



## Une Interview d'Anné Linden

Par Judith E. Pearson, Ph.D., parue dans Anchor Point, Mars 2004

*Depuis des années, j'entends les praticiens PNL chanter les louanges d'Anné Linden, "La Première Dame de la PNL". J'avais entendu parler de son institut de formation, de ses livres et de sa personnalité charismatique. Je voulais la rencontrer et j'ai décidé qu'une interview pour Anchor Point me donnerait une opportunité idéale de découvrir l'une des Enseignantes PNL les plus connues au monde.*

*Au début 2003, j'ai mobilisé mon audace pour l'appeler, me présenter et lui demander une interview sur sa vie et son travail. À mon grand plaisir, elle accepta gracieusement et en Mars nous avons parlé pendant presque deux heures au téléphone. Je l'ai trouvée charmante et généreuse de son temps et de ses connaissances. C'était un privilège et un honneur de lui parler. Voici, pour les lecteurs d'Anchor Point, une interview avec Anné Linden.*

*Judy : Anné, comment avez-vous commencé la PNL ?*

*Anné : En 1976, je suivais une formation clinique en Analyse Transactionnelle (AT) dans le Connecticut. Un groupe de collègues avaient été à une conférence AT régionale dans le Midwest. Ils revenaient avec toutes ces histoires sur les deux conférenciers principaux - Grinder et Bandler. J'écoutais les histoires et elles étaient fascinantes !*

*Et quand j'ai entendu parler de "The Structure of Magic" (La structure de la magie, un des livres fondateurs), j'étais intriguée, car cela voulait dire qu'il y avait peut-être une structure dans la magie de la communication. J'étais admirative*

*du fait qu'avec quelques questions ou phrases, on pouvait obtenir toutes sortes de réponses ! Je me suis dit, "Wow, comment fait-on cela ?". J'ai suivi ma première formation avec John Grinder et Richard Bandler en 1976. Ma formation suivante a été en Janvier 1977, avec Richard et Leslie Cameron Bandler qui faisaient une formation de cinq jours à Binghamton, État de New York. Je me rappelle que j'ai du conduire dans un blizzard pour y arriver.*

*Judy : Qu'est-ce qui vous a d'abord impressionné dans la PNL ?*

*Anné : La même chose qui m'avait d'abord attirée vers l'AT - Le principe sous-jacent, "Je suis OK, tu es OK", ce qui voulait dire pas de jugement. Pour moi, l'acceptation est la base de la thérapie et de l'évolution. Mais il y avait un problème avec l'AT. Alors que j'apprenais beaucoup, le plus loin j'allais, le plus je pensais, "Okay, merveilleux, mais comment est-ce que je fais "Je suis okay, tu es okay" ? Quand j'ai suivi ma première formation en PNL, cette question a commencé à avoir une réponse. La PNL m'a appris à communiquer sans jugement et c'est comme ça que le changement se produit.*

*Judy : Après votre rencontre initiale avec la PNL, que s'est-il passé ? Comment avez-vous évolué, vous et la PNL ?*

*Anné : Après cette conférence de Binghamton en 1977, j'ai suivi Bandler et Grinder à travers le pays. Ils n'avaient pas de structure dans leur formation. Quand ils développaient quelque chose de nouveau, ils faisaient une formation quelque part et ils l'essayaient en l'enseignant aux gens. Ainsi pendant les deux années suivantes, se constitua un groupe noyau d'une vingtaine de personnes qui les suivait. C'était une petite communauté et c'était excitant pour nous car nous participions à la création de*

quelque chose de nouveau, quelque chose d'extraordinaire !

Richard, à cette époque, était en pleine santé, centré et un génie absolu. Je me sentais comme s'il avait pris mon cerveau et l'avait envoyé dans l'espace ! Sans Richard Bandler, la PNL n'existerait pas.

En regardant en arrière, je réalise que c'était présomptueux, mais je voulais vraiment enseigner la PNL. Je faisais régulièrement venir à New York Richard (Bandler), John (Grinder), Leslie (Cameron Bandler), David Gordon, Robert Dilts et Judith DeLozier. J'avais mis en forme un programme de formation où l'un d'entre eux venait à peu près toutes les six semaines. Et entre ces formations, j'enseignais un week-end. J'ai vraiment appris combien je savais peu.

