

## COMMENT SAVOIR SI JE SUIS EN VOIE D'AUTONOMISATION ?

De L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par Richard Parent

*L'estime de soi et la confiance en soi constituent des problèmes particuliers chez les personnes qui bégaiant (PQB). Les six articles suivants, tous de Michael Hall, abordent la montée en puissance de la personne (empowerment – traduit par autonomisation ou capacitation), en plus d'une série de cinq autres articles - sur l'engagement personnel, l'actualisation personnelle et le pouvoir de choisir, la responsabilisation courageuse de soi, la spontanéité disciplinée et l'actualisation de soi. R.P.*

Quels sont les indices annonciateurs d'une position de ressources, d'autonomisation ? Comment savoir si vous accédez à tous ces pouvoirs que je décris dans cette série ?<sup>1</sup> Qu'est-ce qui doit être différent ? Comment les autres peuvent-ils reconnaître nos pouvoirs innés ?

*En tout premier lieu, c'est lorsque vous évoluez dans le monde, dans votre environnement quotidien, avec la sensation d'être maître de votre personne et de votre vie. Vous ne parlez, ni ne pensez, ni ne pleurnichez comme si vous étiez une victime impuissante. Lorsque vous savez pouvoir y faire quelque chose, vous passez à l'action. Si vous commettez une erreur, vous le reconnaissez et implantez les correctifs qui s'imposent. Pas de blâme, ni accusations contre qui que ce soit, ni pointage de doigt vers l'univers ou Dieu, affirmant avoir été injustement traité. Lorsque vous êtes en possession de tous vos moyens, vous accédez à vos pouvoirs fondamentaux que sont la pensée, les émotions, l'expression verbale de soi et vos comportements, fusionnant tous ces pouvoirs pour être en mesure de mieux composer avec, et de maîtriser, une situation quelconque.*

Une telle sensation de maîtrise personnelle signifie que si on vous demandait « Qui est responsable de ton bien-être financier ? De ta santé et de ta condition physique générale ? De ton tempérament et de ta personnalité ? De tes amours et de tes amitiés ? » Vous pointeriez alors votre index en direction de votre poitrine, au niveau du cœur, tout en affirmant fièrement : « Je le suis, bien sûr. »

Un tel sentiment vous donne la sensation d'être « responsable. » Vous êtes responsable de votre vécu et de la qualité de vos expériences. Sachant cela, vous choisissez ce qui améliore votre qualité de vie tout comme vous établissez des structures de significations qui enrichiront chacune de vos expériences de vie. Et cela comprend les expériences de travail dans un contexte où vous êtes sous le contrôle, sous la supervision de quelqu'un d'autre dans une grande organisation. Il en est ainsi car, peu importe votre position dans une hiérarchie, votre patron ou gestionnaire, le nombre de gestionnaires ou de personnes en autorité à qui vous répondez, vous réalisez et ressentez vraiment que vous avez le choix. « Je suis l'architecte de mon vécu ! Je conçois moi-même mes significations, mes symboles personnels ! »

---

<sup>1</sup> Cet article constitue, en effet, le 31<sup>ième</sup> de l'*Empowerment Series* de Michael Hall. C'est le deuxième que je traduis, le premier étant *Le pouvoir des frontières personnelles* (<http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Le-pouvoir-des-limites-frontières-PDF.pdf>).

*Être autonome, en possession de ses moyens, signifie que vous glorifiez ce pouvoir qui est vôtre de concevoir vos propres significations. Vous savez qu'aucune de vos « significations » n'a vu le jour indépendamment de votre réflexion personnelle – c'est le pouvoir du contrôle sur ses [émotions](#).<sup>2</sup> Vous créez les significations que vous vivez et même les « significations » que vous recevez des autres, que vous acceptez des autres, car pour que ces significations fassent du sens pour vous, vous les recréez, les réinventez et les recadrez par un processus communicatif avec d'autres personnes. Sachant cela, vous réalisez que toutes les significations que vous entretenez sont *vôtres*. Vous avez, par conséquent, le pouvoir de modifier celles qui n'améliorent en rien votre qualité de vie.*

*Vous savez être en capacitation lorsque vous vivez avec passion. Les personnes autonomes ont un but dans la vie. Elles sont à l'écoute de leur voix intérieure qui leur dit ce qui les motive, ce qui les motivera à exceller, ce qui leur permettra de vraiment se sentir en vie, ce qui les amènera à se fixer un but (une intention), à développer leurs capacités/talents supérieurs qui ne demandent qu'à s'exprimer. C'est ce désir d'actualisation personnel qui se retrouve en chacun de nous mais qui, hélas, est trop souvent refroidi et refoulé chez tellement de personnes. Vous réaliserez être en contrôle lorsque vous établirez volontairement un plan d'action, lequel pourrait bien prendre dix, vingt ou cinquante ans à se compléter, un plan qui fera de votre vie une véritable aventure, un passionnant voyage. Cela deviendra une découverte de ce que vous devrez développer et exprimer ainsi que votre contribution personnelle à votre monde.*

Se placer sur la ligne de départ ne signifie pas pour autant que vous en connaissiez le parcours, ou que vous êtes confiant d'atteindre votre objectif ; non ! Cela signifie simplement que vous ne restez pas assis à attendre, les bras croisés – vous agissez. Vous faites de votre mieux avec ce que vous avez pour l'instant. Vous affrontez vos peurs et foncez, courageusement, vers cette vision, ce rêve, malgré les périodes de confusion, d'insécurité, de doutes et toutes ces autres émotions dont nous, les humains, sommes si souvent accablés. Vous vivez au-delà et malgré cela (méta) - vous vivez pour un rêve, pour un objectif qui vous passionne. Alors vous faites le premier pas, vous sortez des sentiers battus, peut-être même sans trop savoir dans quelle direction vous irez ; mais vous faites le premier pas, faisant preuve d'imagination au fur et à mesure que vous avancez, que vous progressez.

*Vous savez être en possession de vos moyens lorsque vous aidez les autres à s'autonomiser, à se prendre en charge. Et ce pouvoir dont je vous parle n'est pas que pour vous ; il faut le partager avec d'autres – avec autant de gens que possible. Vous ne cherchez donc pas le pouvoir sur les autres, mais à le partager avec d'autres. Une personne qui est réellement autonome ne prendra aucun plaisir à en contrôler d'autres ou à les forcer à faire ce que bon lui semble. Il y a tellement à faire, à expérimenter, à apprendre, à jouir et à contribuer en se concentrant sur ce que renferme la zone de pouvoir des autres.*

En vérité, vouloir contrôler les autres est signe d'insécurité. La personne qui s'efforce d'en contrôler d'autres manque de confiance et possède un niveau inférieur d'autonomisation. C'est un indicateur à l'effet que cette personne recèle peu de pouvoirs en

---

<sup>2</sup> Pour relire l'article sur les émotions : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/LES-ÉMOTIONS.pdf>.

elle-même ! Peut-être cherche-t-elle à arracher du « pouvoir » de manière toxique en tentant de contrôler d'autres personnes. Elle peut être devenue dépendante d'un pseudo-pouvoir et chercher à contrôler son monde en contrôlant toutes les autres variables. Peu importe son intention, elle ne démontre pas une maîtrise de sa vie. Les gens qui sont en possession de leurs moyens adorent voir les autres gagner en maîtrise d'eux-mêmes, gagner en puissance, en autonomie, et se réjouiront de contribuer à les responsabiliser.

