

# CONFONDRE LA CARTE ET LE TERRITOIRE

## PARTIE I

Par Bobby Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent

Pourquoi puis-je m'exprimer avec fluence lorsque je suis seul et recommencer à bégayer dès que je suis en présence d'autres personnes ? De toute évidence, puisque vous y arrivez à certains moments, vous avez forcément la capacité de vous exprimer avec fluence. En vérité, il y a, pour la plupart des PQB, des circonstances où elles s'expriment avec fluence. En revanche, il y a d'autres situations où vous bloquez irrémédiablement. Pourquoi en est-il ainsi ?

Ne pourrions-nous pas avancer que votre système esprit-corps fait appel à deux stratégies distinctes lorsque vient le temps de parler ? Une stratégie pour parler avec fluence et une autre pour bloquer. Bon, très bien. Mais qu'est-ce qui détermine quelle stratégie sera utilisée lorsque je m'apprête à parler ? Bien que je ne veuille pas bloquer, il y a des moments où je n'y peux rien. Que peut-il bien se passer ?

Pour trouver la réponse, oublions le comportement – le blocage. Je laisse cela à ceux qui s'y connaissent mieux que moi dans la physiologie des blocages. Considérons plutôt ce qui se cache *derrière* le blocage. Comment le cerveau devine-t-il qu'il doit dire à votre bouche de parler avec fluence ou de bloquer ? Comment votre cerveau peut-il bien savoir quelle stratégie choisir ? Car comme nous l'avons déjà dit, vous pouvez vous exprimer avec fluence. Essayons de comprendre pourquoi vous ne pouvez le faire en tout temps.

Pour y arriver, examinons ce que nous savons déjà sur la façon dont notre cerveau attribue des *significations*, un *sens*, car je suis convaincu que ce sont ces *significations* que nous donnons à une situation qui détermineront si vous vous exprimerez selon votre stratégie de fluence ou de blocage. Demandez-vous : « Quel genre de signification(s) je donne à ces moments alors que je suis fluent et qui me permettent d'être détendu, calme et de m'exprimer sans crainte ni anxiété *face* à l'acte de parler ? » Et « Quelles sont les *significations* que j'attribue à ces circonstances dans lesquelles je bloque inmanquablement ? Je présume que je structure mentalement ces situations d'une certaine manière pour que je ressente la peur et l'anxiété *envers* l'acte de parler, ce qui m'amène à bloquer ? » Quelles sont les différences dans les *significations* entre ces deux contextes ?

### Un peu d'historiques.

Au début du 20<sup>ième</sup> siècle, la théorie comportementaliste (ou béhaviorisme) expliqua le comportement selon une perspective stimulus-réaction. Quelque chose se produit qui amène l'individu à réagir d'une certaine manière. Puis plus tard, la Psychologie cognitive commença à regarder au-delà du modèle élémentaire stimulus-réaction en prenant en considération d'autres variables, plus spécifiquement les cognitions – dont le langage. Le scientifique cognitif s'intéressait davantage à découvrir comment pense l'individu pour provoquer chez lui une certaine réaction à partir d'un stimulus particulier. Ce modèle allait plus tard être suggéré par Bandler et Grinder qui définirent les cognitions et les pensées comme sous-produits de nos cinq sens (voir, entendre, ressentir, sentir et goûter) en plus de notre capacité à créer, en mots, des

significations.<sup>1</sup> Ces cofondateurs de la programmation neurolinguistique (PNL) déterminèrent que nous créons nos pensées à travers nos représentations internes<sup>2</sup> (images, sons, sensations, goût) que nous créons dans nos cerveaux et, également important, par les *significations* que nous attribuons à ces images par le langage, avec des mots. Ce qui comprend aussi le « langage de l'esprit. »

Et c'est justement ce « langage de l'esprit » qui permet au praticien de la PNL de comprendre ce qui se passe dans le cerveau d'un individu pour provoquer une certaine réaction à un stimulus quelconque. Ces images internes et le langage sont à la base de tout schème de pensée – de toutes nos perceptions. En PNL, nous désignons ce phénomène cartographie mentale ou, simplement, « cartographie. » Tout comportement est basé sur une carte mentale formée d'images ou d'un langage. La *signification*, le *sens* créé par ces « mots » constitue l'origine de cette différence qui fait une différence dans la parole.