C'est à peu près à cette époque que je me suis assise avec Leslie pour parler de la structure des formations PNL. On a mis en place une formation certifiante de 24 jours. J'ai fondé le New York Training Institute for NLP en 1977 avec Ed et Marianne Reese. On s'est bien amusés ! En Mai 1980, nous avons organisé une conférence PNL à laquelle participaient John et Richard. Ca s'appelait "Sept Jours en Mai". Quatre cent personnes la suivirent ! C'était la première fois que le New York Training Institute avait un cours de Praticiens Certifiés.

À peu près à la même époque, Bandler et Grinder commencèrent leur premier programme certifiant de Maître Praticiens et Enseignants PNL à Santa Cruz. J'y suis allé et suis revenu Maître Praticien. Cet hiver là, j'y suis retourné pour la certification d'Enseignant. J'étais si nerveuse ! On devait faire une présentation de quelque chose que Richard tirait d'un chapeau ! Richard m'a posé toutes ces questions ! Parmi 50 personnes, ils en certifièrent 12, et j'étais l'une d'entre eux. J'étais surprise et excitée !

En 1980 se produisit la malheureuse séparation de Bandler et Grinder et Leslie Cameron Bandler. Après cela la communauté PNL devint autodestructive et ça n'était pas joli à voir. Un groupe avait l'habitude de se retrouver régulièrement dans des formations à travers tout le pays. Avec la séparation, c'est devenu un peu un désert. Donc, en 1983, j'ai envoyé à peu près 30 personnes, tous Maître Praticiens et Enseignants, une invitation à venir dans mon institut à Soho pour parler simplement de la suite. On s'est rencontrés trois week-ends en six mois et pendant ce temps, nous avons mis en place l'Association Nationale de PNL - la première association professionnelle de PNL. C'était un dur travail et j'ai appris beaucoup et vite. Nous avons tenu notre première conférence à Chicago en 1984. Après cela, ça a fait boule de neige. Nous eûmes une deuxième

conférence à New York en 1986. Trois jours avec 500 participants. C'était merveilleux !

On tenait des conférences chaque année. Mais la culture PNL aux USA est, malheureusement, une culture de camps et de compétition. Une faction voulait une organisation professionnelle avec éthiques et standards. L'autre faction voulait une organisation ouverte à laquelle quiconque pouvait se joindre. J'ai été Vice-présidente pendant un certain nombre d'années et ai mis sur pied quatre conférences. Finalement, avec toutes les manœuvres politiques, je me suis découragée et moins impliquée. Au début des années 90, l'organisation mourut à force de médisances, mauvais sentiments et méchancetés.

Aujourd'hui, Peter Keene, un de mes étudiants et un Enseignant, a créé l'International NLP Association et la fait décoller. Je reste utile et de soutien. En termes du futur de la PNL, la profession a vraiment besoin d'une organisation pour promouvoir standards et éthique.

*Judy : Revenons en arrière - vous avez étudié avec Milton Erickson. Pour quiconque l'a jamais rencontré, c'était une expérience mémorable. J'aime entendre des impressions de première main sur lui. Dites moi les vôtres.*

Anné : (Rires) J'ai eu la bonne fortune d'étudier avec lui pendant les deux étés avant sa mort. Une personne incroyable, un homme incroyable ! Une sagesse de grand professeur ! Une force et un intellect incroyables ! Un grand sens de l'humour ! Quand je l'ai rencontré, il avait presque 80 ans et il était si sage ! Je pense que, par certaines façons, il était assez rigide, comme le fait de croire que chaque femme devait se marier et avoir des enfants. Mais, en termes de son travail, personne n'était plus flexible.

Quand j'ai étudié avec lui pour la première fois, il y avait tout ce truc à propos du fait de faire des erreurs - que les erreurs étaient des opportunités. Je le croyais de manière cognitive mais, à un niveau personnel, étant jeune et inexpérimentée, je ne me sentais toujours pas bien avec les erreurs. Erickson était l'incarnation de cette philosophie. Il étreignait les erreurs comme autant d'opportunités d'apprendre. Et vous pouviez ressentir qu'il le pensait vraiment. Il était extraordinairement gentil en ce qui concerne les faiblesses d'une personne et très doux avec l'esprit inconscient. Ses yeux étaient incroyables. Il pouvait vous regarder avec ces yeux et vous faisiez quoi que ce soit qu'il vous demandait de faire.

