

DÉCOUVRIR ET DÉFIER NOS PENSÉES IRRATIONNELLES

QUESTIONS À SE POSER

Par Bob Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent

Ce texte comprend des questions que toute PQB devrait se poser afin de défier, de remettre en question ses pensées irrationnelles. Il s'agit de questions formulées selon le Méta-Modèle de la PNL¹. Ces questions ont été conçues pour l'hypnose afin de mieux atteindre le subconscient (ou l'inconscient – *i.e.* ce qui se trouve hors de notre attention immédiate).²

Pour qu'un tel questionnement provoque un « changement, » il vous faut réintégrer votre état de « peur de bégayer, » ou « Je crains qu'ils pensent que je suis bizarre si je bégaie. » Choisissez, parmi tous vos états, celui qui représente le mieux votre mentalité de bégaiement et entrez-y (vous y associant) ; ressentez-le pleinement puis poser-vous les questions.

Note : ce qui suit constitue des réponses de Bob Bodenhamer à des questions formulées par une PQB (par courriels) :

PQB : Je me trouve en situations de blocages. J'ai lu attentivement votre livre³ sur le sujet et je crois qu'il aborde efficacement ce problème. D'ailleurs, je commence déjà à constater des résultats concrets.

Bob : Super ! Portez attention à ce qui fonctionne dans votre cas si vous désirez continuer à travailler selon la même méthodologie.

PQB : Je pense que votre approche du blocage/bégaiement est plus réaliste que les approches purement physiques. Je crois que ce problème recèle une partie importante de « pensées/état d'esprit/mentalité » et de « significations de mémoires négatives. » J'ai réfléchi à certaines questions :

Dans le chapitre *Travailler le Stress*, vous mentionnez qu'un de nos problèmes est notre habitude à communiquer avec les « parties. »⁴ Existe-il du matériel quelque part sur cette procédure qui me permettrait de mieux m'en servir ?

¹ **Méta-Modèle** : Modèle ayant un certain nombre de distinctions linguistiques identifiant les habitudes de langage qui viennent embrouiller les significations d'une communication par des distorsions, des suppressions ou des généralisations. Met en œuvre des remises en question spécifiques ou des interrogations par lesquelles le langage "déformé" ou contaminé sera reconnecté à l'expérience sensorielle et à sa structure profonde. Ces remises en question de méta-modèles font sortir l'individu de son état de transe. Développé en 1975 par Richard Bandler et John Grinder.

² Dans un courriel, Bob me précisa ceci : « en formulant ces questions, j'ai emprunté le vocabulaire des « parties inconscientes » du Méta-Modèle, du Modèle de Milton et de l'hypnose. » R.P.

³ http://www.amazon.ca/Have-Voice-How-Stop-stuttering/dp/1845907272/ref=sr_1_2?s=books&ie=UTF8&qid=1350128497&sr=1-2

⁴ Voir à la page 11 une définition complète de « Parties ».

Précisions sur les « Parties Inconscientes » :

Bob : je suis désolé, mais la réponse à votre question est non : je ne connais pas d'endroit où vous pourriez trouver plus de matériel à ce sujet. Ceci étant dit, il est relativement simple de « communiquer avec nos Parties ». *Les « Parties » sont une métaphore que nous utilisons en PNL⁵ pour décrire ces structures mentales que nous utilisons, consciemment ou inconsciemment, la plupart du temps pour déterminer comment affronter ou réagir à une situation donnée.*

Tenez, par exemple, les « mots problématiques » que vous mentionnez ci-après représentent un bon exemple de « Parties. » Notez que ces mots auxquels vous faites allusion ne sont pas « que » des mots ; ils sont des mots à « problème, » problèmes que vous avez appris avec le temps. Le terme « problème » provoque une structure mentale pour ces mots qui détermine, avant même que vous les prononciez, la réaction probable que vous aurez face à ces mots. Avant même d'arriver à ce mot « problématique, » vous aurez déjà réfléchi à savoir si vous allez quand même utiliser ce mot, quitte à bégayer, ou le remplacer par un autre ayant le même sens mais que vous pouvez prononcer avec fluence.