Nous avons un ensemble de *significations* qui gèrent la fluence et un autre relatif aux blocages. Vous possédez, pour chaque comportement, une « carte mentale » et c'est cette cartographie qui déterminera si vous bloquerez ou si vous vous exprimerez librement et naturellement, c'est-à-dire avec fluence. Peu importe la cause originale du blocage, il n'y a aucun doute : que vous parliez en bloquant ou avec fluence dépendra de la manière dont vous avez cartographié une situation semblable à celle dans laquelle vous vous trouvez au moment de parler.

Lorsque notre carte mentale du monde est craintive, limitante, appauvrie, infantile, anxieuse, faible et dépourvue de ressources, pas étonnant que le monde nous paraisse un endroit menaçant et dangereux. Nous ne croyons pas posséder les ressources nous permettant d'évoluer dans ce monde comme une personne entière et heureuse qui s'exprimerait verbalement avec une grande liberté d'expression. Une mentalité aussi appauvrie déclenchera la peur et l'anxiété qui, à leur tour, provoqueront la stratégie de blocage.

Inversement, lorsque notre carte mentale du monde est en mode d'excitation, d'opportunités et d'enrichissement, nous sommes en mesure d'affronter ce monde avec grande débrouillardise et ragaillardie. Lorsque nous fonctionnons selon une telle cartographie, non seulement ne connaissons-nous plus cette peur et cette anxiété infantiles, mais nous ressentirons une grande anticipation positive, une grande joie et une excitation à vouloir partager la richesse de nos vies avec tous ceux qui voudront bien nous écouter. Les mots couleront alors naturellement et librement grâce à ce bien-être intérieur. Après tout, la majeure partie de l'anxiété n'est que la répression de l'excitation.

---

<sup>1</sup> Pour une discussion plus approfondie de ces concepts, voir à partir de la page 3 de la traduction suivante <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/HUIT-CL%C3%89S-VERS-LE-CHANGEMENT.pdf>.

<sup>2</sup> Alors que Bob utilise le terme « movies » - qui se traduirait normalement par 'film' ou même vidéo – j'ai plutôt choisi d'utiliser « représentations internes ». R.P.

## Une « Carte ne constitue pas le Territoire » ; le « Menu » n'est pas la « Nourriture ».

À quoi sert tout cela lorsque vient le moment de décider si je parlerai en bloquant ou si je m'exprimerai librement et avec fluence ? À tout. Les fondements de la PNL reposent sur la sémantique générale telle que conçue par Alfred Korzybski dans son classique de 1933, toujours en édition, *Science and Sanity*. En tant que scientifique, Korzybski appliqua son esprit scientifique au monde de la pensée et de la communication. Une de ses plus grandes contributions se résume dans la simple phrase « Une carte n'est pas le territoire ». Que voulait-il dire par cela ? Korzybski nous dit simplement que nos perceptions, notre cartographie mentale, ne sont pas, ni ne sauraient constituer, le « Territoire » ou ce monde que nous nous représentons par nos images et notre langage de l'esprit.

Pensons-y un peu ? Toutes ces images, ces sons et ces sensations imaginés dans nos têtes ne sont **pas** ce qu'ils sont réellement dans le monde ou sur le territoire, sur le terrain. Ce ne sont que des *symboles* de ce que nous avons vécu dans ce monde/territoire. Ces mots avec lesquels nous créons des *significations* ne sont que des symboles de notre expérience du territoire, de notre vécu. Toute notre cartographie n'est que métaphore. En vérité, nos perceptions sont toutes des *abstractions* comme les désignait Korzybski. Existe-t-il seulement un instrument scientifique pouvant explorer les profondeurs du cerveau humain afin de trouver une image ? Un son ? Un mot ? Bien sûr que non. Un des grands mystères de la neuroscience et de la neurologie est la façon dont le cerveau crée ces abstractions à partir des manifestations électriques de nos circuits neuronaux. Nous l'ignorons. Mais nous savons, par contre, qu'ils sont à la base de notre fonctionnement comme s'ils étaient bien réels. Et justement parce qu'ils ne sont pas, en ce sens, réels, ils ne peuvent qu'avoir la réalité que nous leur attribuons.