*Vous avez atteint l'autonomisation lorsque vous vous contrôlez.* Hey oui ! Le contrôle de soi. Cette capacité à se contrôler soi-même. C'est pouvoir se discipliner soi-même, d'être le « disciple » de quelque passion que vous désirez vivre et exprimer. Il s'agit de savoir persévérer – avec constance, régularité, méthodiquement, et en harmonie avec vous-même et les autres. L'individu autonome se fixera un objectif (intention) suffisamment élevé pour qu'il lui soit facile et naturel de le poursuivre en mettant en œuvre ses plans élaborés dans le but de progresser vers son objectif.

C'est ici que commence l'autonomisation. Le contrôle de soi en est le point de départ. Après tout, à défaut de se diriger, de se gérer soi-même, on ne pourra certainement pas se contrôler. Et à défaut de ce contrôle de soi, il est probable que vous perdrez le contrôle et ferez des choses qui mineront vos objectifs les plus élevés et les plus louables. La solution : familiarisez-vous avec le [Modèle des Méta-États](#)<sup>3</sup> qui vous permettra, en apprenant à réfléchir sur vous-même, de vous élever avec la compréhension, [l'acceptation](#), [l'appréciation](#),<sup>4</sup> la discipline, etc. qui vous mettront *en charge de vous même !*

Traduction de ***How Do You Know When You Are Empowered?*** De L. Michael Hall ; Meta Réflexions 2012 n° 47; 17 septembre 2012; Empowerment Series # 31.

Traduit en septembre 2012, rév. Septembre 2013.

---

<sup>3</sup> <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/M%C3%89TA-%C3%89TAT-MODE-DEMPLOI.pdf>

<sup>4</sup> <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Acceptation-Appr%C3%A9ciation-et-Estime-de-soi-m%C3%A9ta-%C3%A9tat.pdf>

## DANS LA VRAIE VIE ACCOMPLISSEMENTS DE SOI QUOTIDIENS

L. Michael Hall, Ph. D.

Après avoir passé sa vie à étudier et à modéliser<sup>5</sup> des individus ayant réussi leur vie, Abraham Maslow<sup>6</sup> écrivit un chapitre sur ses expériences dans un livre, *Challenges of Humanistic Psychology*, publié par James Bugental. Il intitula son chapitre « Self-Actualizing and Beyond. » Ce qui m'impressionne le plus de ce chapitre c'est sa motivation envers ce projet de modélisation et sa décision de créer des références (ou balises) pour l'actualisation de soi. Donc, sachant qu'une des découvertes majeures en Neuro-sémantique est « l'histoire secrète » de la PNL dans les travaux de Maslow et de Rogers et que les balises constituent une de nos contributions majeures à cette discipline, j'ai cru opportun de citer amplement à partir de ce chapitre tout en établissant des croisements avec nos travaux en Neuro-sémantique.

### Modélisation : 1935

Quarante ans avant que Bandler et Grinder ne modélisent les trois leaders du Mouvement du Potentiel Humain (Bateson, Perls et Satir), Maslow modélisa deux individus qui démontrèrent un extraordinaire développement de l'excellence humaine et posa ainsi les bases du Mouvement du Potentiel Humain. Voici ce qu'il découvrit :

« ... essayant de comprendre deux de mes modèles que je respectais, adorais et admirais, des personnes vraiment remarquables... [je] m'efforçai de comprendre en quoi ces deux individus étaient si différents de monsieur tout le monde. Ces deux personnes étaient Ruth Benedict et Max Wertheimer. » (*The Farther Reaches of Human Nature*, 1971, Chapitre 3, p. 40)

C'est ainsi que commença la surprenante modélisation de deux individus qui « étaient de remarquables êtres humains. » À l'inverse de la modélisation d'habiletés, ce modèle ne reposait pas sur les actions de ces personnes mais sur ce qu'elles étaient devenues – *être* par opposition à *faire*. En termes d'actualisations, les deux étaient renommés – Max avait cofondé la Psychologie Gestalt alors que Ruth, fondatrice de l'Anthropologie Culturelle, avait été la mentore de Margaret Mead, première épouse de Gregory Bateson.

---

<sup>5</sup> **Modélisation** (Modeling) : Processus par lequel nous observons et apprenons à reproduire les bonnes actions et les comportements de réussites d'autres personnes ; processus de discernement de la séquence de Représentations Internes (RI) et des comportements permettant à une personne d'accomplir une tâche. Outil de gestion des connaissances au cœur de la PNL et de la Neuro-Sémantique. Un moyen d'acquérir une compétence que quelqu'un d'autre détient déjà. Il peut aussi s'appliquer à soi-même pour prendre conscience de compétences que l'on a, mais dans un contexte différent de celui envisagé. On modélise en analysant une compétence grâce à une gamme d'approches.

<sup>6</sup> **Abraham Maslow** (1908 - 1970) Célèbre psychologue américain, considéré comme le père de l'approche humaniste, surtout connu pour son explication de la motivation par la hiérarchie des besoins, qui est souvent représentée par une pyramide des besoins. Il a souligné qu'il était préférable, en thérapeutique, de promouvoir les qualités et les réussites individuelles, plutôt que de considérer les patients comme des « sacs de symptômes » (« bags of symptoms »).

« Je fis des descriptions et pris des notes de Max Wertheimer, et des notes sur Ruth Benedict. Lorsque je tentai de les comprendre, de penser à eux et d'écrire à leur sujet dans mon journal et mes notes, je réalisai - merveilleux moment de découverte - qu'on pouvait généraliser leurs modèles respectifs. Je parlais *d'un genre de personne* et non pas de deux personnes non comparables. Mes observations étaient passionnantes. M'efforçant de vérifier si on pouvait retrouver ce modèle ailleurs, je constatai qu'effectivement on le retrouvait chez plusieurs personnes. » (41)

Cette modélisation repose sur l'attitude scientifique selon laquelle nous voulons tout connaître de l'excellence humaine, objectif que Maslow passa toute sa vie à étudier. Il avait, en effet, sélectionné de « remarquables personnes. »

« ... puis il s'efforça de les comprendre pour s'apercevoir qu'il pouvait déceler un syndrome - ce genre de modèle qui convenait à tous ces sujets. »

Maslow choisit des individus ayant, de toute évidence, réussi, et qui avaient également réussi intérieurement car il voulait découvrir les limites de la nature humaine :

« Lorsque vous sélectionnez, pour les étudier attentivement, des personnes raffinées, saines d'esprit, solides, créatrices, avisées - vous avez alors une perception toute différente de la race humaine. Vous vous demandez quelles peuvent bien être les limites de la grandeur, ce que peut devenir un être humain ? »

Et que découvrit-il dans son analyse de l'excellence humaine ? Il découvrit que ces personnes ayant connu l'actualisation personnelle vivaient en vertu de ce qu'il allait définir comme *êtres* de valeur - les valeurs d'*être* - des valeurs qui étaient précieuses en elles-mêmes, inhérentes, en soi ; des valeurs qu'on ne valorisait pas uniquement pour leur usage accessoire. Il commenta que ces valeurs de type B représentaient « pour la plupart des gens, le sens de la vie. »

« Les gens qui se sont autoaccomplis sont, sans aucune exception, dévoués à une cause à l'extérieur de leur personne, à quelque chose d'externe à eux. Ils se dévouent tout entier à un objectif... à quelque chose qui leur est très précieux... de telle sorte que la dichotomie travail-joie leur est inconnue. » (42)

## **Baliser l'actualisation de soi**

Dans son chapitre de 1967, Maslow recherchait ces comportements qui menaient à - et qui indiquaient - l'actualisation de soi - les balises (ou références).