Comme pour toutes les « parties inconscientes, » je vous encourage à ne pas éviter de dire un mot spécifique ni à faire usage de toute autre diversion pour contourner/éviter la situation. Par exemple, un commentaire tel que « Tout le monde sait que le bégaiement est un problème physique, » constitue un autre exemple de « parties inconscientes. » Remarquez que toute personne dont ce serait la croyance ne lirait même pas mon livre ni ne visiterait mon site web⁶ pour y lire tous ces articles, livres et techniques gratuitement mis à sa disposition. C'est qu'en ayant déjà structuré le bégaiement comme étant un problème physique, cette personne croit que, pour en sortir, seule une réponse, seule une solution forcément physique s'impose. Un tel état d'esprit l'empêchera même d'essayer quelques-uns des modèles psychologiques qui sont présentement disponibles.

Il est souvent de bon aloi de traiter une « partie » comme s'il s'agissait d'une personnalité distincte. La plupart des « parties » prennent racine dans un tourment, une souffrance remontant à l'enfance. Un exemple : « Je suis nul. Je ne peux même pas m'exprimer. Je suis sûrement une bizarrerie de la nature puisque je n'arrive même pas à faire une chose aussi élémentaire que de parler. »

Bob : Moi et d'autres avons publié sur le site quelques « questions » que vous pouvez vous poser au sujet de votre bégaiement.

Ces questions représentent une façon de communiquer avec nos « parties » inconscientes. Ce peu d'estime de soi exprimé dans les commentaires précédents démontre que cette personne a développé, parce qu'elle bégaye, une horrible vision d'elle-même. Il s'agit d'une attitude apprise, prenant source à l'enfance, alors que l'enfant bégayait et qu'il recevait peu ou pas d'encouragement ou d'attention de ses parents.

En travaillant avec des gens (et pas seulement des PQB), je traite ces « parties » du subconscient comme personnalités distinctes de la personnalité adulte. Dans certaines circonstances, la PQB recule mentalement dans le temps pour s'associer de nouveau à cet enfant de qui on s'était moqué et à qui on a dit combien il était nul. Évidemment, étant associé à une

⁵ Programmation neurolinguistique (PNL).

⁶ <http://health.groups.yahoo.com/group/neurosemanticsofstuttering/>

telle « partie » infantile, le client se mettra éventuellement à parler comme un enfant. Son comportement sera celui d'un enfant. Lorsqu'un individu fait cela, je m'efforce de l'accompagner afin qu'il maintienne ce rapport avec cette « partie infantile » et d'amener l'adulte en lui à prendre charge et ainsi contribuer à guérir ce jeune enfant de ses plaies (à son amour propre). Bien que la plupart le fassent visuellement, on peut aussi transférer des sentiments/sensations tout autant que des mots de réconfort pour favoriser la guérison.

(Bob poursuit.) J'aurais besoin d'un livre ou deux pour répondre à votre question. J'espère que ce qui précède vous donne quelques idées sur ce qui se produit et ce que vous pouvez faire afin de communiquer avec vos propres « parties. » Un exemple : « 'Parties inutiles,' auriez-vous l'obligeance de bien vouloir communiquer avec moi à un niveau conscient ? J'ai besoin de vous parler. Je vous ai ignorées pendant tant d'années ; mais pas vous, à ce que je vois. J'ai besoin de parler avec vous. OK ? » C'est le genre de vocabulaire que j'utilise. Bien qu'il serait préférable d'avoir un thérapeute pour vous accompagner dans cette démarche, vous pouvez utiliser le même langage de manière autonome.