Un exemple : lorsque vous vous présentez à une entrevue d'emploi et que la crainte de bloquer vous envahit, quel âge avez-vous l'impression d'avoir ? Pour la plupart des PQB, elles se sentiront très jeunes. Et non sans raison d'ailleurs. C'est que vous cessez d'être adulte, car cette situation vous ramène à l'époque où, enfant, vous étiez devenu craintif de parler aux personnes en autorité. Peut-être votre père manquait-il de délicatesse, vous harcelant en vous disant « Crache le morceau, fiston, crache-le. »<sup>3</sup> À moins que ce ne soit un enseignant qui vous fit venir en avant de la classe pour vous faire lire un texte et que vous aviez bloqué. Toute la classe se mit à rire de vous et le professeur se moqua de vous. Je pourrais poursuivre une longue litanie d'anecdotes semblables que m'ont raconté de nombreuses PQB.

Que se produit-il ? N'auriez-vous pas confondu la « carte » avec le « territoire » ? Vous avez cessé de fonctionner selon la carte d'un adulte, avec les ressources d'un adulte, pour régresser à l'époque où vous étiez enfant et fonctionner selon la carte que vous aviez créée alors que vous viviez ces pénibles situations. Tout ceci se déroule très vite – à la vitesse de 1/3000<sup>ie</sup> de seconde. Cette rapidité constitue une des raisons pour lesquelles il est si difficile de contrôler ce phénomène. Mais ***c'est ce qui se produit dans la grande majorité des situations de blocage.*** Vous cessez de fonctionner selon une carte d'adulte débrouillard pour opérer selon la carte d'un

---

<sup>3</sup> Ceux qui ont vu le *Discours du Roi* se rappelleront certainement cette scène entre Bertie et son père, le Roi Georges V, qui fit quelque chose de semblable en étant impatient envers son fils qui ne parvenait pas à lire un texte. R.P.

enfant assailli par la peur, l'anxiété et l'embarras. Et cela déclenche votre stratégie de blocage et vous amène, forcément, à bloquer.

Mais lorsque vous êtes seuls ou entre amis, vous utilisez plutôt ces significations de situations qui ne vous ramènent pas vers une carte infantile ; vous fonctionnez plutôt selon votre carte d'adulte mature et débrouillard.

Je pense que la santé mentale est intimement liée à la création de nos cartes mentales qui cartographient aussi fidèlement et symboliquement que possible le monde ou le territoire dans lequel nous évoluons en « temps réel » et non alors que nous étions enfants. Pas étonnant qu'il y ait tant de peur et d'anxiété en fonctionnant selon la carte d'un enfant. Nous espérons évoluer dans un monde d'adultes en empruntant la mentalité, l'état d'esprit d'un enfant. Pas très rassurant, n'est-ce pas ?

## PARTIE II

Nous venons d'apprendre :

- Que la plupart des PQB peuvent parler normalement dans certaines situations, mais bégayeront systématiquement dans d'autres. Tout modèle conçu pour le bégaiement/blocage doit prendre cela en considération et tenter de l'expliquer. La PNL/NS suggère un modèle à cet effet.
- Nos cartes perceptuelles sont le produit des images que nous créons dans notre esprit. Nos représentations mentales/films se composeront d'images, de sons et de sensations (l'odorat et le goût tenant un moindre rôle).
- Nos représentations mentales n'ont pas de sens (pas de significations) en tant que tel. C'est nous qui leur attribuons un sens, une signification, en les définissant avec des « mots ». Nos cartes mentales se composent donc d'images que nous produisons et de significations en mots que nous attribuons aux situations.
- La maxime d'Alfred Korzibski selon laquelle « Une carte n'est pas le territoire » explique partiellement pourquoi la même personne bloquera systématiquement dans certaines situations alors qu'elle sera fluente dans d'autres.
- De façon inconsciente, la PQB confond sa cartographie perceptuelle avec ce qui se passe réellement sur le territoire de son monde.
- Pensez-y un peu. Toutes ces images, tous ces sons et toutes ces sensations dans notre tête ne sont **pas** ce qu'ils sont réellement dans le monde ou sur le territoire. Ce ne sont que des *symboles* de notre vécu, de ces situations que nous avons vécues dans le monde/territoire. Même les mots avec lesquels nous créons des *significations* ne sont que symboles de notre expérience sur le terrain. Nos cartes constituent des métaphores de notre monde et de nos expériences de ce monde. Elles ne sont « pas réelles » ; elles ont la réalité que nous leur donnons.
- Lorsque l'individu qui bégaie bloque, il fonctionne, la plupart du temps, selon une carte perceptuelle remontant à l'enfance. Plutôt que de fonctionner selon une carte perceptuelle d'un adulte « qui sait s'exprimer, » le sens qu'il attribue au moment présent sur le terrain le