« Que fait au juste une personne lorsqu'elle s'autoaccomplit ? Est-ce qu'elle serre les dents et force ? Qu'implique l'actualisation de soi en termes de comportements, de procédure ? » (43)

C'est alors qu'il trouva les « huit manières de s'accomplir, de s'actualiser. » Dans les articles suivants, je citerai Maslow pour chacune de ces huit manières en plus d'ajouter mes commentaires sur chacune d'elles. Commençons par la première.

### **1) Être absorbé par une activité, un objectif extérieur à vous**

« Premièrement, l'actualisation de soi signifie expérimenter pleinement, de manière éclatante, de façon désintéressée, avec une concentration absolue et une intégration totale. Elle signifie expérimenter/vivre sans cette inquiétude, cette remise en question propre à l'adolescence. Au moment même où il expérimente, l'individu est entièrement et totalement humain. C'est cela un moment d'actualisation de soi. C'est le moment pendant lequel le soi s'accomplit lui-même. » (44)

Maslow écrivit qu'un tel « moment pouvait être vraiment agréable » parce que lors d'un tel moment d'engagement personnel, l'individu oublie la pulsion à se camoufler derrière un

personnage, à se retirer derrière ses défenses, sa timidité, pour « se donner corps et âme. » Tout un engagement ! C'est précisément ce que décrit Csikszentmihalyi<sup>7</sup> par l'état *flot*.<sup>8</sup> L'état flot se concrétise lorsqu'une personne est à ce point absorbée par une activité qu'elle s'y perd, qu'elle s'y confond. Et le plus surprenant, c'est qu'il peut s'agir de n'importe quoi – un événement athlétique, un casse-tête, l'escalade, lire un livre, avoir une conversation de coaching avec quelqu'un, écrire, cuisiner, faire l'amour, jouer avec un chien – la liste est infinie.

Et c'est ce genre et la qualité d'engagement total que nous appelons « l'état génie » en neuro-sémantique. Construisant sur les fondements de DeLozier, Grinder, Dilts et autres, il s'agit bien d'*Accéder à notre Génie Personnel* – de savoir comment transformer votre « génie » ou l'état « flot » pour en faire vôtre – sous votre commandement. Jamais plus n'aurez-vous à l'attendre, à croiser vos doigts en souhaitant qu'il se manifeste ; vous pourrez « le susciter » et vous retrouver pleinement dans la zone de votre état optimal – et cela, à volonté.

Étant donné qu'il s'agit de l'une des balises de l'actualisation de soi, en fait de la première, et qu'il s'agit d'une concentration et d'un engagement total envers quelque chose *d'extérieur* à vous – ce qui contribue à clarifier cette vieille confusion entre l'actualisation de soi et l'intérêt personnel et pourquoi nous affirmons que l'actualisation de Soi n'est *pas pour vous, mais par vous*.

Vous souhaitez vivre une vie enrichie ? Alors, préparez-vous à devoir aller loin, bien au-delà, empruntant de multiples voies tout en vous imprégnant à fond d'une signification et d'une valeur qui donneront à votre vie un sens véritable et enrichi.

**L. Michael hall, Ph. D.**

Traduction de *Real Live, Everyday Self-Actualization* par L. Michael Hall, Ph. D. ; Meta Reflections 2013, n° 38, 26 aout 2013.

*Making Self-Actualization Actionable* n° 1

Traduit en septembre 2013.

---

<sup>7</sup> **Mihály Csikszentmihályi** (né en 1934 à Fiume, Italie, maintenant en Croatie). Psychologue hongrois, tenant d'une conception humaniste de la créativité et de la définition de la créativité correspondante. Il émigra aux États-Unis à l'âge de 22 ans. Il est actuellement professeur à l'Université de Claremont en Californie, et il a été directeur du département de psychologie de l'Université de Chicago et du département de sociologie et d'anthropologie du Lake Forrest College. Il a travaillé sur le bonheur, la créativité et le bien-être subjectif. Mais il est surtout connu comme l'architecte de la notion de *flow* (flot) et pour ses années de recherche sur ce sujet. Il est l'auteur de nombreux livres et de plus de 120 articles ou chapitres de livres.

<sup>8</sup> Le **flow** (ou **flot**), littéralement *flux* en anglais, est l'état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement immergée dans ce qu'elle fait, dans un état maximal de concentration. Cette personne éprouve alors un sentiment d'engagement total et de réussite. Ce concept, élaboré par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi, a été repris dans des domaines variés et nombreux, du sport à la spiritualité en passant par l'éducation et la séduction. Dans les versions françaises des textes de Csikszentmihalyi, on trouve indifféremment les termes de « flux », d'« expérience-flux », d'« expérience optimale » ou de « négentropie psychique »

## **ACTUALISATIONS PERSONNELLES QUOTIDIENNES ET LE POUVOIR DE CHOISIR**

De L. Michael Hall, Ph. D.

*Avant de passer au texte de Michael, voici l'introduction qu'en fit Bob Bodenhamer dans son courriel du 2 septembre 2013 sur son site neurosemanticsofstuttering. R.P.*

Vous trouverez ci-après un excellent article qui, bien que non rédigé spécifiquement pour les Personnes Qui Bégaient (PQB), aborde un besoin criant chez celles-ci de ne plus permettre à leur état d'esprit d'être influencé par ces jugements présumés qu'elles (les PQB) prêtent aux autres. C'est ce dont nous discutons (sur le forum anglophone) il n'y a pas si longtemps, lorsque nous parlions de « centres de contrôle externes » versus « centre de contrôle interne ».

Il faut déplacer ce jugement, ce *modus operandi*, cette référence « externe » là où elle devrait être : « en vous ». Car aussi longtemps que vous laisserez vos jugements présumés - sur l'opinion que se font ou pas vos interlocuteurs si vous bégayez [référence externe]-influencer/déterminer votre état d'esprit, je doute que vous puissiez venir à bout de votre problème de bégaiement.

Je m'adresse maintenant plus spécifiquement à cette partie de vous qui craint de bégayer et que quelqu'un d'autre se fasse une mauvaise opinion de vous : sachez que, sans l'ombre d'un doute, cette partie de vous s'est formée à l'enfance. Car pendant ces premières années de votre vie, vous n'aviez d'autre choix que de fonctionner selon des références « externes ». Un jeune enfant n'ayant pas encore développé la capacité mentale lui permettant de distinguer le vrai du faux, il dépend donc des autres pour distinguer le bien du mal.

