



Par William Levasseur

PORTRAIT

Programmation neurolinguistique : Un expert passe le test

Joyce Choquet a vécu avec une phobie des serpents pendant plus de 30 ans. Au fil des années, elle a passé beaucoup de temps auprès de psychologues et de psychothérapeutes pour s'en débarrasser, mais sans succès. Ce n'est que tout récemment qu'elle a réussi à surmonter cette peur irrationnelle grâce à la programmation neurolinguistique (PNL). Au terme d'une seule consultation de 20 minutes, elle était guérie.

Une phobie est une peur irrationnelle d'un objet, être, acte ou situation qui, en lui-même, ne présente aucun danger. Dans le cas de Mme Choquet, sa peur s'étendait aux objets ayant l'apparence de serpents, comme des jouets par exemple. Pourtant, Mme Choquet est une personne parfaitement rationnelle, comme la moyenne des gens. Elle était consciente qu'on ne devrait pas avoir peur d'un jouet en plastique, mais elle n'arrivait pas à « raisonner » sa peur.

Après toutes ces années, elle avait accepté que son état était irréversible et elle avait ajusté sa vie en conséquence afin de prévenir toute exposition aux serpents, couleuvres ou jouets ayant leur apparence. « C'est tellement limitant dans la vie de tous les jours », admet-elle. « Je ne suis même pas capable de passer dans l'allée des jouets en plastique au magasin sans être étourdie. »

Même si les docteurs et les thérapeutes n'ont pas pu l'aider par le passé, elle a tout de même accepté de suivre une dernière thérapie auprès de Louis Tanguay. Celui-ci est maître praticien en programmation neurolinguistique (PNL) et s'est fait connaître dans la région de Sudbury



Louis Tanguay

pour son habileté quasi magique à guérir les phobies, et ce, en moins de 30 minutes.

Selon le Centre québécois de PNL, cette discipline est à la fois « un art, un ensemble d'outils et une philosophie de vie ». Il s'agit d'une démarche pragmatique axée sur la communication. Comme son nom l'indique, l'objectif est de reprogrammer les neurones (notamment le cerveau) au travers du langage. « En psychologie, il y a beaucoup de théorie pour comprendre comment ça marche, mais après, qu'est-ce que tu fais ? », questionne M. Tanguay. En termes simples, celui-ci définit la PNL comme une forme pratique de psychologie.

M. Tanguay pratique la PNL depuis 15 ans. Enseignant de formation, il a toujours eu une certaine curiosité pour la psychologie. « Quand j'avais 18 ans, j'ai lu *Les prodiges de la psychologie moderne*, un gros livre de vulgarisation », raconte-t-il. « C'est une liste de noms de maladies et de descriptions de symptômes.

Je ne voulais pas travailler là-dedans, alors je me suis lancé en enseignement. C'était plus positif. Mais quand j'ai découvert la PNL, j'ai trouvé cela essentiellement positif, car ça permet aux gens d'atteindre leurs objectifs. »

Mettons-le à l'épreuve !

Mme Choquet a donc visité M. Tanguay pour une thérapie, sans pour autant avoir grand espoir de guérir sa phobie. M. Tanguay a d'abord entamé la conversation et lui a posé quelques questions sur les serpents et les couleuvres. Aussitôt, Mme Choquet semblait tendue. Juste parler de ces reptiles la rendait anxieuse.

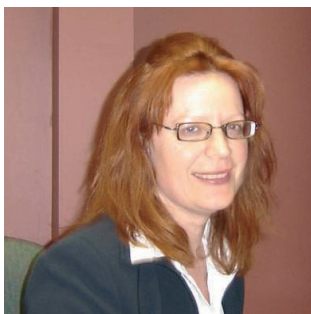
Le maître praticien a utilisé une technique de visualisation : il a demandé à sa patiente de reconstituer un film du premier événement traumatisant dont elle se souvient et qui implique un serpent. Il l'a guidée tout au long du processus, la réconfortant lorsque la peur était trop forte et ajustant l'exercice au besoin. Il l'a également initiée à sa technique pour lui permettre de continuer à pratiquer plus tard par elle-même. La séance a duré un peu plus de 20 minutes.

Puis vint le moment fatidique. Mme Choquet n'avait pas l'impression d'avoir vraiment vécu de transformation, mais elle était déjà moins nerveuse à parler de ces reptiles. M. Tanguay l'a invitée au magasin, question de mesurer l'efficacité du traitement auprès de faux serpents.



Pour la première fois en 30 ans, Joyce Choquet a réussi à approcher, à toucher et, finalement, à acheter un petit serpent de bois. Jusqu'à récemment, sa phobie des reptiles l'en empêchait.

L'épreuve n'a pas été facile. Il restait encore à surmonter la « peur d'avoir peur », mais elle est arrivée à accomplir ce qu'elle croyait impossible : elle s'est approchée, a touché et manipulé les jouets et est même arrivée à acheter un petit serpent de bois. Jusqu'à tout récemment encore, elle n'aurait pas cru en être capable. « Avant, j'aurais eu l'impression de toucher un vrai serpent. Mais là, j'ai pu me raisonner », raconte-t-elle. « Du moment que j'y ai touché, j'ai réalisé que c'était du bois. »



Carole Lavigne-Hérard

Le Centre financier aux entreprises est fier d'accueillir deux nouveaux directeurs de comptes.

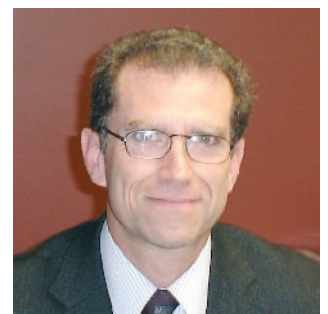
Pour tous vos besoins d'affaires



Desjardins

**Centre financier aux entreprises
Business Centre**

**Tél. : (705) 525-2382
Sudbury**



Alain Finidori

Dans les jours suivants, Mme Choquet a passé le test final. Elle a réussi à placer sa main sur un des aquariums contenant un serpent vivant.

La PNL a ses limites

M. Tanguay précise que Mme Choquet aura toujours une certaine peur des serpents, comme bien des gens du reste. Il n'a pas le pouvoir de lui faire aimer les reptiles. La PNL n'est pas une panacée et M. Tanguay est le premier à l'admettre. La durée du traitement, non plus, n'est pas garantie, puisque tous les cas sont différents. Il ne fait donc aucune promesse quant au succès d'une thérapie.

D'autre part, il n'existe pas d'ordre des praticiens de PNL. Donc, gare aux charlatans. « C'est comme avec n'importe quoi. Quand on fait venir quelqu'un pour refaire la plomberie, on ne veut pas avoir un personne qui s'improvise plombier », illustre M. Tanguay. Avant de le consulter, il recommande donc de contacter l'Association canadienne de PNL (www.canlp.ca) ou le Centre québécois de PNL (www.centrepnl.com), deux regroupements professionnels qui permettent de vérifier les références d'un praticien. ■

William Levasseur est journaliste à l'hebdomadaire *Le Voyageur*. Il habite Sudbury. (william.levasseur@levoyageur.ca)



BRISER LE SILENCE **AGIR, C'EST LE DIRE!**



1-877-femaide (336-2433)

LIGNE DE SOUTIEN POUR FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE

ATS 1 866 860-7082

www.briserlesilence.ca

FOR SERVICES IN ENGLISH CALL ASSAULTED WOMEN'S
HELPLINE AT 1-866-863-0511, TTY 1-866-863-7868