

Publié pour la première fois dans le magazine *Rapport* 35, février 1997

# Moins est Plus ... L'art du Langage Propre

par Penny Tompkins et James Lawley

Traduction de **Noémie Dehouck** (Coach et Formatrice) [diagonaleduclean.net](http://diagonaleduclean.net)  
et **Nadine Lebeau** (Lecamus) [evolvie.fr](http://evolvie.fr)

Original article in English [cleanlanguage.com/less-is-more-the-art-of-clean-language](http://cleanlanguage.com/less-is-more-the-art-of-clean-language)

*"Un gentil génie s'est échappé de la lampe.  
Il s'appelle David Grove et sa magie est le Langage Propre"*  
Ernest L. Rossi

Après avoir lu notre interview avec le thérapeute David Grove (*Rapport* 33), on nous a souvent interrogé sur la technique de questionnement de David, qui s'appelle le « Langage Propre ». Cet article est une introduction au Langage Propre qui constitue la base de son approche fascinante de la psychothérapie.

La base linguistique de l'art de la P.N.L. vient du Méta Modèle et du Modèle de Milton. On peut pardonner aux étudiants en P. N. L. de penser que ces deux outils merveilleusement utiles soient suffisants pour "l'étude de la structure de l'expérience subjective".

Dans notre projet de modélisation de David Grove, en deux ans, nous avons découvert qu'il y a une autre façon de représenter notre monde interne et externe. Nous l'appelons le Modèle des Métaphores, et son modusoperandi est le Langage Propre.

Le Langage Propre est à David Grove ce que le Modèle de Milton est à Erickson – seulement David a élaboré son propre modèle et était bien trop modeste pour lui donner son nom !

## Les thérapeutes célèbres

Au début des années 80 David Grove a étudié les notes de thérapeutes célèbres comme Virginia Satir et Carl Rogers et a remarqué qu'ils bouscullaient le cadre de référence de leurs clients. Il s'est rendu compte qu'ils introduisaient leur propre modèle du monde en reformulant subtilement ce que le client disait.

David s'est demandé comment ça serait de préserver complètement et d'honorer l'expérience d'un client avec une interférence minimum de la part du thérapeute. Il a réalisé cela en identifiant un certain nombre de questions très simples avec une syntaxe particulière et une méthode unique de restitution. Ces questions contenaient un minimum de présuppositions et furent donc appelées "Langage Propre".

Ce qu'il a découvert c'est que plus il utilisait le Langage Propre plus les clients utilisaient naturellement des métaphores pour décrire leurs symptômes. Et quand des questions du Langage Propre étaient ensuite adressées aux métaphores et aux symboles des informations inattendues devenaient accessibles au client, souvent avec des résultats profonds.

Il a découvert que *moins* il essayait de changer le modèle du monde du client, *plus* il faisait l'expérience de leur propre schéma profond, et des changements organiques durables émergeaient naturellement "du système".

## Moins est plus

la philosophie du "moins est plus" du Langage Propre est une approche différente de la philosophie traditionnelle de la P. N. L. Les schémas de langage du Méta Modèle et du Modèle de Milton sont conçus pour exercer un *maximum* d'influence, souvent sous couvert de l'utilisation de la suggestion. Et ils sont bien sûr très efficaces. Cependant, ils ne sont pas le seul moyen de faciliter les clients à travers le processus de changement.

En interférant avec la description du client de ses symptômes, David Grove affirme que les thérapeutes bien intentionnés peuvent priver leurs clients de l'expérience même dont ils avaient besoin pour modifier leurs comportements non désirés.

Parallèlement à Grove, Ernest Rossi, coauteur de nombreux livres de Milton Erickson, a développé une approche de l'hypnothérapie qu'on pourrait appeler "minimaliste". Il la décrit comme :

*"une approche naturaliste qui peut être utilisée pour aider les clients à augmenter leur sensibilité et leur conscience de leur schéma corps-esprit personnel en codant et en balisant deux façons d'accéder à leurs problèmes et de les résoudre."* (page 313)

Le titre du nouveau livre de Rossi, "The symptom path to Enlightenment" indique où ce genre d'approche peut mener !