Je souhaite que vous compreniez que cette vieille structure d'esprit de « peur de ce que les autres peuvent penser » n'a jamais « évolué ». Elle est coincée quelque part à l'arrière du cerveau de cet enfant, avec les croyances que cet enfant s'est façonnées sur le bégaiement et sur bien d'autres structures de référence, dont l'estime de soi. Ce genre de pensée est de nature « externe » puisqu'elle laisse à d'autres le soin de déterminer le destin de cet enfant. Développez votre « **Non** » et votre « **Oui** » internes. Travaillez assidument à instaurer une structure d'esprit « adulte » qui interdira systématiquement à toute référence « externe » infantile d'influencer votre état d'esprit en regard de votre élocution.

Revisitez cette image de ce vous plus jeune ayant développé cette « peur » que les autres découvrent qu'il bégaie (référence externe). Une fois cette image bien visible, regardez grandir, dans votre esprit, ce vous plus jeune. Visualisez ce jeune garçon/cette jeune fille se transformant en une « référence adulte interne ». Libre à vous de le faire mois par mois ou année par année – ce dernier choix étant probablement préférable. Observez simplement ce vous plus jeune devenir, graduellement, un adulte.

Voici donc cet article de Michael Hall intitulé « *Actualisations personnelles quotidiennes et le pouvoir de choisir* ». Il est digne d'une lecture attentive. Merci – BOB.

Selon Abraham Maslow, la première balise de l'actualisation personnelle consiste à se dévouer totalement, à se donner corps et âme à un objectif (une intention), une activité significative – accéder à notre « génie » personnel en état de flot. Voici maintenant la seconde balise : le pouvoir de choisir.

## **2) Choisir de croître**

La seconde attitude qui favorise l'actualisation de soi, toujours selon notre ami Maslow, c'est de « faire le choix de croître, de se développer. »

« Considérons la vie comme un processus de choix, un choix après l'autre. En maintes occasions se présentent des choix progressifs et régressifs. On peut hésiter en optant pour le retrait, la sécurité ou à cause de la peur ; d'autre part, il y a le choix de croître. *En faisant*, une douzaine de fois par jour, *le choix de progresser*, au lieu de céder à la peur, *on se dirige un peu plus, une douzaine de fois par jour, vers l'actualisation de soi*. Car l'actualisation de soi est un processus continu ; cela signifie faire, à chaque fois, le choix entre mentir et être honnête, entre voler et ne pas voler ; et cela signifie de faire chacun de ces choix comme un choix de croissance. C'est un mouvement vers l'actualisation de soi. » (Italiques ajoutés ; page 44) »

En lisant les ouvrages de Maslow sur l'actualisation de soi, vous constaterez qu'il s'y réfère souvent en tant que « croissance. » L'actualisation de soi, c'est s'élever dans le but *de devenir* tout ce que vous pouvez être, atteindre le meilleur de vous-même. Maslow désigne parfois cette nouvelle psychologie 'Psychologie de Croissance' et il a même créé un second modèle, le Modèle de Croissance. Et dans ce modèle, il spécifie que la croissance interne personnelle n'est pas inconditionnelle – on doit, en effet, la choisir. On ne devient pas nécessairement mature en grandissant ! Vous pouvez y résister ou, tout simplement, ne pas développer cette maturité. Pour lui donner vie, cela nécessite un choix. « Choisir » d'avancer, de s'élever, choisir de croître est un des comportements nécessaires à l'actualisation de soi.

Et ce *choix* requiert un métaétat. Vous devez, en effet, exercer un métaétat sur vous-même en *prenant du recul* ou *en vous élevant* à un endroit au-dessus et au-delà d'une expérience de manière à vous déplacer vers un *point de choix*. Vous pourrez mieux y percevoir vos alternatives, vos options. De ce point d'observation, vous serez en mesure de prendre une décision plus éclairée, en pesant les avantages (les pour) et les inconvénients (les contre) d'un choix, contrôler la qualité de vos structures de choix, prendre des risques calculés, progresser vers l'avant, etc. Que choisirez-vous ?

Comme vous l'avez certainement perçu à même la citation ci-haut, *choisir* est un geste de responsabilité et d'appropriation, de prise de possession ; exercer notre responsabilité, c'est choisir de grandir. Ce sont des équivalences. Choisir n'est pas toujours simple ni aisé. C'est même parfois malaisé, exigeant et difficile. Mais en résistant à la tentation facile du statu quo et en avançant vers la prochaine étape – vous ferez un pas de plus vers l'actualisation de soi.



### 3) Choisir sa voie

« L'actualisation de soi implique nécessairement l'existence d'un Soi qui puisse s'accomplir. L'être humain ne se résume pas à un *tabula rasa*,<sup>9</sup> non plus qu'à une motte d'argile. Il est quelque chose qui existe déjà... Un être humain, c'est son tempérament, sa composition biochimique et ainsi de suite. Il y a un Soi ; lorsque je dis qu'il nous faut « écouter nos voix intérieures, » je veux dire qu'il faut favoriser l'émergence de notre Soi, de notre véritable identité.

Comme toute première étape vers l'actualisation personnelle, il m'arrive de suggérer à mes étudiants de répondre d'une manière différente lorsqu'on leur verse un verre de vin en leur demandant ce qu'ils en pensent. Je leur suggère d'abord de *ne pas* regarder l'étiquette sur la bouteille. Ainsi, ils ne pourront utiliser l'information s'y trouvant afin de déterminer si, oui ou non, ils *devraient* aimer ce vin. En second lieu, je leur recommande de fermer les yeux (si possible) et 'd'instaurer le silence.' Ils sont alors prêts à s'intérioriser tout en faisant abstraction des distractions du monde environnant afin de mieux goûter ce vin qui chatouille leurs papilles gustatives, en se tournant vers cette 'Cour Suprême' officiant en eux-mêmes. Alors, et alors seulement, peuvent-ils sortir de leur silence et dire 'J'aime' ou 'J'aime pas.' » (45)

L'actualisation de soi nécessite aussi la découverte de notre identité intérieure et d'avoir le courage de laisser s'épanouir ce Soi supérieur. Comment y arrive-t-on ? En partie en apprenant à écouter notre voix intérieure. Pour y arriver, vous devrez probablement cesser d'écouter toutes ces autres voix qui vous entourent – les voix de la famille, de votre culture, des traditions, de l'autorité, des médias. Demandez-vous : « Qu'est-ce que je pense et ressens ? » Il faut déplacer en nous-mêmes cette autorité que nous avons mise sur un piédestal et toutes les références externes ; on doit les posséder pour et en nous-mêmes. Vous devez absolument découvrir ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas.

Ce n'est pas facile. Maslow nous recommande d'apprendre à ralentir et à instaurer un silence intérieur – à « faire le vide. » Il est tellement facile de permettre aux *je devrais* de s'immiscer dans ce processus : « Je devrais faire ceci, » « Je devrais faire cela. » C'est une chose que de fonctionner selon « *les je devrais* ; » c'en est une autre que de fonctionner selon ce qui nous convient le mieux. Prenez l'habitude de prendre un temps d'arrêt et de faire le silence autour de vous pour mieux vous référer à votre Cour Suprême intérieure.