PQB : Deuxièmement, vous abordez adéquatement les situations dans lesquelles – et les personnes avec qui – le blocage a l'habitude de se manifester. Mais j'ai besoin de plus d'informations pour les mots problématiques. Par exemple, même en situations de fluence, je trouve que les mots débutant par un T me sont difficiles. Dois-je utiliser, dans ces situations, les mêmes techniques que pour les personnes et les situations difficiles ?

Liste # 1 – Composer avec les « mots craints » (mots problématiques) :

Note : Dans la liste de questions qui suivra, j'utilise le pronom personnel « tu » en référence à votre partie inconsciente. Nous donnons ainsi à cette « Partie » une « identité ». Nous la traitons, à la manière de l'hypnose, comme une réalité. Établir une conversation intime avec votre partie inconsciente ne peut que favoriser votre relation avec cette dernière. En vérité, en faisant référence au problème comme « Partie Inconsciente, » nous démarrons le processus par lequel nous lui attribuons une identité en la désignant « Partie Inconsciente ».

Note : Bien que tout individu puisse utiliser efficacement par lui-même le langage de la PNL, je recommande, dans la mesure du possible, de trouver une autre personne qui vous posera les questions Méta-Modèle. De plus, comme nous le suggérons ici, utilisez le langage de l'hypnose (le contraire du Méta-Modèle) pour vous amener (ou un client/un ami) dans les profondeurs de votre/de son subconscient⁷. Car c'est bien au niveau du subconscient que vous trouverez les diverses significations à l'origine de vos « mots craints ». En fait, on utilisera ce même processus pour tout genre de problème, que ce soit le bégaiement ou un autre. Les métaphores de l'« Iceberg » de Joseph Sheehan et « L'Hexagone du Bégaiement » de John Harrison constituent de bons exemples de ce qui, bien souvent, se dissimule derrière un état problème :

« Iceberg » : voir à la page 6 de <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/COMMENT-CRÉER-UNE-BONNE-DOSE-DE-BÉGALEMENT.pdf>

« L'Hexagone » : voir la page 29 de <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Redéfinir-le-Bégaiement-ÉDITION-2011.pdf>.

⁷ Subconscient et inconscient étant synonymes.

Bien sûr, nous savons tous qu'une « désignation » telle que « Parti Inconsciente » n'est rien d'autre qu'un terme linguistique – mais en lui donnant un nom, nous transformons un processus en une « chose ». En utilisant des pronoms personnels, nous donnons à ce processus une « identité ». Mais en PNL, nous constatons qu'en utilisant les catégories Méta-Modèle, nous entraînons le client en transe⁸. Par exemple, au lieu d'utiliser les remises en question du Méta-Modèle, nous faisons un 360° pour plutôt « utiliser » le langage irrationnel d'une « Partie Inconsciente. » Notre but est d'amener le client en transe, de plus en plus profondément.

Un exemple faisant appel au langage irrationnel d'une Partie Inconsciente est cette habitude que nous avons de « lire les pensées⁹ » de nos interlocuteurs. Lorsqu'on « lit les pensées » de quelqu'un, on ne fait que *spéculer* sur ce qu'il pourrait, selon nous, penser. Un exemple souvent rencontré chez les PQB est celui-ci : « **Je sais** qu'ils me croiront attardé si je bégaye. » Cela vous est-il familier ? Craindre ce que les autres peuvent penser de vous si vous bégayez constitue un cas classique de lecture de pensée car il est impossible de savoir ce que pensent les autres à moins de leur demander. **Je sais** que vous pouvez lire sur leurs visages et décoder leur langage corporel afin d'en tirer une Lecture de Pensée avisée ; mais il s'agit toujours de pure spéculation.