## Signification symbolique

La P. N. L. a largement contribué à notre compréhension de l'expérience subjective : les systèmes de représentation, les sous-modalités, la ligne du temps, etc. "Travailler avec la structure et non le contenu" pourrait être un slogan de la P. N. L. peut-être à cause de ceci, la P. N. L. a en grande partie ignoré *la signification symbolique du contenu* de l'expérience subjective. Travailler avec les symboles et les métaphores est le point culminant de David Grove.

Le Langage Propre valide l'expérience du client tout en facilitant la "mise en forme" ou la "naissance" de l'information symbolique qui est normalement en dehors de la conscience quotidienne. En faisant ainsi cela catalyse le processus d'autoguérison.

## La thérapie centrée sur l'information

Le but de la thérapie de la Métaphore Grovienne est que le client rassemble de l'information à propos de sa propre expérience subjective, pas nécessairement pour que le thérapeute la comprenne. On remplace la tentative de comprendre l'expérience du client par une attention au processus symbolique inhérent et à la structure interne du paysage "Psycho actif".

Le thérapeute pose des questions de la part des sources d'information, en restant strictement à l'intérieur de la Métaphore. Ainsi le processus n'est pas centré sur le client, il est centré sur les informations.

Les bénéfices dérivés des questions du Langage Propre sont les suivants : un état où le client est centré sur lui (souvent un état de transe avec les yeux ouverts se déclenche) ; la sensation de se connecter avec les aspects profonds, rarement explorés de soi-même ; une impression d'émerveillement, de curiosité, de fascination face à la merveilleuse ingéniosité de notre inconscient.

Les questions du Langage Propre permettent au client de faire l'expérience de ses propres modèles en 'temps réel' Les conséquences sont des transformations réalistes et physiques qui se produisent.

## Le Langage du processus

La PNL a clairement montré que nous traitons toute l'information qui nous est dite quelle qu'elle soit. Nous semblons être programmés biologiquement pour essayer de comprendre, de trouver

un sens quel que soit ce qu'une autre personne nous communique. Par exemple : lorsqu'on nous pose une question nous devons effectuer un « traitement mental » de ce qui nous est demandé avant de pouvoir répondre. Pour faire cela nous devons présupposer ou inférer beaucoup plus d'informations que ce qui nous est donné en « structure de surface » par la question.

Nous avons découvert que lorsqu'un thérapeute opère d'infimes changements aux paroles prononcées par le client les implications peuvent être très significatives. Ce client doit alors avoir recours très souvent à des processus de traduction supplémentaires et à une gymnastique mentale pour réorienter les présupposés du thérapeute. En conséquence la thérapie glisse de manière subtile vers une direction déterminée par la carte du monde du thérapeute.

Dans le Langage Propre, le but du thérapeute est de poser la question que l'information du client veut que l'on pose. Chaque réponse est ensuite utilisée par le thérapeute dans les questions suivantes . En conséquence , le thérapeute suit la direction naturelle du processus au lieu de le diriger .

## Langage non Propre

Pour illustrer combien il est facile de manière involontaire, d'interférer dans le processus du client , explorons un exemple. Face à l'affirmation suivante un thérapeute peut réagir de différentes manières :

Client : *je suis bloqué, sans issue possible.*

Thérapeute 1 : Etes vous déterminé à en sortir ?

Cette intervention utilise du langage très pollué , c'est à dire :

- il implique que la solution pour le client dans la situation actuelle est d'être ailleurs que là où il se trouve
- il implique la détermination comme ressource nécessaire
- il émet l'hypothèse que le client s'en sortira (plutôt que bondira, s'élèvera, se fondra, s'évanouira, etc.)

Ainsi le client peut tout à fait présupposer qu'il n'a pas la détermination requise suffisante et que s'il l'avait , il l'aurait déjà utilisée non ?