« La personne qui posera ces gestes chaque fois que se présentera une occasion de choisir accumulera de meilleurs choix, des choix qui s'enligneront avec ce qui lui convient constitutionnellement le mieux. Elle en viendra à connaître sa destinée, à quoi ressemblera son conjoint, ce que sera sa mission dans cette vie. L'individu ne peut faire des choix de vie judicieux à moins de prendre le temps de s'écouter, d'écouter *son Moi*, à chaque instant de sa vie, et de dire, calmement : « Non, je n'aime pas telle ou telle chose. » (45-46)

---

<sup>9</sup> **Tabula rasa** (littéralement : table rase) est un concept philosophique épistémologique selon lequel l'esprit humain naitrait vierge et serait marqué, formé, « impressionné » (au sens d'« impression sensible ») par la seule expérience. La principale caractéristique de l'esprit serait sa passivité face à l'expérience sensible. Il s'agit donc d'un concept opposé à l'innéisme des idées, et à l'activité de l'esprit. Ce sens ontologique du terme *tabula rasa* doit être distingué de son sens actif ou méthodologique (comme dans l'expression « faire table rase » qui date du XIX<sup>e</sup> siècle), les deux n'étant pas nécessairement unifiés dans la même théorie. Des philosophes comme Bacon, Descartes ou Locke reconnurent, par exemple, certains caractères innés à l'esprit humain, mais considérèrent essentiel d'opérer une purification de ce même esprit pour y distinguer les traits fondamentaux des traits accidentels.

En PNL, nous décrivons cela comme métaprogramme de « référence interne avec vérification externe. » Mais aucun d'entre nous ne vient au monde avec un tel programme. Il fait partie de ces programmes que nous devons développer. On vient tous au monde « avec des références externes » parce que, sans instincts, nous ne savons rien, encore moins ce que nous voulons ou ce dont nous avons besoin. L'enfance, pour la majorité d'entre nous, c'est vivre en se référant toujours hors de soi afin de savoir ce qui est bien, ce qui est mal, quoi faire, quoi ne pas faire et ainsi de suite. Favoriser l'éclosion de notre Moi le plus élevé et le meilleur nécessite de rediriger en nous, de déplacer en nous cette *autorité* extérieure. Cela signifie devenir responsable *de* soi et de nos choix. Cela signifie grandir tout en devenant *l'auteur*, le scénariste de notre propre vie en définissant nous-mêmes nos croyances, nos valeurs, notre code d'éthique personnel, notre style de vie, etc.

Ah ! *Choisir* – utiliser le niveau exécutif de notre esprit pour dire oui aux valeurs et non à ce qui n'en a pas. Le processus d'actualisation, d'actualisation de soi exige l'exercice de ce pouvoir humain.

**L. Michael Hall, Ph. D.**

Traduction de *Everyday Self-Actualization and the Power of Choice*, par L. Michael Hall, Ph. D.  
Méta Réflexions 2013, n° 39 du 2 septembre 2013.

*Making Self-Actualization Actionable n° 2*

# COURAGEUSE RESPONSABILISATION DE SOI

## L'ACTUALISATION DE SOI EN ACTION

L. Michael Hall, Ph. D.

Tel que nous l'avons vu précédemment, Maslow affirma que la première condition pour s'accomplir, s'actualiser personnellement, pour donner un sens à notre vie, c'est de se dévouer corps et âme à quelque chose d'externe à nous, que ce soit une cause à laquelle on tient, un objectif précis ou, encore, une quelconque activité, aussi banale soit-elle – en accédant à notre « génie » personnel en état de flot. La seconde et la troisième conditions se concentraient sur la capacité à s'approprier le pouvoir de choisir et d'assumer la responsabilité de notre vie. Maslow parlait de choisir le développement personnel (croissance) et de découvrir sa propre voie en portant attention à notre voix intérieure. Nous allons maintenant aborder les quatrième et cinquième balises.

### 4) Assumer la responsabilité de Soi

« Dans le doute, sois honnête plutôt que l'inverse. ... Lorsque nous sommes 'envahis par le doute,' au diable la diplomatie ! Lorsqu'assaillis par le doute, nous sommes moins honnêtes... nous jouons un jeu en n'étant plus nous-mêmes. ... Se tourner vers soi afin de résoudre nos doutes c'est assumer ses responsabilités. Et cela constitue une véritable avancée vers l'actualisation de soi. On a peu étudié cette question de responsabilité personnelle. ... Elle n'en constitue pas moins une partie bien tangible de toute psychothérapie. En psychothérapie, l'individu peut voir sa responsabilité, la ressentir et reconnaître un moment de responsabilisation. Il a alors une conscience aiguë de ce que l'on ressent en étant responsable de soi. C'est une étape importante. Chaque fois qu'un individu assume sa responsabilité, il s'accomplit, il s'actualise. » (45)

Le doute dont nous parlons ici, c'est douter de soi et de ce qu'on doit faire pour être à notre meilleur en tant que personne. Comment réagissez-vous lorsque vous ne savez pas trop comment vous accomplir ? Maslow nous suggère « d'être honnête. » Il nous demande d'être vrais, d'être nous-mêmes. Il remarque également que la plupart des gens ne le sont pas. Plutôt que d'avouer honnêtement ce qui nous arrive, nous jouons un jeu. Nous nous donnons une image extérieure tout en nous inquiétant de l'opinion des autres ; nous portons un masque afin de couvrir nos doutes personnels. Mais se cacher derrière ce personnage créé de toutes pièces (déguisement) est la meilleure manière de perdre contact avec soi – de s'éloigner de notre véritable identité. Pour vivre une vie d'auto-actualisation, nous devons assumer pleinement la responsabilité de ce que nous sommes, en étant vraiment nous-mêmes et honnête envers nous-mêmes.

Dans ce contexte, cette « responsabilisation » constitue un métaétat<sup>i</sup> – l'état selon lequel vous accédez à vos *pouvoirs* naturels pour *réagir* au monde et aux événements. Forts de cette prise de conscience, vous accepterez et prendrez possession de vos pouvoirs-réactionnels. Ce faisant, vous instaurez la gestalt<sup>10</sup> d'un état vraiment spécial, cet état complexe que nous désignons *responsabilisation*. Maslow affirma que faire cela c'est faire « un pas de géant vers l'actualisation de soi » et qu'il s'agit d'un « acte qui actualise notre soi. »

---

<sup>10</sup> En psychologie, structure qui détermine les perceptions.

Nous y avons recours en Neuro-sémantique en utilisant le Modèle Méta-État<sup>11</sup> pour accéder, nous approprier et développer l'état fondamental de notre « zone de pouvoir. » Cela repose sur la prémisse que tous nos pouvoirs se résument à quatre et que ces quatre pouvoirs se retrouvent dans chaque « pouvoir », chaque ressource et dans chacune de nos habiletés. On démystifie ainsi la « responsabilisation » et ses enjeux en sachant où commence et où se termine notre réponse-habilité.<sup>12</sup> Cela commence en nous – dans nos pensées-émotions bien personnelles, pour ensuite s'extrapoler à ce que nous disons et faisons. Au-delà de cette ligne, vous pouvez jouir d'une influence, mais vous ne contrôlez pas. Le « contrôle » de votre pouvoir-réactionnel se termine avec ce que vous êtes « capable » de dire et de faire.