Que faire alors ? « **Je sais** » ce que je vais faire : je vais vous montrer *comment* répondre, à la façon de l'hypnose, à quelqu'un qui vous parle après avoir fait une Lecture de votre Pensée. J'utiliserai leur Lecture de votre Pensée comme porte d'accès à leur propre subconscient et, en référence à notre exemple, je leur retournerai leur Lecture de Pensée au fur et à mesure que je creuserai et que je découvrirai toutes ces mémoires pénibles et toutes ces significations rattachées à leurs « Mots Craints. »

Par exemple : « Oui, **je réalise** que, pendant des années, vous avez connu des problèmes avec ce mot, n'est-ce pas ? » Notez, dans cette phrase, que j'utilise leur Lecture de Pensées (« Je réalise... ») pour leur retourner. Les circuits neuronaux qui hébergent les structures neuronales de la mémoire et toutes ses significations négatives s'activent intensément, sachant maintenant que je comprends leur douleur, leur dilemme. **Les gens apprécient ceux qui leur ressemblent, qui les comprennent.**

Et je sais que les membres de notre forum de discussion qui comprennent le Méta-Modèle et son contraire, le Modèle Milton du langage de l'hypnose, savent fort bien où je veux en venir. Et si, par hasard, vous ne le **savez** pas et que vous ne comprenez pas ce que je fais, **sachez** que vous pouvez l'apprendre très facilement, **n'est-ce pas ?**

(Vous pouvez aller à <http://www.nlpu.com/NewDesign/NLPU.html> et cliquer sur Encyclopedia qui contient le Méta-Modèle et le Modèle Milton et prendre quelques heures pour lire sur le sujet. De plus, dans mon livre, *The User's Manual for the Brain: Volume I*, vous trouverez un sommaire du matériel.)

Utiliser ce genre de langage favorise l'entrée en transe. Et en favorisant une transe encore plus profonde, nous ouvrons le subconscient, vous permettant de mieux communiquer avec votre « partie inconsciente ».

⁸ La transe est un état de concentration, comparable à l'hypnose, par lequel nous empêchons notre conscient de réprimer notre inconscient lorsque ce dernier désire nous transmettre d'importantes informations. Voir la dernière page de cet article pour plus de précisions.

⁹ Mind-Reading.

Je suggère que vous traitiez les soi-disant « mots difficiles » comme des parties distinctes. Posez-leur les questions qui suivent. Et *sachez* que vous *pouvez choisir* ces questions qui occasionnent, selon vous, de l'agitation dans votre esprit.

1. « Quel est ton but, ton objectif en me faisant bégayer ici, sur ce mot ? »
2. « Quel âge as-tu ? »
3. « Qui t'enseigna à faire cela ? »
4. « Quel âge ai-je l'impression d'avoir lorsque je suis confronté à dire ce mot ? »
5. « Comment ma « partie » adulte prononcerait-elle ce mot ? »

Un tel questionnement provient à la fois du Méta-Modèle de la PNL et du Modèle Milton du langage de l'hypnose. Ces questions ébranlent les fondements de notre pensée construite autour de la partie. Familiarisez-vous avec les questions du Méta-Modèle et défiez ces parties inconscientes emmagasinant les mots craints en découvrant ce qui s'y passe et ce qu'elles espèrent de vous.

Liste #2 – Voici un sommaire des Questions du Méta-Modèle – mémorisez-les :

1. Comment le sais-tu ?
2. Qui dis-tu ?
3. Sois plus précis.
4. À quel point ce que je fais t'amène à... ?
5. Qu'arriverait-il si tu le faisais ? Si tu ne le faisais pas ?
6. Qu'est-ce qui t'empêche de... ?
7. Comparé à qui ou à quoi ?
8. Cela se produit-il à chaque fois ? Qu'en était-il de l'évènement Y ?