Thérapeute 2 : Que se passerait-il si vous pouviez trouver une issue ?

Ce langage est plus propre parce qu'il utilise les mots mêmes du client . Cependant vous aurez noté l'injonction contenue dans " trouver une issue " .Le thérapeute présuppose la solution " trouver une issue" basée sur la détermination du client. Bien que cela puisse donner lieu à un résultat utile, le thérapeute reconnaît-il qu'il a tout simplement imposé son modèle du monde au client ?

Il est à remarquer que dans les 2 exemples cités, *la perception du client a été tout simplement ignorée*. Le client a dit il n'y a pas d'issue au blocage. Notre expérience indique qu'il est très thérapeutique de commencer par valider entièrement 'la réalité du moment' du client par l'utilisation du Langage Propre( voir les exemples ci-après)

Peut- être que la présupposition la plus profonde dans les 2 interventions mentionnées est que « s'en sortir » , « s'éloigner » est bonne pour le client et que la solution pour le thérapeute serait de faciliter ce processus .

David Grove émet l'hypothèse que si le client est « bloqué » alors il y a des informations d'une grande valeur dans le fait d'être bloqué. Si être bloqué n'est pas pris en compte et exploré, le client pourra peut-être bien avoir besoin de retourner à cet état de blocage à une date ultérieure. Cela pourrait expliquer la raison pour laquelle il y a des interventions thérapeutiques qui réussissent en apparence mais dont les effets puissent être de courte durée.

## Questions du Langage Propre

Le but du Langage Propre, utilisé très tôt dans le processus, est de permettre aux informations d'émerger plus facilement dans la conscience du client en explorant *son propre* système d'encodage et *son propre* système de métaphores.

Reprenons l'exemple ci-dessus, cette fois ci en utilisant le Langage Propre dans la formulation des questions :

Client : *je suis bloqué, sans issue possible.*

QLP : et quel genre de bloqué sans issue possible est ce bloqué sans issue possible ?

Client **A** : *J'ai l'impression que mon corps tout entier s'enfonce dans le sol .*

Client **B** : *Je ne vois aucune issue devant moi , tout est flou .*

Client **C** : *Toutes les portes qui s'étaient ouvertes devant moi sont fermées .*

Cela donne au client l'occasion la plus large possible de décrire l'expérience de ce qui le « bloque » et aussi d'amasser davantage d'informations quant à sa propre représentation de l'état présent .

Une autre question du Langage Propre que vous pourriez poser serait :

QLP : Et quand vous êtes bloqué , sans issue possible, où est « bloqué » ?

Client **D** : *C'est comme si mes pieds étaient gelés et cloués au sol .*

Client **E** : *Je suis dans un long tunnel et il n'y a de lumière à aucun bout.*

Client **F** : *Je me vois comme enveloppé , à la manière d'une momie.*

Ce type de questions travaille sur le rapport du client avec sa métaphore du blocage, et présuppose que pour que quelque chose soit bloqué, il doit être bloqué quelque part.

Quand le thérapeute établit le rapport avec les informations métaphoriques , les questions utilisées telles que celles ci-dessus sont porteuses de sens, et les réponses du client acquièrent une qualité semblable à celle d'une profonde introspection et d'une découverte de soi .Une nouvelle prise de conscience de son propre processus « met à jour le mode de fonctionnement » et l'encodage originel au niveau neurologique commence automatiquement à se transformer ; certes de façon infime tout d'abord.

Les questions du Langage Propre sont ensuite posées par rapport à chaque réponse successive et chaque représentation symbolique est ainsi explorée. En conséquence le client élargit constamment sa conscience de son propre paysage Métaphorique Psycho-actif .Le processus donnera finalement accès aux conflits, aux paradoxes, aux doubles contraintes et aux autres modèles limitatifs qui ont perpétré les symptômes de manière récurrente, à l'infini.