Que signifie « assumer la responsabilité de soi ? » Cela signifie reconnaître et accepter que ce que vous transmettez par vos paroles et vos actions constitue *vo*tre réaction, réaction que vous ne pouvez transmettre à personne d'autre. Elle est vôtre, elle vous appartient. Peu importe les facteurs contributifs que vous indiquez en voulant « justifier » vos actions et vos paroles – elles sont, ultimement, vôtres. Le fait d'accepter pleinement cette vérité constitue un acte d'actualisation de soi. Blâmer quelqu'un d'autre, rechercher un coupable ou une situation à blâmer ne peut que nuire à l'actualisation de soi.

## 5) Le courage d'être soi-même - Écoutez, exprimez, extériorisez votre Soi

« Nous venons de parler de vivre des situations sans pour autant nous en inquiéter, de faire le choix de progresser plutôt que de succomber à nos peurs ; d'écouter nos voix intérieures, d'être honnêtes et d'assumer la responsabilité de soi. Ce sont toutes des étapes vers l'actualisation de soi et toutes nous garantissent de meilleurs choix de vie. » (45)

Se servant d'un exemple du « domaine des affaires », Maslow décrit l'expérience d'être l'otage de faiseurs d'opinions. Subir ce genre d'influence signifie se concentrer sur ce que vous *pensez devoir* valoriser et apprécier plutôt que ce que vous pensez et valorisez vraiment. « Nous devons enseigner aux gens à être à l'écoute de leurs goûts personnels. La plupart ne le sont pas. » Et pourquoi donc ? La peur. Cette peur de paraître ridicule ou d'être délaissé, mis de côté. Ça prend du courage pour être à l'écoute de sa voix intérieure et de ses goûts personnels. Tout comme ça prend du courage pour faire preuve d'honnêteté envers soi-même et les autres.

« Affirmer ce que nous pensons vraiment c'est oser être différent, impopulaire, non conformiste. ... Faire preuve de courage plutôt que d'avoir peur est une autre version d'une seule et même chose. » (46)

Ce courage décrit une manière d'autoactualisation qui présuppose une attitude d'ouverture envers le changement et de nouveaux défis. Le courage d'être soi-même, c'est le courage de progresser, de toujours vouloir apprendre et se développer. Pour y arriver, sachez reconnaître votre unicité et vous référer en vous pour découvrir ce que vous pouvez apporter au monde. Cela exige le courage de se référer en soi comme « autorité »<sup>13</sup> plutôt que de se tourner vers des références extérieures. Rédigeons-nous notre « scénario » de vie en regardant en nous ou à l'extérieur de nous ? Nous sommes tous nés avec des références

---

<sup>11</sup> « État », de méta-état, signifiant l'action (un verbe). R.P.

<sup>12</sup> Michael utilise ici le jeu de mots « response-ability, » qui se traduit par notre « capacité/habilité à réagir. »

<sup>13</sup> Dans le sens de « quelqu'un qui sait. » R.P.

externes. Grandir, évoluer en tant qu'individu, assumer notre responsabilité, tout cela met en œuvre l'intériorisation de ces références de manière à instaurer une autorité intérieure avec une ou deux références externes.

**L. Michael Hall, Ph. D.**

Traduction de *Courageous Responsibility, Practical Self-Actualization*, par L. Michael Hall ;  
méta Réflexions 2013, N° 40, 9 septembre 2013.

*Making Self-Actualization Actionable, N° 3*

## SPONTANÉITÉ DISCIPLINÉE

L. Michael Hall, Ph. D.

C'est dans les années 1960 que Maslow commença à réfléchir sur la façon de « vivre une vie actualisée » et il identifia plusieurs références. Nous avons déjà abordé les cinq premiers. J'ai choisi d'appeler les sixième et septième « Discipliner la Spontanéité. »

### 6) Accroître l'effort dans ce processus en cours.

« L'actualisation ne se limite pas à une finalité ; c'est aussi *le processus* d'actualisation de nos potentialités en tout temps et en quantité variable. C'est, par exemple, en devenant plus astucieux en s'interrogeant à savoir si une personne est intelligente. L'actualisation de soi signifie mettre notre intelligence à profit. Cela peut impliquer une préparation laborieuse et exigeante afin de faire éclore les capacités de la personne. L'actualisation de soi c'est, pour le pianiste virtuose, exercer ses doigts sur le clavier d'un piano. L'actualisation de soi signifie s'efforcer de bien faire ce qu'on veut faire. Devenir un physicien de seconde classe ne constitue pas la voie vers l'actualisation de soi. L'individu voudra être de première classe ou, à tout le moins, être aussi bon qu'il le peut. » (46)

Le paragraphe précédent vous donne-t-il l'impression que l'actualisation de soi implique travail, effort et discipline ? Eh bien, vous avez vu juste – c'est le cas. Le processus afin de *concrétiser* quelque chose (« actualiser ») requiert effort, énergie et discipline. Voilà pourquoi l'actualisation de soi ne se produit pas rapidement, ni automatiquement, ou même inévitablement. Elle ne se produit certainement pas sans que nous en ayons conscience ni sans en avoir fait un choix délibéré. Si vous désirez actualiser vos capacités et votre potentiel, vous devez d'abord en faire le choix, en assumer courageusement la responsabilité et vous soumettre à une discipline. En d'autres mots, il y a un prix à payer et vous le payez par le travail et l'effort de discipline que vous y mettez afin d'actualiser ce que vous avez de mieux en vous.

Et pourquoi ? Pour être autant « de première classe ou aussi bon qu'on peut l'être. » Voilà pourquoi il faut travailler pour bien faire ce que vous désirez faire. Et c'est la raison pour laquelle « être second violon » de votre profession « ne mène pas à l'actualisation, à l'accomplissement de soi. »

### 7) Préparer le terrain pour une expérience au sommet.

« Les expériences de haut niveau sont des moments passagers d'actualisation de soi. Ce sont des moments d'extase qu'on ne peut ni acheter, ni garantir, ni provoquer. Comme l'écrivit C.S. Lewis, l'individu sera 'surpris par la joie.' »

Vous aurez une récompense spéciale en vivant une vie d'actualisation de soi, une récompense que Maslow désigne une « Expérience au Sommet. » Ce sont ces brefs moments très spéciaux de la vie alors que vous êtes surpris par la joie, envahi par une soudaine ruée de joie, d'amour et d'émerveillement, vos cheveux se dressant sur votre tête, vous avez des picotements à la colonne vertébrale, et, à ce moment précis, vous avez cette merveilleuse sensation à l'effet que « la vie est belle ! » « La vie est magique ! » « Je vis un avant-gout du paradis ! » On ne parle pas ici de sommet de performance – ce dernier faisant référence à une maîtrise quelconque qui se concrétise et s'installe après des années de pratiques.

Une expérience de haut niveau est moins considérable, plus simple et plus disponible. Elle ne repose pas sur une expertise ; elle découle de ce que l'individu se laisse baigner dans une grandiose plénitude. Elle découle de notre capacité à apprécier - à voir les choses quotidiennes de notre monde à travers le précieux prisme du fantastique et avec délectation. En plus, une expérience de haut niveau vous séduira afin de vous garder sur la voie de l'actualisation de soi. Bien que vous ne puissiez contrôler cela, vous pouvez le gérer.