List #3 – « Quelles » questions demander et « à quel moment »

Prenant comme exemple la « peur du téléphone », je pose à mon client les questions suivantes et dans cet ordre (rien ne vous empêche de vous les poser) :

1. Comment as-tu appris à craindre le bégaiement chaque fois que tu réponds au téléphone (ou que tu t'adresses à ton patron ? Ou que tu parles à un inconnu, etc.) ?
2. Qui t'a dit que tu devais craindre le bégaiement en utilisant le téléphone ?
3. Quand t'ont-ils enseigné cela ?
4. Quel âge avais-tu la première fois que tu as craint de bégayer en répondant au téléphone ?
5. Les choses sont-elles aujourd'hui les mêmes que lorsque tu as appris à craindre le téléphone de peur de bégayer ?
6. Si ce n'est pas le cas, pourquoi as-tu encore peur du téléphone aujourd'hui, maintenant que tu es devenu adulte ?
7. Que vois-tu pour avoir peur de bégayer en répondant au téléphone ?
8. Que ressens-tu pour avoir peur de bégayer en répondant au téléphone ?

9. Qu'entends-tu pour craindre de bégayer en répondant au téléphone ?
10. Que te dis-tu pour craindre de bégayer en répondant au téléphone ?
11. Si tu te refusais à voir, ressentir, entendre et à te dire ces choses, qu'arriverait-il à cette peur de bégayer en répondant au téléphone ?
12. Que pourrait-il arriver à ta crainte de bégayer en répondant au téléphone si tu accédais à ton état esprit-corps supérieur ? (Je pense ici à ces états supérieurs que constituent l'intégrité, le courage, la foi, la beauté, la paix, l'amour, Dieu, l'unité, le moi supérieur, l'amour universel, etc.) Et, à partir de cet état d'esprit supérieur, remets-toi en question en tant PQB.
13. Ne trouves-tu pas que tu as suffisamment bégayé ? As-tu atteint ce point où le bégaiement ne te sert plus à rien du tout, qu'il ne t'apporte plus rien ?

Notez que toutes ces questions s'attaquent à la structure du processus esprit-corps qui provoque le bégaiement. Aucune question commençant par « pourquoi » ne fut formulée.

J'ai ajouté plus loin une liste de questions que René Robben a publiée il y a probablement quelques années. Certaines d'entre elles sont excellentes. Vous les trouverez à la page 9.

Notre objectif est « d'intégrer » la « partie » inconsciente du problème à l'ensemble de votre système esprit-corps. Ces « parties » semblent agir librement, sans que votre conscient ne puisse les arrêter. Vous êtes sur la bonne voie. Étudiez et pratiquez. Je vous encourage fortement à solliciter l'aide de quelqu'un qui est familier avec ce modèle.

PQB : Troisièmement, au fur et à mesure que l'individu gagne en fluence, croyez-vous qu'il lui sera plus difficile d'utiliser la *Modélisation par rétrospection & retour dans le passé*¹⁰ ? Car il est difficile de revivre les émotions accompagnant un blocage.

Bob : Ce qui suit est un élément important de la *Modélisation par rétrospection & retour dans le passé* :

J'utilise cette technique plus que toute autre. Elle est simple mais profonde.

Et elle est efficace pour tout ce qui peut vous tracasser. Replongez-vous dans un état négatif représentant la « 'partie' inconsciente » qui vous préoccupe. « Pénétrez » mentalement l'état problème (associez-vous y). Ne vous en faites pas si vous ne pouvez retrouver la sensation qui l'accompagnait. Exécutez la technique de toute façon. Dès que vous vous retrouvez dans la souffrance négative de la partie, exécutez la technique de *Modélisation par rétrospection & retour dans le passé*. Peu importe le résultat, ça vous sera tout de même utile.

PQB : Lorsque je travaille sur l'Hexagone du Bégaiement de John Harrison, j'aborde celui-ci sous 4 angles : j'utilise vos techniques pour composer essentiellement avec mes Émotions, mes Intentions et mes Perceptions. Je fais appel aux techniques de relaxation pour composer surtout avec mes Réactions Physiologiques. Je fais appel à des programmes d'affirmation personnelle, surtout ceux qui s'appuient sur le mouvement 'Penser Au Moment Présent,'¹¹ pour composer avec mes Croyances. Enfin, je m'efforce d'utiliser la méthode de William Parry pour composer avec mes Actions Physiques.