A mesure que le processus va au delà de cette étape , des ressources de nature symbolique émergent et permettent de résoudre, au niveau symbolique, ce que le client a été dans l'impossibilité de résoudre au niveau de son quotidien . *Quand la métaphore évolue, le comportement change dans le « monde réel » du client.*  
Il y a une corrélation entre les 2.

Le Langage Propre a 3 composantes : les caractéristiques vocales quand on exprime le langage, la structure syntaxique du discours et les questions en elles mêmes. Chacun de ces aspects est développé ci- dessous.

## Les caractéristiques vocales

David Grove a délibérément « démarqué » son utilisation du Langage Propre par rapport à sa manière habituelle de parler :

- Le rythme d'élocution est moitié plus lent que le rythme normal,
- Il utilise un ton plus grave que la façon normale de parler,
- Il utilise souvent un rythme chantant caractéristique ,
- Il y a un « je ne sais quoi » de curiosité et d'émerveillement dans sa voix ,
- Il s'harmonise aux *idiosyncrasies* : prononciation , emphase, soupirs ect .. du client

## La syntaxe

La syntaxe du Langage Propre est singulière et semblerait très curieuse si elle était utilisée dans la conversation quotidienne ! Elle utilise l'Accompagnement et la Conduite d'une façon particulière. Par exemple, toutes les questions commencent par « et » et sont orientées vers le « présent perceptuel » du client. La syntaxe généralisée, sous sa forme complète se compose de 4 éléments :

« Et [accompagne les mots du client]  
+ Et tandis que / quand  
+[question]  
+[référence à cette expérience particulière]

Par exemple :

C : *J'ai un blanc.*

T : **Et** tu as un blanc. **Et quand** tu as un blanc, **quel genre de blanc est ce blanc ?**

ou

C : *Je deviens confus.*

T : **Et** tu deviens confus . **Et quand** tu deviens confus **y a-t-il autre chose à propos de deviens confus comme ça ?**

## Les Questions de Base

Il y a 9 questions de base du Langage Propre. Deux questions cherchent de l'information à propos des attributs du symbole et deux demandent de l'information de localisation. Il y a deux questions qui font référence au passé et deux qui font référence au futur (à partir du présent perceptuel du client). Ce qui en laisse une inclassable qui offre au client l'occasion de faire un changement de perception latéral et donc métaphorique. Les 9 questions de base du Langage Propre sont :

- Et y a-t-il autre chose à propos de ..... ?
- Et quel genre de ..... est ce ..... ?
- Et où est ..... ?
- Et où à peu près ?
- Et qu'est-ce qui se passe ensuite ?
- Et alors qu'est-ce qui se passe ?
- Et qu'est-ce qui se passe juste avant ..... ?
- Et d'où vient / pourrait venir ..... ?
- Et c'est ..... comme quoi ?

Où « ..... » est (certains) des mots exacts du client.

Pour aider à naviguer autour du Psycho espace Métaphorique du client nous avons conçu un schéma en 3 dimensions :

### LES 9 QUESTIONS DE BASE DU LANGAGE PROPRE

#### DEFINIR LES ATTRIBUTS

Et y a-t-il autre chose à propos de ..... ?  
Et quel genre de ..... est ce ..... ?

#### LOCALISER DANS L'ESPACE

Et où est ..... ?  
Et où à peu près ?