« L'individu peut rendre le terrain propice afin de favoriser des expériences de haut niveau ou, à l'inverse, contaminer ce terreau de telle sorte que de telles expériences seront moins propices à se produire. Casser une illusion, se débarrasser d'une notion erronée, savoir ce pour quoi nous ne sommes pas talentueux, identifier les capacités que nous *n'avons pas* – tout cela fait partie de la découverte de soi. » (46)

Le processus d'actualisation de soi n'implique pas uniquement de trouver quoi faire (orientation « tournée vers ») ; il implique également de découvrir ce pour quoi l'individu n'a pas la capacité, de même pour ses illusions (orientation « distant de »).

« Nous connaissons presque tous des sommets d'expérience, mais ce n'est pas tout le monde qui en est conscient. Quelques individus balayeront du revers de la main ces brèves expériences mystiques. Aider les gens à reconnaître de tels moments d'extase lorsqu'ils se produisent fait partie du travail du psychothérapeute ou du métaconseiller. » (47)

Voilà donc une autre condition pour favoriser de tels sommets d'expériences : savoir les reconnaître. Cela suppose, bien sûr, que vous puissiez, sans le savoir, avoir de tels moments. Mais une fois qu'on sait les reconnaître, alors pourrions-nous non seulement les reconnaître, mais également les honorer. Le problème c'est que ces moments sont souvent de si « petites » choses (par exemple, un magnifique lever de soleil, une touche de compassion humaine, une gentillesse, une montée de joie en jouant avec un chien) que nous les ignorons car nous ne leur accordons pas suffisamment d'importance, de signification. Et Dieu sait combien cela est facile et commun dans ce monde d'adultes, d'horaires chargés et de chèques de paie. Il est tellement facile d'ignorer ces choses.

En fait, en utilisant le processus métaétat du « Modèle du Génie Personnel, » on apprend à identifier *ces conditions internes* propices à l'état d'expérience de haut niveau et ainsi accroître nos chances que de tels états se manifestent dans notre vie. On peut apprendre à les appeler et à en sortir... à volonté. Après tout, ce n'est qu'un état. Et comme pour tout autre état, il existe une structure dynamique qui les déclenche. C'est la contribution de la Neuro-sémantique à l'état de « flot, » c'est-à-dire notre capacité à le choisir lorsque nous le désirons.

Ces deux références de l'actualisation de soi nous ont entretenus sur la discipline et l'expérience spontanée d'une « surprise par la joie » d'une expérience ressentie à un niveau élevé. Elles sont bien différentes ! Mais qu'arrive-t-il si nous les combinons ? Et si on peut gérer les conditions afin de favoriser ces expériences de haut niveau ? Cette discipline serait-elle alors une discipline pour la spontanéité ? Ou parlerait-on plutôt d'une spontanéité disciplinée ?

**L. Michael Hall, Ph. D.**

Traduction de *Disciplining the Spontaneous* par L. Michael Hall ; méta Réflexions 2013 n° 41, 15 septembre 2013. *Making Self-Actualization Actionable* n° 4.

## ACTUALISATION DE SOI

L. Michael Hall, Ph. D.

Comment savoir si nous nous actualisons, c'est-à-dire, "si nous vivons une vie bien remplie ?" À cette question, Maslow répondit de la manière suivante –

- Premièrement, en étant vraiment engagé (vers un objectif, envers une cause) et présent dans la vie comme moyen *d'exister*.
- Secondo et tercio : tout en écoutant votre voix intérieure, bénéficiez de ce pouvoir que vous avez de choisir de vivre de façon responsable en optant de vous développer et en choisissant vous-même ce que vous voulez être, ce que vous voulez devenir.
- Quatre et cinq : exercez-vous à une responsabilité courageuse.
- Six et sept : Développez une Spontanéité Disciplinée.

Et maintenant, la huitième et dernière référence.

### 8) S'ouvrir à la connaissance découlant de nos propres observations.

« Trouver qui nous sommes, ce que nous sommes, ce que nous aimons, ce que nous n'aimons pas, ce qui est bon pour nous et ce qui ne l'est pas, où nous allons et notre mission ici bas – s'ouvrir à soi-même – tout cela signifie qu'on s'expose à la psychopathologie. Ce qui veut dire identifier nos défenses et, une fois celles-ci identifiées, avoir le courage d'y renoncer. C'est difficile ; après tout, ces défenses furent érigées contre quelque chose de déplaisant. Mais il est utile d'abandonner nos défenses. » (47)

C'est ainsi qu'on s'actualise et que nous pouvons vivre une vie accomplie, une vie bien remplie. Ça commence par une ouverture personnelle profonde et intime envers soi-même – apprendre à « se connaître soi-même, » sous tous les angles. C'est l'ouverture envers vos pouvoirs innés, vos capacités et talents uniques, à votre droit d'être vous-même, à vivre votre unicité. Et cela nécessite du courage. Il faut du courage pour identifier vos défenses coutumières et vous en défaire. Après tout, ces défenses sont l'expression de votre psychopathologie – d'un trouble intérieur qui se manifeste lorsque nous ne sommes pas à notre meilleur, lorsqu'on s'évite soi-même, qu'on se cache de soi-même.

Ce courage fait partie du parcours vers l'actualisation de soi. Car ce sont la répression, le rejet, le jugement, la peur et l'évitement qui nous retiennent et nous bloquent, qui nous empêchent de devenir pleinement **tout ce que nous pouvons être**. À l'inverse, c'est notre désir de prendre des risques et de découvrir pleinement notre humanité personnelle, aussi faillible soit-elle, qui nous donne cette capacité à entrer dans l'authenticité et d'être soi-même, vraiment authentique.

Bien qu'il existe plusieurs mécanismes de défense, Maslow se concentre, dans le passage qui suit, sur un mécanisme de défense en particulier, celui qu'il désigne *désacralisation*.



« L'actualisation de soi implique l'abandon de ce mécanisme de défense et d'apprendre ou de se faire enseigner à 'resacraliser.'<sup>14</sup> 'Resacraliser' signifie être disposé à voir une personne 'sous un aspect d'éternité,' comme le disait Spinoza,<sup>15</sup> ou de considérer cette personne... comme sacrée, éternelle et symbolique. » (48)

Sacraliser, c'est rendre sacré, c'est-à-dire rendre spécial, honorable, important, et précieux. Par conséquent, désacraliser c'est enlever tout cela, c'est mettre de côté ce qui a de la valeur, c'est éliminer le positif et le précieux et traiter notre monde comme banal, temporel et laïque. À l'inverse, la référence pour vivre une vie d'actualisation personnelle est d'apprendre à voir la spécificité de notre monde et de vivre dans ce monde comme s'il était « éternel. »