¹⁰ Drop-Down-Through Technique. Pour la version française : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/LE-MODÈLE-DINTROSPECTION-ET-DE-RETOUR-DANS-LE-PASSÉ.pdf>.

¹¹ « ThinkRightNow ». Il s'agit d'un mouvement de développement personnel. Il existe plusieurs sites Internet sur cette technique. Mais je préfère vous laisser faire vos propres recherches plutôt que de vous y référer. R.P.

Bob : Tu me sembles sur la bonne voie. N'arrête pas ton travail. N'oublie pas que, pour la plupart des PQB, l'amélioration se produit lentement et exige patience et persistance ; alors, prépare-toi en conséquence de ces deux caractéristiques.

Je remarque que tu m'avais envoyé ce courriel il y a quelque temps. J'ai pris mon temps afin de mieux y répondre et je souhaiterais, si tu es d'accord, le publier sur le forum de discussion afin d'en faire profiter tout le groupe. Je peux le publier sans mentionner ton nom.

Tu trouveras d'autres questions ci-après. Alors, amuse-toi bien.

Bob

PQB : J'espère qu'une combinaison de ces méthodes donnera des résultats plus rapides.

Les questions suivantes proviennent d'un article intitulé *Can a Christian Counselor / Therapist Use Hypnosis / Trance?*¹² Ces questions s'avèrent efficaces pour nous faire prendre conscience des schèmes de pensée dysfonctionnels et d'une condition de co-dépendance. Passez au travers et voyez ce que vous pourriez bien y découvrir à votre sujet :

Questions dévoilant un schème de pensée dysfonctionnel :

Craignez-vous de vous rendre vulnérable en disant ce que vous pensez et craignez réellement ?

Êtes-vous facilement embarrassé ?

Vous estimez-vous souvent inférieur aux autres ?

Vous arrive-t-il de vous dire: « Peu importe ce que je fais, je ne contribue à rien ; je suis et serai toujours bon à rien et indigne de l'attention des autres ? »

Vous mettez-vous sur la défensive aussitôt que quelqu'un vous fait une remarque négative ?

Blâmez-vous facilement les autres ?

Vous excusez-vous souvent ?

Avez-vous souvent l'impression d'être un étranger, un outsider ?

Croyez-vous que les autres vous jugent tout le temps ?

Dans votre esprit et vos propos, jugez-vous les autres ?

Vous considérez-vous indésirable ou quelque peu imparfait ?

Êtes-vous obsédé par votre apparence vestimentaire ou votre maquillage ?

Croyez-vous devoir tout faire à la perfection ?

Vous sentez-vous pas mal déprimé ?

Avez-vous l'impression de vous être dupé, de vous être menti à vous-même à bien des égards ?

Vivez-vous votre vie en vous efforçant de plaire aux autres ?

Vous arrive-t-il d'avoir des montées de rage ?

¹² On retrouve cet article, en anglais sur : <http://www.renewingyourmind.com/Articles/Hypnosis-Trance.htm>.

Idéalisez-vous l'argent ou le statut social ?

Travaillez-vous trop ?

Mangez-vous trop ?

Êtes-vous acheteur/acheteuse compulsif/compulsive ?

Êtes-vous un joueur invétéré ?

Faites-vous usage de pornographie ?

Croyez-vous que votre identité repose sur la honte ?

Vous sentez-vous coupable la plupart du temps ?

Toutes ces expressions reposent sur d'amers souvenirs qui, pour la plupart, recèlent des empreintes parentales. Ces souvenirs pénibles se transforment en parties inconscientes qui finissent par modeler nos comportements. Pour s'en débarrasser, on doit les mettre au pilori. Mettre au jour, découvrir ces parties afin de pouvoir les crucifier et que Dieu nous en débarrasse constitue une utilisation de la transe (ou hypnose). En vérité, la transe tient un rôle essentiel dans ce processus.