Je me rappelle qu'une fois je lui posai une question à propos d'un problème que j'avais. Bien sûr, il me dit de monter le Pic de la Squaw (Squaw Peak) et que je comprendrais mon problème d'une manière nouvelle. C'était en été

et il faisait plus chaud qu'en enfer à Phoenix. Je suis monté au sommet de Squaw Peak et j'avais chaud et j'étais mal. Je me tenais debout là et je pensais, "*Je ne comprends toujours pas le problème !*" J'étais plutôt ennuyée/irritée. Donc j'ai commencé à regarder autour de moi et je pouvais voir Phoenix. Jusqu'à ce moment, je n'avais pas vu Phoenix sous cette perspective - d'une certaine distance. Alors j'ai commencé à voir mon problème d'une manière différente et j'ai commencé à comprendre le message d'Erickson. Je bénéficie encore aujourd'hui de cette formation et je n'ai pas compris ne serait-ce qu'un dixième de ce que j'étais en train d'apprendre à l'époque !

*Judy : Vous avez été actrice pendant 19 ans avant de devenir une Enseignante PNL. Comment est-ce que votre expérience d'actrice a influencé votre compréhension de la PNL.*

Anné : Je pense que mon expérience d'actrice a beaucoup à voir avec mon succès en tant qu'enseignante. J'ai compris ce que ça voulait dire, en tant qu'actrice, communiquer. Il s'agit d'obtenir des réactions. Les acteurs ne peuvent fonctionner s'ils n'obtiennent pas de réactions. Vous ne trouverez jamais d'acteur qui arrive sur scène et dit : "*Eh bien, je connais mon texte et ça suffit*". Il s'agit toujours de la réaction du public - les amener à sourire, être mal, pleurer, se détendre - voilà ce qui est important. Cette expérience a fait que la PNL a été comme un retour à la maison.

*Judy : On m'a dit que vous avez amené la PNL en Europe.*

Anné : Oui, en 1982, j'ai fait la première formation PNL Européenne en Hollande, suivie par une Formation Certifiante de Praticien en 1983. L'année suivante, j'ai été en Belgique. En 1986, j'ai commencé des formations certifiantes à Paris et certifié les premiers Enseignants PNL en Europe. Depuis, je fais des programmes de certification en Belgique et en France. Je suis très fière des Enseignants Belges et Français que j'ai certifiés.

*Judy : Quel est votre agenda actuel de formation ?*

Anné : J'ai une formation de Praticien et de Maître praticien PNL et un programme de certification en Hypnose ici, à New York chaque année. J'ai déménagé de Soho dans Manhattan il y a quelques années, pour m'installer dans le haut de l'état de New York. J'ai une pièce de formation chez moi où je continue à former de petits groupes.

Je travaille toujours avec un certain nombre d'instituts de formation en Europe. Mes groupes là-bas sont grands et excitants. Je vais en Europe quatre à cinq fois par an. En Belgique pour des formations de Praticiens et Maître

praticiens PNL et à Paris pour une formation Ericksonienne Certifiante, Base et Avancée. Tous les deux ans en Hollande, je fais une formation de formateurs de sept jours. D'une manière plus ou moins régulière, je fais un atelier de cinq jours sur mon Modèle des Frontières™, habituellement à Paris. À Bruxelles je fais chaque année une formation sur Ennéagramme et PNL.

*Judy : Vous avez écrit deux livres, Mindworks et The Enneagram and NLP (Ennéagramme et PNL, chez InterEditions). Parlez-moi de vos livres.*

Anné : j'ai travaillé pendant des années sur *Mindworks*. Peut-être que pour certains écrire un livre est facile mais ça ne l'était pas pour moi. Un des plus grands défis était que je ne voulais pas écrire un autre livre pour les Praticiens PNL. Tout le monde l'avait fait. Je voulais écrire un livre pour le public en général.