#### INVITER LE SYMBOLE/METAPHORE

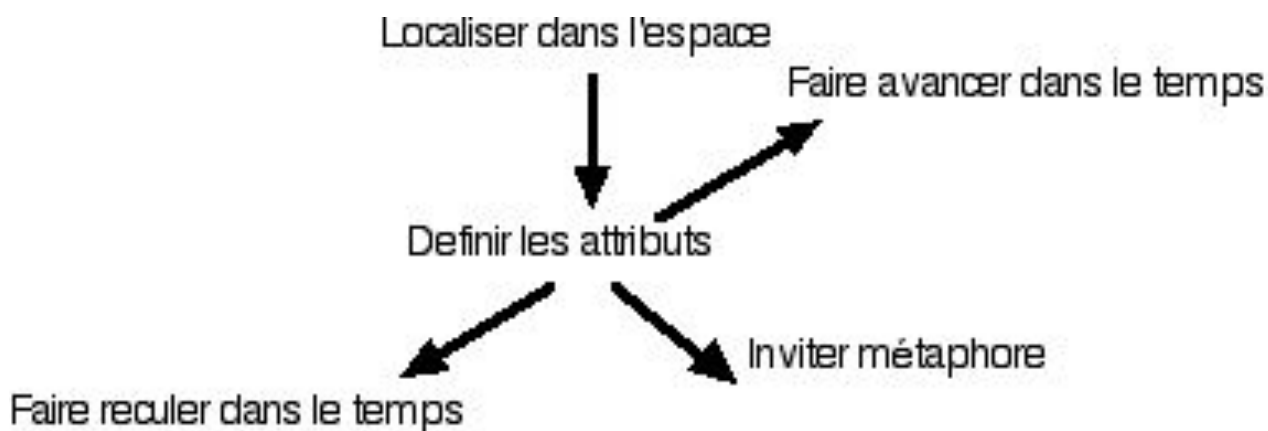
Et c'est ..... comme quoi ?

#### FAIRE AVANCER DANS LE TEMPS

Et qu'est-ce qui se passe ensuite ?  
Et alors qu'est-ce qui se passe ?

#### FAIRE RECULER DANS LE TEMPS

Et qu'est-ce qui se passe juste avant ..... ?  
Et d'où vient / pourrait venir ..... ?



Dans la Thérapie des Métaphores Grovienne la règle 80/20 de Pareto s'applique. Les 9 questions de base forment les fondations de l'approche et sont posées au moins 80% du temps.

Il y a à peu près 25 autres questions qui complètent les 9 basiques. Elles sont uniquement utilisées en réponse à l'information présentée ou présumée qui permet une telle question.

### Les bénéfices de l'utilisation du Langage Propre

Les résultats de l'utilisation du Langage Propre peuvent être tout à fait stupéfiants. Les clients disent souvent que nous semblons comprendre leur difficulté à un niveau très profond, et ceci en soi est précieux. (En fait ceci n'est vrai qu'au niveau symbolique -- au niveau cognitif du contenu nous savons beaucoup moins de choses de leur problème que la plupart des thérapeutes traditionnels.)

Peut-être le bénéfice le plus remarquable de ce genre de thérapie est que les clients augmentent la conscience de leur propre processus. Ils deviennent observateurs de leurs schémas répétitifs. Ils font des connexions entre le schéma symbolique et leur vie de tous les jours. Ceci les sépare de leur « affaires » et leur permet de nouvelles perspectives et découvertes.

A un certain niveau le processus « décolle » et tous deux vous et le client sont guidés par l'information. Quand ceci se produit de profonds changements prennent place. Le client est pris par surprise au détour d'événements perceptuels tandis que des schémas de longue date se transforment en des manières d'être et de faire plus utiles.

Du point de vue du thérapeute cela peut friser le miracle. Quand les symboles les plus indésirés et les plus effrayants se transforment organiquement en des ressources et que le client fait l'expérience de changements physiologiques -- Ce sont des moments sacrés.

## Transcription d'un exemple

Vous pouvez remarquer dans la transcription suivante qu'une fois la question d'ouverture posée, l'ensemble du processus ne nécessite que *deux* questions du Langage Propre .....un exemple clair de « Moins est plus ! »

James s'approche d'une participante [appelée A dans la transcription] qui vient de faire un exercice de PNL, les Cercles d'Excellence, pour la première fois.

J : Comment ça a été ?

A : *Cela n'a pas marché parce que les cercles ne tiennent pas en place.*

J : Et les cercles ne tiennent pas en place. Et quand les cercles ne tiennent pas en place quel genre de cercles sont ces cercles qui ne tiennent pas en place ?

A : *Et bien, la lumière n'arrête pas de bouger* (geste en l'air de la main droite).