Pourquoi tant de PQB posent-elles autant de questions alors que les réponses sont déjà là ?

Par Rene Robben

Note : *Cette liste contient plusieurs questions débutant par « pourquoi ». C'est le genre de questions que nous évitons généralement en PNL. Quoi qu'il en soit, en utilisant les questions débutant par « pourquoi, » n'oubliez pas que la personne interrogée vous divulguera les raisons de son comportement, de ses actions. On pourra alors utiliser ces « raisons » comme niveau supérieur de méta-état pour mieux atteindre le comportement déviant fortement ancré.¹³ Pour cette raison, lorsque vous posez des questions sur des comportements indésirables, essayez de vous en tenir aux questions commençant par « comment ».* – **Bob**

Dites-moi...

- Pourquoi se sent-on inférieur aux autres ?
- Pourquoi faisons-nous cela ?
- Et pourquoi s'infliger cela, à nous ?
- Pourquoi abdiquons-nous notre pouvoir aux autres ?
- Pourquoi les autres sont-ils toujours plus importants à nos yeux que nous-même ?
- Pourquoi accordons-nous plus de valeur aux autres et si peu à nous même ?
- Qu'est-ce qui nous fait croire que nous sommes moins important que les autres ?
- Pourquoi ne défendons-nous pas notre point de vue, nos opinions ?
- Que pourrait-il nous arriver de pire si nous le faisons ?
- Qu'avons-nous à gagner en nous dépréciant par rapport aux autres ?
- Qu'est-ce qui les rend tellement plus importants ?
- Pourquoi sommes-nous moins important que les autres ?
- La fluence serait-elle l'élément numéro un qui nous donnerait plus de valeur, plus d'importance ?
- La fluence des autres est-elle le principal élément qui les rend plus importants que nous ?
- Nous intégrerions-nous à « eux » systématiquement et deviendrions-nous aussi importants qu'eux si nous devenions, comme eux, fluents ?
- Est-ce uniquement notre faiblesse de parole qui nous donne moins de valeur que les autres ?
- Sommes-nous vraiment si nuls parce que nous ne pouvons nous exprimer de manière aussi fluente qu'eux ?

Un organisme unicellulaire n'a pas de cerveau ; il est pourtant vivant. Cela signifie que le cerveau n'a rien à voir avec la vie comme telle.

- La fluence de la parole chez quelqu'un fait-elle de cette personne l'ultime reflet de l'intelligence universelle ?
- Somme-nous idiot, stupide, ignorant, moins que rien et indigne d'être humain simplement parce que notre parole n'est pas parfaite ?
- Sommes-nous, nous, les PQB, à ce point nuls, un gaspillage de gènes et de ressources naturelles ?
- Le monde s'en porterait-il mieux sans nous ?

¹³ Méta-État signifie générer une pensée d'un niveau supérieur au sujet d'une première pensée.

- Ceux qui sont fluents seraient-ils en meilleure position s'ils n'avaient pas à composer avec nous, les non-fluents ?
- Les locuteurs fluents sont-ils vraiment meilleurs et plus importants que nous ?
- Le sont-ils ?

Stephen Hawking ne peut aucunement parler. Il a besoin d'un ordinateur pour le faire à sa place ! Au moins, son ordinateur est fluent ! Mais je parie que le logiciel de traitement de la parole d'IBM qu'il fait tourner recèle un bug ou deux.

- Pourquoi laissons-nous le statut hiérarchique prendre le dessus sur cette réalité que nous sommes, d'abord et avant tout, des humains ?
- Pourquoi notre patron cesse d'être, à nos yeux, un humain comme nous aussitôt qu'il porte son complet-cravate et conduit sa Audi A8 W12 ?
- Pourquoi le statut social est-il tellement plus important que d'être un humain aimant, dévoué et aidant ?
- Pourquoi est-ce si mal de se tromper ?
- Pourquoi se croit-on obligé de tout faire correctement dès la première fois ?
- Qu'avons-nous à gagner à tout faire parfaitement et à être parfait tout le temps ?
- Pourquoi est-il si important d'être parfait ?
- Qu'est-ce qui peut bien donner tant d'importance à un être humain ?
- Comment quelqu'un peut-il être plus important que vous, moi, nous ?
- Quelle est la pire chose qui pourrait nous arriver si on commençait à dire « non ! » ?