ramène à des expériences, à des souvenirs pénibles de son enfance telle que d'être l'objet de moqueries à cause de son bégaiement.

Ceux qui instaurent un changement de mentalité sont conscients qu'« une carte n'est pas le territoire, » ou que « le menu n'est pas la nourriture ». De plus, ils savent qu'ils fonctionnent à partir de leur carte personnelle, et rien d'autre. En d'autres termes, notre perception ne représente pas la réalité. Ce n'est que notre perception de celle-ci. Mais justement parce que c'est notre perception (notre représentation interne et nos significations conceptuelles), elle n'en demeure pas moins la base de notre fonctionnement. Peu importe le degré de fidélité avec laquelle elle cartographie (perçoit) notre réalité présente. Nous fonctionnerons selon nos perceptions telles que gérées par nos structures mentales supérieures.

Dans un article intitulé « Sept distinctions-clés d'une communication par excellence »<sup>4</sup> ([http://www.neurosemantics.com/?option=com\\_content&task=view&id=445&Itemid=48](http://www.neurosemantics.com/?option=com_content&task=view&id=445&Itemid=48)), Michael Hall dit :

« Une carte n'est pas le territoire » résume la sagesse et le bon sens de réaliser qu'une carte n'est jamais le terrain qu'elle représente. Pas plus que le menu n'est la nourriture. Qu'un manuel sur le sexe est la même chose que de faire l'amour ; que la photo n'est pas la personne. Il s'agit de phénomènes différents. Ils opèrent à des niveaux et selon des dimensions différentes.

« Si simple et pourtant tellement profond. Si simple, mais si facile à oublier. Comment et quand l'oublions-nous ? C'est lorsque nous pensons (et ressentons) que ce que nous pensons (notre cartographie), ce que nous percevons, ce à quoi nous croyons, ce qui nous est cher, ce à quoi on s'identifie représentent la réalité. C'est une illusion. Ce n'est jamais la réalité et, de toute manière, ça ne peut l'être. Elle n'est, au mieux, qu'une carte qui se veut une représentation assez correcte et utile.

**(Note :** Je (Bob) crois que cette réalité dont parle Michael représente justement là où se situent la plupart des PQB. Croire que « le bégaiement n'est pas un phénomène psychologique » constitue un bon exemple de ce dont Korzybski nous mit en garde – l'identification, la catégorisation d'un individu selon un comportement. S'accrocher à de telles croyances nous empêche de faire de nouvelles découvertes au royaume de la connaissance du blocage.)

« Mais oublier, c'est s'y identifier. On s'identifie à la carte et au territoire. Ce que je pense de quelque chose est réel, c'est mon dernier mot, c'est mon absolu, l'indéniable, ça ne se prête pas à une remise en question. Cela ressemble au penseur figé dans le béton, à l'absolutiste, au pontife qui martèle en chaire « tout savoir, » au guru exigeant obéissance aveugle et absolue, au fondamentaliste d'un système (qu'il soit chrétien, musulman, libéral, conservateur, politique, etc.).

