

Les études scientifiques sur la PNL

Cette liste d'études scientifiques sur la PNL n'est pas exhaustive, puisque de nouvelles voient le jour chaque année, et que la Science est sans cesse amenée à faire évoluer son point de vue avec le temps.

Voici un échantillon de celles qui concernent mon activité :

Stress/Anxiété

Muss (1991) a examiné l'impact de la technique PNL dissociation V/K (ou retour-arrière) sur 19 officiers de police qui remplissaient les critères de troubles stress post-traumatique de niveau DSM-III. La technique se faisait sur un suivi de 3 à 4 mois. La plupart ont déclaré que la technique les avait grandement aidés. Sur un suivi à long terme, 100% des sujets ont confirmé aucune présence de récidive.

Confiance en soi

Horst Reckert (1994) a étudié les ancrages faits en une session afin de traiter l'anxiété avec des résultats positifs. L'auteur utilisait des entraînement mentaux comme groupe de contrôle.

Konefal (1992) a constaté que « Des résultats confirment l'efficacité de la PNL pour diminuer les caractéristiques de l'anxiété et augmenter la sensation de contrôle interne. »

Relations

Frank (1997, Germany) a fait l'enquête sur la PNL dans l'assistance sociale. Il a découvert des « changements énormes » et que « beaucoup de gens indiquaient qu'ils pouvaient améliorer leurs capacités, se sentaient plus compétent sur le plan technique et faisaient des introspections plus intenses », résumant que la PNL avait des « retombées très positives ».

Paula et al. (1991) ont examiné lors d'essais cliniques si la PNL pouvait aider les enfants et les parents dans leurs relations. Ils ont utilisé un programme d'intervention PNL sur 15 sessions (environ 10 ont été aidés avec la PNL, 27 ont servi de groupe témoin), en mesurant le développement psychomoteur des enfants, l'environnement familial et la santé mentale maternelle avant et après. Ils en ont conclu qu'« Il y a une tendance qui indique des effets positifs sur l'environnement familial ».

Addictions

Howie (1996) décrit la PNL et la propose comme une intervention prometteuse pour les addictions. Il conclut que « Bien que la recherche empirique est à un stade précoce, et certaines déclarations exagérées sont probablement énoncées par des praticiens PNL, un ensemble substantiel de preuves cliniques s'accumulent pour soutenir la valeur de la PNL dans la facilitation de la libération d'une personne du joug de la tyrannie des conduites addictives. »

Psychothérapie/Psychiatrie

Genser-Medlitsch & Schütz (1997) ont testé les effets du travail de maîtres praticiens PNL sur 55 clients souffrant de maladies cliniques, la plupart d'entre eux prenant des médicaments psychiatriques. Le groupe de contrôle de 60 personnes souffrait de symptômes plus légers. Après le traitement du groupe PNL, 2% n'ont senti aucune différence, 98% se sont sentis mieux ou beaucoup mieux, et aucun ne s'est senti moins bien. (pour le groupe de contrôle : 48%, 36%, 15%, respectivement). Après la thérapie, les clients qui ont reçu le traitement PNL percevaient qu'ils avaient plus de contrôle sur leur vie (avec une différence à 10% de signification), ont réduit leur utilisation de médicaments, utilisaient de manière plus efficace des méthodes d'adaptation, et ont réduit des symptômes tels que l'anxiété, l'agressivité, les pensées paranoïaques, l'insécurité sociale, les comportements compulsifs, et la dépression. Les changements positifs dans 25 sur 33 des symptômes (76%) se sont produits dans le groupe PNL, alors que des changements positifs dans 3 domaines seulement ont été observés dans les groupes de contrôle. Les chercheurs ont conclu « Il pourrait être établi que la PNL est efficace par rapport à l'objectif thérapeutique. »

Autres études :

La plupart des études sont en anglais puisque faites à l'international. La France avance tout doucement concernant les recherches sur les courants des thérapies brèves, étant donné que la notion d'individu joue dans les variables scientifiques. *Encore une fois, cette liste est loin d'être exhaustive.*

- Reiner, Melita; Renner, Walter; Schütz, Peter; Dond, Renata : Effects of Neuro-Linguistic Psychotherapy on psychological difficulties and perceived quality of life. In: [Counselling and Psychotherapy Research](#), March 2010, 10 (1): 39-49
- Zaharia, Catalin; Reiner, Melita; Schütz, Peter: Evidence-based Neuro-Linguistic Psychotherapy: A Meta-Analysis
In: [Psychiatria Danubina](#) 2015, Vol 27, No 4, pp 355-363
- Gray, Richard M.; Bourke, Frank: Remediation of intrusive symptoms of PTSD in fewer than five sessions: a 30-person pre-pilot study of the RTM Protocol
In: [Journal of Military, Veteran and Family Health](#), 1(2) 2015, pp 13-20
- Sahebalzamani, Mohammed: Efficacy of neurolinguistic programming training on mental health in nursing and midwifery students
In: [Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research](#), 2014 Sept-Oct; 19(5): 503-507
- Bigley, J.; Griffiths, P.D.; Prydderch, A.; Romanoswki, C.A.J.; Miles, L.; Lidiard, H.; Hoggard, N.: Neurolinguistic programming used to reduce the need for anaesthesia in claustrophobic patients undergoing MRI In: [Br J Radiol](#) 2010 Feb; 83(986): 113-117
- Witt, Klaus :Neuro-Linguistic-Psychotherapy (NLPT) treatment can modulate the reaction in pollen allergic humans and their state of health In: [Journal of The European Association for Psychotherapy](#), Vol 12, 1, 03/2008, pp 50-68
- Gray, Richard M.: The Brooklyn Program: Innovative Approaches to Substance Abuse Treatment In: [Federal Probation Quarterly](#) Vol. 66. no.3. December 2002
- Genser-Medlitsch, M.; Schütz, Peter: Does neurolinguistic psychotherapie has effects. In: [Nowiny Psychologiczne](#), 2004, 1, 23-48.