Je voulais écrire un livre que les gens qui ne sont pas formés en PNL puissent prendre et comprendre. Je voulais qu'il soit précis et rende justice à la PNL, et que ce soit le genre de livre qui donne au lecteur des compétences qui fassent une différence dans leur vie. J'ai passé beaucoup de temps à créer des exercices que les lecteurs peuvent faire, qui ne soient pas trop compliqués et cependant leur donnent une expérience de la PNL et de leur monde intérieur.

Tellement de personnes n'ont aucune relation avec leur monde intérieur ! Même certaines personnes qui se considèrent spirituelles n'en ont pas. À moins d'être familier avec vos parties, vos perceptions intérieures, dialogues, sensations, et images, vous n'avez pas de relation avec votre monde intérieur. Je voulais écrire quelque chose où les gens avoir une expérience de leur monde intérieur et de leur potentiel à changer et faire la différence. Ça a pris beaucoup de travail mais ce livre a atteint ce but. Pas tous les jours, mais peut-être chaque semaine, quelqu'un m'appelle et dit : "*J'ai lu votre livre...*" et veut me remercier ou avoir une séance avec moi. Je suis très contente et satisfaite.

*Judy : Et à propos d'Ennéagramme et PNL ?*

Anné : Combiner l'Ennéagramme et la PNL est devenu très intéressant et excitant pour moi, au point que je suis en train de remettre en forme mes formations de Praticien et Maître praticien pour combiner les deux modèles. L'Ennéagramme rend la PNL plus accessible, plus facile à utiliser (*user friendly*), et beaucoup plus profonde car il fournit ce qui a toujours manqué à la PNL - un cadre plus large, une cosmologie du comportement humain. La PNL apporte à l'Ennéagramme les compétences spécifiques sur comment être non jugeant et comment changer son esprit.

Les Soufis ont développé l'Ennéagramme au 15<sup>ème</sup> siècle et étaient des élitistes. Ils l'ont conservé sous la forme d'une tradition orale jusqu'à ce que, dans les années 1980, soit publié le premier livre à son propos. Ils disaient que cette information était si puissante qu'elle n'était pas pour tout le monde et ils décidaient qui devait l'avoir. Ils étaient inquiets à propos de ce qui se passerait si l'Ennéagramme tombait entre les mains de personnes qui s'en serviraient de manière destructive en tant qu'outil de jugement. Je n'ai jamais aimé les typologies parce que, soit elles vous mettent dans une boîte, soit elles sont trop vagues pour être utiles. L'Ennéagramme ne fait pas cela. Il est dynamique et flexible.

*Judy : En quoi est-ce que l'Ennéagramme est différent des Méta-programmes ?*

Anné : Les Méta-programmes sont des schémas spécifiques, alors que l'Ennéagramme dessine le potentiel et les défis de chaque personne. Les Soufis disent que les dons d'une personne sont aussi ses plus grands pièges. Ils parlent de là où vous placez votre attention, de là où vous placez votre passion et de comment cette passion devient une addiction quand vous n'avez plus de choix. L'évolution réelle consiste à avoir du choix et de l'harmonie. L'Ennéagramme donne une compréhension plus large, plus pleine de sens, d'une personne, alors que la PNL donne les "comment" spécifiques du choix et du changement.

*Judy : Parlez-moi s'il vous plaît des différents modèles thérapeutiques que vous avez développés.*

Anné : Je vais vous parler de quelques-uns d'entre eux. J'ai développé le *Tri sur l'Autre (Sort by Other™)* qui aide les gens à comprendre l'attention et l'intention. Quand vous "triez sur l'autre", votre attention est vers l'autre et votre intention est le bénéfice de l'autre. Jusqu'à ce que les gens aient été formés par moi, ils ne comprenaient pas la différence entre trier sur soi et trier sur l'autre. Si votre attention est sur l'autre mais que votre intention est votre bénéfice, les gens vont se sentir manipulés. Trop souvent, on n'apprend pas cela en PNL. Le Tri sur l'Autre est une manière de développer un profond rapport et une profonde confiance. Trier sur l'Autre est un état sans ego. Ça ne veut pas dire abandonner son ego. Ça veut dire que l'on met son ego de côté et on ne peut pas le faire à moins d'avoir un ego fort.