J : Et, la lumière n'arrête pas de bouger ... et, quelle genre de lumière est une lumière qui n'arrête pas bouger comme ça ? (répète le geste).

A : (Parlant de plus en plus vite) *Elle brille vers le bas et je ne parviens pas à la rattraper chaque fois que j'essaie de faire un pas dans la lumière ce n'est pas là -- elle a bougé. J'essaie de la rattraper et ... Je veux rester en paix et je ne peux pas.*

J : Et tu ne peux pas rester en paix et tu veux rester en paix ..... Et quand tu veux rester en paix quel genre de rester et paix est ce rester en paix ?

A : *Je me détends.*

J : Et quel genre de détends et détends comme ça, quand tu restes en paix ?

A : *Profond.*

J : Et quand tu restes en paix ... et tu te détends ... et profond ... et alors qu'est-ce qui se passe ?

A : *J'arrête.*

J : Et tu arrêtes. Et quand tu restes en paix et tu te détends ... et profond ... et tu arrêtes ... alors qu'est-ce qui se passe ?

A : *La lumière ... brille sur moi. (Pause) Ce n'est pas que je ne pouvais pas faire un pas dans la lumière ... c'est que la lumière ne pouvait pas me rattraper.*

J : Et maintenant que la lumière t'a rattrapé ..... et que la lumière brille sur toi ... et tu te détends ... et une détente profonde ... et tu restes en paix ... et la lumière brille sur toi ... alors qu'est-ce qui se passe ?

A : (secoue la tête, yeux remplis de larmes, regarde par terre)

J : Et qu'est-ce qui vient de se passer ?

A : *C'est incroyable. Je suis sur une scène et un projecteur m'éclaire et je suis parfaitement tranquille .....Et je ne dis rien ... et il y a des gens* (gestes en direction d'un « public ») *qui sont venus me voir.* (longue pause)

J : Et prends tout le temps dont tu as besoin pour découvrir comment c'est, maintenant que tu es sur une scène ..... et un projecteur t'éclaire ... et tu es parfaitement tranquille ... et sans dire un mot ... et les gens (gestes) sont venus te voir ... et prends tout le temps dont tu as besoin.

Durant la pause James s'en va. Pendant les deux jours restants de l'atelier la participante répétait à l'envi qu'elle ne se souvenait pas de s'être sentie aussi détendue depuis des années.

## Et finalement ...

Le questionnement du Langage Propre est au cœur de l'approche thérapeutique de David Grove et semble très simple. Cependant, pour acquérir un niveau d'élégance en tant que thérapeute, nous avons du apprendre tout un nouvel ensemble d'aptitudes et une approche radicalement différente de la thérapie.

Essentiellement, nous avons appris une nouvelle façon de penser. Nous avons appris à penser de manière symbolique. Et penser de manière symbolique est aussi différent de penser en termes de processus, que penser en termes de processus est différent de penser en termes de contenu.

Ce qui continue à nous époustoufler et nous ravir, comme bénéfique supplémentaire de l'apprentissage de la pensée symbolique, est comment notre compréhension, et notre capacité à utiliser les fondamentaux de la PNL se sont considérablement améliorés !

**Original** © copyright 1997, Penny Tompkins and James Lawley

**Translation** © copyright 2002, Noémie Dehouck, Nadine Lebeau (Lecamus), et Anne de Blignières

## Références

Grove, David J. & B I Panzer, *Resolving Traumatic Memories: Metaphors and Symbols in Psychotherapy*, Irvington, New York, 1989.

Grove, David J, And, what kind of a Man is David Grove? An interview with Penny Tompkins and James Lawley, *Rapport*, Issue 33, August 1996.

[cleanlanguage.com/and-what-kind-of-a-man-is-david-grove](http://cleanlanguage.com/and-what-kind-of-a-man-is-david-grove)

Rossi, Ernest L., *The Symptom Path to Enlightenment*, Gateway Publishing, Palisades, CA, 1996.