---

<sup>4</sup> Titre anglais : « Seven Key Distinctions of Masterful Communication. »

« La carte, c'est tout le matériel en vous, à commencer par le genre d'impact qu'exerce le monde extérieur sur vos sens et vos récepteurs sensoriels (vos yeux, vos oreilles, votre peau, etc.). La carte, ce sont toutes ces idées, ces croyances, ces compréhensions, ces sensations, ces mémoires/souvenirs que vous créez en vous au sujet du monde extérieur. Car nous ne composons pas directement avec ce monde ; nous le faisons indirectement. On s'y connecte par l'intermédiaire de toute cette gamme électromagnétique telle qu'arbitrée par nos récepteurs sensoriels, nos circuits neuronaux, notre cortex cérébral, nos croyances et nos systèmes de croyances. Le territoire, c'est le monde extérieur, notre vécu, les mots, les événements et tout ce qui arrive « dans ce monde. »

« Le maître communicateur sait fort bien que toutes nos cartographies sont faillibles et demeurent, au mieux, ce que nous sommes à même de deviner. Il réalise également que la valeur d'une carte réside dans son utilité, dans sa capacité à nous prodiguer des conseils de navigation alors que nous évoluons dans le monde et que nous vivons nos expériences. La carte y correspond-elle suffisamment pour que nous l'utilisions afin de guider nos pensées et nos actions ? Cela m'aide-t-il à vivre, à connaître l'expérience que je souhaite ? À accomplir ces choses que je souhaite accomplir ?

« À quel point réalisez-vous vraiment que toute votre cartographie mentale relative à votre monde, aux choses, n'est que cela, une carte ? Dans quelle proportion cela constitue-t-il votre structure de pensée ? Avez-vous ce réflexe d'explorer et de vous poser des questions plutôt que de tomber en « mode divin » en affirmant, en exigeant ou en prodiguant des conseils ? À quel point réalisez-vous que vos émotions sont fonction de vos cartes et non du monde ? À quel point avez-vous été suffisamment intuitif pour reconnaître que toute émotion représente la différence entre votre carte du monde et votre vécu dans ce monde ?

« Ce sont là des questions qui nous aident à déterminer où nous en sommes dans notre démarche afin de mieux distinguer la carte du territoire et à nous appliquer un Méta-État correspondant comme hypothèse afin que nous puissions évoluer dans le monde tout en faisant de cette réalité la connaissance (l'intuition) à laquelle on se réfère lorsque nous communiquons. »

**Mais qu'est-ce que tout cela signifie pour la PQB ? Cela signifie que :**

- **Les PQB ayant grandi en toute liberté de se montrer verbalement tel qu'elles sont prennent conscience de la nécessité d'adapter leur carte (perception) de manière à ce que celle-ci corresponde, le plus symboliquement que possible, à leur moment présent, à leur réalité.** Nous constituons, en effet, « une catégorie vivante de symboles. » Nous y arrivons grâce à nos représentations mentales et à nos mots qui agissent comme « symboles » de notre vécu dans ce monde au travers nos cinq sens. Mais il ne s'agit que de symboles de notre monde. Ils ne sont pas le monde. C'est lorsque nous confondons les deux et que nous identifions nos « symboles » comme « réalité » que nous nous retrouvons dans une impasse. Nous ne nous facilitons certainement pas les choses en pensant qu'ils constituent une carte fidèle, une reproduction fidèle de notre monde. Lorsque nous évoluons, consciemment ou subjectivement, selon des structures d'esprit acquises à l'enfance, nous ne fonctionnons

certainement pas selon une carte qui se rapprocherait d'une fidèle cartographie de ce monde adulte dans lequel nous évoluons actuellement. C'est la source de la plupart de nos problèmes, sinon tous. Il s'agit certainement de la cause première qui fait que plusieurs PQB fonctionnent dans leur monde d'adultes selon une stratégie de blocage plutôt que d'une stratégie d'adulte fluent. Inconsciemment, la PQB vit encore dans le passé, c'est-à-dire par référence à son enfance.

Je ne doute pas que certaines PQB trouveront ces affirmations irritantes et que plusieurs les rejeteront comme non crédibles. Afin que vous puissiez mieux saisir mon raisonnement, rappelez-vous de la dernière fois que vous avez bloqué. Comment vous sentiez-vous ? Vous sentiez-vous ragaillardi ou impuissant ? Quel âge aviez-vous l'impression d'avoir alors que vous étiez dans ce blocage ? Vous sentiez-vous à l'âge que vous avez actuellement ou plus jeune, et même beaucoup plus jeune ?