Le *Témoin Impartial™* est un autre modèle que j'ai développé et qui est très important en PNL. C'est plus que la position de l'observateur. C'est une position qui vous permet d'être impliqué et d'être touché par l'autre personne émotionnellement, mais sans le besoin d'aider, de reconforter, de réparer ou de juger. Ça ne

veut pas dire que l'on ne s'intéresse pas à l'humanité de la personne, mais on peut l'aider sans avoir besoin que la personne change. Ça va contre l'idée que le changement est la chose la plus importante pour les gens. Je pense qu'il y a deux dangers en cela. Si vous êtes efficace, alors votre ego commence à dépendre de votre capacité à changer les gens. Deuxièmement, vous finissez par faire passer à la personne le message que leur symptôme n'est pas ok - que vous ne l'acceptez pas.

J'ai développé le *Modèle des Frontières™* sur une période de plusieurs années. En ce moment, je suis en train d'écrire un livre à son propos. Pour moi, les Frontières combinent la propriété de faire des distinctions (ce qui veut dire être séparé) et d'établir des connections. Cela veut dire être séparé et connecté en même temps - séparation et perméabilité. J'ai développé ce modèle pour décrire comment les gens créent des Frontières. Pour autant que je le sache, personne d'autre n'a un modèle de ce type. Il est étonnamment facile à utiliser.

Il est particulièrement utile de reconnaître quand on veut des frontières, d'avoir du choix à propos des frontières et d'avoir la capacité d'établir des frontières. Je pense que les frontières sont la ressource ultime. La plupart des croyances qui ne nous soutiennent pas viennent d'une décision que l'on a prise, quand on était jeune, à propos de qui nous sommes, de ce dont on est capable et de ce qu'est le monde - ces décisions sont le résultat du fait de ne pas avoir de frontières. Les enfants n'ont pas les schémas de développement psychologique qui permettent les frontières. Nous n'en sommes pas conscients, mais nous développons la capacité à avoir des frontières quand nous vieillissons - un sens du Soi, un sens de l'ego, un cadre de référence interne, un sens de soi en tant que processus.

Et je dois mentionner le *Recadrage Spatial™* - un processus pour les parties internes en conflit. Je crois que nous avons tous une famille intérieure de parties qui est la base de notre fonctionnement et de notre bien-être. Cela dépend du fait d'avoir des frontières appropriées entre les parties, une communication et des hiérarchies. J'ai également développé d'autres processus comme le *Processus d'Identité™*, le *Processus de Spirale des Croyances™*, les *Objectifs Noyaux™*, le *Changement d'Attentes™* le *Soi Evolué™* et le *Processus Senoi™* :

*Judy : Quel est le secret de votre succès et de votre longévité comme enseignante PNL ?*

Anné : J'ai trouvé quelque chose dans la PNL qui est d'une certaine manière congruent avec qui je suis et ce qui m'est important. Cette congruence a contribué à mes capacités. Je suppose que je suis une conteuse naturelle et

une actrice naturelle. Combiner ces compétences avec l'enseignement me donne de la joie. J'aime ce que je fais. Faire la différence dans la vie des gens est si satisfaisant. Quand vous trouvez quelque chose de congruent à qui vous êtes, à ce pour quoi vous êtes efficace et que vous pouvez en vivre - c'est une vraie bénédiction.

*Judy : Quels sont vos espoirs pour le futur de la PNL ?*

Anné : D'une certaine façon, au moins aux USA, la PNL n'a pas eu la visibilité qu'elle mérite. La PNL est utilisée partout - dans le business, la vente, la formation et la santé mentale. Mais les gens qui l'utilisent aux USA l'appellent souvent autrement. Ce n'est pas comme ça en Europe. En Belgique, Hollande et France beaucoup d'entreprises ont quelques formations PNL. En Europe, elle est plus acceptée dans les cercles thérapeutiques. En Angleterre pour être certifié en tant que thérapeute, vous devez avoir une formation PNL. L'Union Européenne est en train de mettre en place une certification pour les thérapeutes dans tous les pays membres et une partie des qualifications sera la PNL. La PNL a plus de crédibilité en Europe qu'aux USA, malheureusement. Pour changer cela, je pense que nous devons mettre plus d'emphasis sur les standards, éviter les programmes de certification courts et rapides - trois jours, dix jours --, éliminer le battage dans notre publicité et " trier sur " nos étudiants.

