n’y a que des apprentissages**» : ce que l’on appelle échec est en fait, un apprentissage, une étape qui nous informe sur l’atteinte de notre objectif.

* « **Chaque personne possède en elle les ressources pour réaliser ses propres changements**»