- **Ceux qui modifieront leur pensée en reconnaissant que la carte n'est pas le territoire élimineront de leur vie le problème de cause à effet.** Qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie que celui qui comprend et accepte que sa carte/perception interne n'est pas, et ne peut être, le territoire (le monde extérieur) cessera cette absurdité qui consiste à croire que les autres contrôlent, sans sa permission, son esprit, sa pensée. *Personne ne peut vous amener à croire ou à ressentir quoi que ce soit que vous ayez choisi de ne pas croire ou de ne pas ressentir.* Cette « autre » personne dont vous craignez qu'elle ne vous juge si vous bloquez ne possède, sur vous, absolument aucun pouvoir sans votre permission.

Lors d'une récente correspondance avec Christine du site PWS E-Mail, celle-ci écrit :

« Bien que la « carte ne puisse constituer le territoire » sémantiquement parlant, je suis encline à croire que la carte affecte tout de même ce territoire, et encore davantage lorsque ce territoire se compose de nos processus cervicaux. Diverses pensées finiront par créer des modèles qui impacteront sur notre chimie cervicale, et donc le territoire. C'est comme si l'observateur influençait un objet selon la théorie quantique...

« D'une certaine manière, il est insensé de bégayer dans toutes les circonstances, à moins que le bégaiement soit tout ce dont nous sommes capables – ce qu'il n'est évidemment pas. Et bien qu'une situation ne se répète jamais exactement de la même façon, nous bégayons dès qu'il y a une ressemblance. Parce que la ressemblance constitue ici l'élément le plus illusoire (et bien davantage qu'une carte primaire du territoire), on peut donc en déduire qu'en définitive c'est notre habitude de créer de telles ressemblances qu'on devrait modifier. Et parce que la ressemblance est une carte sur une autre carte, nous devrions posséder le pouvoir de la modifier. »

Voici une partie de ma réponse aux commentaires perspicaces de Christine :

Selon Korzybski, la carte et le terrain constituent deux entités bien distinctes qui ne peuvent être similaires.

Eh oui, l'une exerce une incidence sur l'autre. Mais nous pouvons contrôler la façon dont l'une impacte sur l'autre.

Le sous-titre du livre de Korzybski, *Science and Sanity*, est « *An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics* ». Korzybski s'efforça de désamorcer l'idéologie de cause à effet si répandue dans les cultures occidentales. La pensée aristotélicienne en est une, en effet, de « cause à effet. » La pensée non-aristotélicienne présuppose de vivre en étant conscient que la

majorité de notre cartographie perceptuelle existe par « choix » et n'est donc pas « occasionnée » par le territoire ou le monde.

Les enfants utilisent la pensée de cause à effet : « Maman et papa ont divorcé. Je dois en être la cause, car quelque chose cloche avec moi. » Avec la maturité, nous apprenons à assumer nos propres réflexions tout en réalisant l'absurdité d'une pensée de cause à effet.

Il est malsain de s'accrocher à des croyances du genre que parce que quelque chose se produit dans notre territoire, « nous devons » y réagir d'une certaine manière.

Dans le monde de la santé mentale, il existe un Manuel de Diagnostic désigné le *DSM IV : Diagnostic Manual of Mental Disorders*. Ce livre nous fournit tous les diagnostics actuellement en usage pour les troubles mentaux. Lorsqu'on diagnostique un individu comme atteint du Trouble d'Anxiété Sociale (ce qui, à mon avis, est le cas avec la plupart des blocages - sic), et que cet individu « s'identifie » à ce diagnostic, cela représente une réaction de cause à effet. « J'ai le Trouble de l'Anxiété Sociale. Je suis donc malade. » Cet individu s'est servi d'un diagnostic de « processus » pour s'y identifier ; ce faisant, l'individu « devient » le trouble. C'est justement ce genre de déductions immatures contre lesquelles s'est battu Korzybski. Il qualifiait de telles identifications comme « malsaines ».<sup>5</sup>

Un autre exemple serait : « Ayant grandi dans une famille dysfonctionnelle, je suis donc dysfonctionnel. » Ou, encore : « J'ai hérité du tempérament de mon père. »

De tels schèmes de pensée sont de cause à effet. Cela revient à nominaliser (ou à donner vie à un processus en le nommant) des comportements et à s'y identifier. Ce qui tend à emprisonner l'individu dans ce comportement.