*Judy : PNL n'est pas un mot commun. Il semble que l'on devrait mieux travailler à promouvoir cette profession.*

Anné : Je suis d'accord. On n'a jamais développé de protocole de recherche sur la PNL. Peut-être que, si quelqu'un l'avait fait, la PNL aurait une plus vaste réputation aujourd'hui. La recherche PNL est difficile car vous ne pouvez pas vous contenter de poser une question. La réponse que vous obtenez dépend de votre rapport, de la tonalité et de nombreuses autres variables.

Dans les premiers temps, la plupart des gens qui suivaient des formations PNL étaient des thérapeutes. Alors, Bandler avait un tel sens de l'humour ! Il était terrible mais d'une manière si charmante ! Il critiquait la thérapie traditionnelle d'une manière qui était drôle et contestataire. Son attitude était : " *Je ne suis pas intéressé par ces tucs académiques. Essayez et vous verrez que ça marche !* " La PNL devrait avoir plus de reconnaissance, pour un modèle si puissant.

J'espère que la PNL prévaudra plus dans les écoles comme une partie du cursus. Ce serait merveilleux si les gens acceptaient que l'on doive apprendre à utiliser son cerveau. Pas simplement apprendre que penser, mais comment penser. Si la PNL pouvait être amenée

dans les écoles, les gens en bénéficieraient de nombreuses façons.

*Judy : Quel conseil donnez-vous aux gens qui veulent utiliser la PNL pour leur développement personnel et à ceux qui veulent réussir comme Praticiens et Enseignants ?*

Anné : Pour les gens qui veulent utiliser la PNL pour leur propre évolution : d'abord, soyez patient avec vous-même, apprenez à vous accepter. Pour les Praticiens, il est important d'être à l'aise avec qui vous êtes et de vraiment intégrer les présupposés PNL dans votre comportement. Si vous avez des croyances qui s'opposent aux présupposés, commencez à les "desserrer" de façon à créer de l'espace pour la croissance.

Si vous voulez être un Enseignant, je recommanderai des cours de théâtre et d'improvisation pour apprendre les mouvements du corps et le travail sur la voix. Votre corps et votre voix sont votre véhicule, votre moyen d'expression. Vous voulez avoir du choix sur comment vous vous déplacez et comment vous utilisez votre voix. En tant qu'Enseignant, faites très attention à ce que votre identité ne soit pas emballée dans le fait d'être un Enseignant. Si votre sens du soi dépend du fait d'être un Enseignant, c'est une incroyable limite ! Soyez prêt à avoir tort et détaché du fait d'avoir raison. Ça ne vous rend pas moins brillant ou moins efficace de dire "Je ne savais pas cela . Soyez vrai à vous-même et à ce en quoi vous croyez.

*Judy : Que voulez vous que les gens connaissent de vous en tant que personne ?*

Anné : Sur un plan personnel, j'ai trois enfants élevés. Je suis née à Manhattan et ai vécu à Soho jusqu'à il y a cinq ans. Je vis dans les montagnes au nord de la ville maintenant. J'ai un petit-fils merveilleux, incroyable. J'ai trois Wolfhounds Irlandais et je les présente en concours. J'espère en avoir un autre l'année prochaine. J'aime jardiner. Pendant mes 25 ans d'enseignement, les gens m'ont souvent dit : "*Anné, tu es très spirituelle*". J'avais une réaction négative à ça. Pour moi la spiritualité décrivait des gens qui ne connaissaient rien au tri sur l'autre. En vieillissant, j'ai réalisé que j'étais spirituelle, mais ma spiritualité vient des animaux, des plantes et des arbres. Ils sont le noyau de qui je suis - chaque jour, je suis reconnaissante de la compagnie de mes animaux et de mes gens debout, les arbres !