« L'actualisation personnelle est une question de niveaux, d'une suite de progrès cumulatifs, un à la fois. Trop souvent, nos clients espèrent être l'objet d'une inspiration afin de pouvoir affirmer : « À 3 h 23, ce jeudi, je me suis accompli ! » Les personnes que nous avons sélectionnées comme s'étant accomplies, des gens qui rencontraient nos critères, y travaillèrent de manières simples : elles étaient à l'écoute de leur propre voix ; elles assumèrent leur responsabilité personnelle ; elles sont honnêtes et travaillaient fort. Elles avaient trouvé qui elles sont et ce qu'elles sont, pas seulement en termes de leurs missions dans la vie, mais aussi en constatant des maux à leurs pieds lorsqu'elles chaussaient telle ou telle paire de chaussures, en sachant si elles aimaient ou pas les aubergines ou en passant une nuit blanche après avoir bu trop de bière. Tout cela représente fort bien ce que signifie le Moi Réel. Elles ont trouvé leurs natures biologiques, leurs natures congénitales, lesquelles sont irréversibles et difficiles à modifier. » (49)

Ne trouvez-vous pas ce paragraphe quelque peu troublant ? ! « L'actualisation de soi est... une succession de petites ascensions accumulées une à une. » Il ne s'agit pas d'une découverte considérable, non plus de quelque chose qui ébranle les mots, ni d'un changement de paradigme ou qui révolutionne un état de fait... simplement l'accumulation de plusieurs petites choses. On est loin du tremblement de terre qui, soudainement, et de nulle part, vous prendrait par le collet ou d'un message divin écrit en grosses lettres dans le ciel. Non ! L'actualisation de soi est bien plus terre-à-terre que cela. C'est être humain. C'est être totalement vivant et pleinement humain malgré toutes nos faiblesses et nos inquiétudes, nos soucis quotidiens. C'est vivre en conformité avec notre nature intrinsèque tout en devenant de plus en plus authentique.

---

<sup>14</sup> Verbe qui n'existe évidemment pas mais que j'invente temporairement pour les besoins du texte, le sens en étant très claire. R.P.

<sup>15</sup> **Baruch Spinoza**, Philosophe hollandais dont la pensée eut une influence considérable sur ses contemporains et nombre de penseurs postérieurs. Issu d'une famille juive marrane portugaise ayant fui l'Inquisition, Spinoza fut un héritier critique du cartésianisme. Il prit ses distances vis-à-vis toute pratique religieuse, mais non envers la réflexion théologique, grâce à ses nombreux contacts interreligieux. Après sa mort, le spinozisme, condamné en tant que doctrine athée (puisque son panthéisme va à l'encontre d'une définition d'un Dieu transcendant, hors de ce monde, comme dans le christianisme, le judaïsme et l'islam), eut une influence durable. Gilles Deleuze le surnommait le « Prince des philosophes », tandis que Nietzsche le qualifiait de « précurseur », notamment en raison de son refus de la téléologie.

Ces références nous aident à mieux comprendre cet important concept de “l’actualisation de soi” en plus de nous permettre de mesurer à quel niveau nous nous actualisons. Et lorsque nous fusionnons toutes ces références énumérées par notre ami Maslow, nous avons une description de ce que constitue une vie d’actualisation :

- S’engager à fond et vivre pleinement le/au moment présent, avoir la sensation de vraiment *exister*.
- Exercez votre pouvoir de choisir en vivant de façon responsable.
- Écoutez votre voix intérieure, vous développer, progresser tout en choisissant vous-même ce que vous voulez être, ce que vous voulez devenir.
- Mettez en pratique la responsabilité courageuse.
- Développez votre Spontanéité Disciplinée.
- Ouvrez-vous à vos découvertes, à vos constatations personnelles, car elles vous permettront de mieux vous connaître.

La manière neuro-sémantique de faire en sorte que cela se produise dans nos vies implique :

- D’accéder à votre état de « flow » ou « génie » personnel (le modèle APG et l’Intentionnalité).
- D’utiliser le [Modèle de la zone de pouvoir](#)<sup>16</sup> avec responsabilité envers d’autres/envers soi.
- Pour mieux distinguer entre *être* et *faire*, appliquer le métaétat du modèle de [l’Acceptation, l’Appréciation et l’Estime de soi](#)<sup>17</sup>.
- D’appliquer sur nos peurs diverses ressources afin de générer l’état gestalt de courage.
- De créer un avenir attrayant et un terrain propice à l’action ([Modèle de l’Objectif bien formulé](#))<sup>18</sup> ; d’utiliser le [Modèle de L’Esprit-Aux-Muscles](#)<sup>19</sup> afin de boucler l’écart entre savoir et faire.

## L. Michael Hall

Traduction de ***Self-Actualization*** par L. Michael Hall, Ph. D. ; Meta Réflexions 2013, n° 42, 23 septembre 2013 ; *Making Self-Actualization Actionable* n° 5

---

<sup>16</sup> Ou : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Mod%C3%88LE-DE-LA-ZONE-DE-POUVOIR.pdf>

<sup>17</sup> Ou <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Acceptation-Appr%C3%A9ciation-et-Estime-de-soi-m%C3%A9ta-%C3%A9tat.pdf>

<sup>18</sup> Ou <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Objectif-Bien-Formul%C3%A9.pdf>

<sup>19</sup> Ou <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Mod%C3%A8le-esprit-corps-Mind-to-Muscle-Pattern.pdf>

Traduits par Richard Parent, Mont St-Hilaire (Québec), septembre/octobre 2013.

Pour les traductions françaises : <http://www.masteringstuttering.com/articles/french-translations-table-of-contents/>

Pour vous inscrire sur notre forum de discussion, allez sur <http://fr.groups.yahoo.com/group/begaiementhexagonepnlns/> puis cliquez sur *Rejoindre ce groupe* (juste au-dessus de ma photo). Si ce n'est déjà fait, ça vous prendra une adresse Yahoo.

Une fois membre, pour envoyer (poster) un message sur le forum, l'adresse de courriel est : [begaiementhexagonepnlns@yahoogroupes.fr](mailto:begaiementhexagonepnlns@yahoogroupes.fr)

(si les liens hypertextes ne fonctionnent pas, copiez/collez l'adresse.)

Ce forum est là pour vous aider et répondre à vos questions en mettant à profit les connaissances, l'expérience, le vécu et le désir d'aider d'autres PQB.

---

<sup>1</sup> **Méta-états** (Meta-States) : Les méta-états détaillent avec précision la manière dont nous réfléchissons [au sens propre du terme] sur nos pensées et nos émotions afin de générer des niveaux supérieurs de « pensées/émotions » et des stratifications de conscience. En utilisant ainsi nos « pensées émotions », nos « pensées au sujet de nos pensées », nos « émotions au sujet de nos émotions », nous créons des états de corps-esprit au sujet de ces états, c'est à dire des Méta-états (Meta-States). L'état supérieur pose un cadre sur l'état qu'il englobe, et le classifie, l'incorpore comme membre de la classe du méta-état ou du méta-cadre. Un modèle développé par le Dr. Michael Hall, qui répertorie comment notre conscience opère de manière autoréflexive. Un état au sujet d'un autre état, instaurant un état corps-esprit (peur, colère, joie, apprentissage) qu'on impose à l'autre état selon un niveau logique supérieur. Les Méta-États sont à la base et le cœur de la Neuro- Sémantique. (Lorsque employé comme verbe, j'utilise Méta-Étant.)