Tous nos comportements résultent des processus cérébraux engendrés par nos représentations internes et le langage que nous utilisons pour les décrire. Il s'agit d'un processus. Ce n'est pas coulé dans le béton. On peut changer cela. Ce n'est pas parce que vous avez appris à bloquer étant enfant que vous devez continuer à bloquer tout le reste de votre vie.

Songez un moment combien le seul fait de ne « plus bloquer » transformerait votre perception de ce monde dans lequel vous évoluez actuellement. Korzybski dirait que ce n'est ni le monde ni le territoire qui occasionnent vos blocages ; vos blocages sont provoqués par des apprentissages inconscients. Car vous n'en avez pas conscience. Bien que cesser de bloquer puisse représenter un travail titanesque, vous pouvez y arriver. Vous décidez de vos pensées. Personne d'autre ne peut conduire votre autobus. Vous en êtes le seul conducteur.

- **Ils reconnaissent que les mots et les images de leur cerveau ne sont pas « réels » dans le sens qu'ils soient absolus ou immuables. Ils sont modifiables.** Ils ne sont que des « symboles » du monde extérieur. Nous avons des instruments permettant de détecter les cellules nerveuses et les neurotransmetteurs qui permettent à une cellule nerveuse de communiquer avec une autre. Mais la neuroscience peut-elle pénétrer le cerveau humain afin d'y trouver ou de mesurer une image, un son, une sensation ou un mot ? Certainement pas, car il s'agit « d'abstractions » de l'esprit. C'est au moment même où nous y pensons que se créent nos états conceptuels pour ensuite disparaître jusqu'à ce que nous y pensions à nouveau. *Parce que les significations, le sens de vos images et des mots de votre cerveau ne sont pas « réels, » dans le sens qu'ils seraient coulés dans le béton, ils ne peuvent qu'avoir la réalité que vous leur attribuez.* En comprenant que la « carte » n'est pas le « territoire, » les PQB

---

<sup>5</sup> Korzybski emploie le terme « unsanity ».



réaliseront que leurs représentations internes de peurs ne peuvent plus les blesser sans leur permission.

### **Quand bloquer et quand ne pas bloquer.**

Cela clarifie ce qui se produit lorsque le cerveau décide quand ne pas bloquer et quand bloquer. Car lorsque la PQB ne se trouve pas en situation menaçante à sa libre expression, les représentations mentales et les structures langagières brillent par leur absence puisqu'elles n'ont pu déclencher les circuits neuronaux qui créèrent ces représentations mentales et ces structures langagières négatives. Certes, les circuits neuronaux y sont toujours, sans toutefois être activés ; les représentations mentales et le langage du bégaiement n'y sont donc pas – la PQB s'exprime maintenant avec fluence sans ses vieilles représentations du passé qui créèrent tellement de peur et d'anxiété qui, à leur tour, déclenchèrent les blocages.

Par contre, lorsque la PQB se retrouve en situation menaçante pour sa capacité à se livrer, à s'exprimer librement, les circuits neuronaux du blocage se manifestent et bingo : on voit apparaître les représentations internes et les structures langagières qui contribuent à maintenir le blocage. Lorsque cela se produit, la PQB cesse, dans la plupart des cas, d'être un adulte plein de ressources pour s'associer plutôt à de pénibles souvenirs d'enfance fonctionnant selon les représentations internes et une structure langagière d'enfant. Inconsciemment, la PQB redevient enfant, avec la cartographie mentale d'un enfant. Ces vieilles images de moqueries de la part de nos pairs ; ces vieilles images de blocages en avant de la classe ; ces vieilles images dans lesquelles on entend notre père nous dire : « Crache le morceau, fiston. Crache-le » deviennent soudainement bien réelles et l'individu « bloque » sa libre expression car, dans de telles circonstances, il est bien menaçant de se confier, de s'ouvrir.

Oui, c'est bien vrai : « Une 'carte' n'est pas le territoire. »

*Catégories : The Dilemma Solved.*

Traduction de *Confusing the 'Map' with the 'Territory,' Parts I and II*, par Bobby Bodenhamer, D.Min.

Traduction de Richard Parent, novembre 2012, Mont St-Hilaire, Québec.