Si la majorité des humains étaient des PQB, y aurait-il, pour les rares personnes fluentes, des séances de formation pour les rendre non-fluents ?

- Pourquoi prenons-nous pour acquis nos véritables amis ?
- Pourquoi prenons-nous pour acquise l'amour de notre famille et de nos amis ?
- Pourquoi oublions-nous ceux qui ont, de toute évidence, choisi de nous aimer ?
- Pourquoi ceux qui ne nous prodiguent pas un tel amour sont-ils plus importants que ceux qui nous aiment ? (Avouez que celle-là, elle fait mal ! R.P.)
- Pourquoi sommes-nous si souvent à la recherche de conseils pour aussitôt les rejeter ?

Mais pourquoi recherchons-nous l'attention et l'amour de ceux qui ne nous rendront pas la réciprocité ?

- Qu'est-ce qui vous rend plus important que moi ?
- Qu'est-ce qui fait de moi quelqu'un de plus important que vous ?
- Pourquoi recherchons-nous à lier notre existence à celle des autres ?
- Pourquoi avons-nous besoin que les autres nous disent que nous sommes compétents et que nous avons « une valeur » ?
- Pourquoi avons-nous besoin que nos efforts soient reconnus ?
- Quand assez est-il assez ?

La perception générale des blocages et du bégaiement serait-elle transformée si Robby Williams¹⁴ était une PQB ayant des blocages en entrevues et qu'il dirait au monde qu'il s'en fout ?

- Le bégaiement deviendrait-il à la mode si Paris Hilton ou Britney Spears commençaient à bégayer ?
- Deviendrait-il quelque chose de sexy ?
- Pourquoi donnons-nous une signification et formons-nous des croyances pour des choses que nous ne comprenons pas ?
- Pourquoi défendons-nous ce à quoi nous croyons ?
- Qu'avons-nous à gagner à protéger des croyances qui, de toute évidence, ne nous ont pas favorisé ?
- Pourquoi nous accrochons-nous au passé ?
- Pourquoi tentons-nous de changer le passé avec des « j'aurais dû » et « j'aurais pu » ?
- Pourquoi rêvons-nous tout haut plutôt que de vivre nos rêves ?
- Pourquoi externalisons-nous la solution à nos problèmes ?
- Pourquoi nous est-il si difficile d'assumer la responsabilité de nos choix et de nos actions ?
- Pourquoi nous est-il si difficile de faire nos propres choix ?

Et pourquoi y a-t-il tant de gens qui se plaignent de choses qu'on ne peut changer ? Comme la météo ! ?

À bientôt

Rene

Parties (Parts) : Comme dans « une partie de votre esprit » qui génère d'autres structures de référence, incluant des structures relatives à nos croyances, nos valeurs, notre compréhension, etc. Lorsque nous demandons : « Y a-t-il une partie de vous qui s'objecte à cette nouvelle manière de penser, de ressentir, ou de réagir ? », nous sommes à la recherche de « conflits internes » entre les diverses facettes de notre personnalité afin de mieux nous enligner et d'être en harmonie avec soi-même. Lorsque nous parlons de « parties », nous le faisons de façon métaphorique et non dans le sens littéral. En PNL, le terme « Parties » est une métaphore décrivant notre responsabilité vis-à-vis notre comportement découlant des diverses influences de notre psychisme. On peut les considérer comme sous-personnalités munies de fonctions ayant « une vie qui leur est propre ». Si leurs intentions s'opposent, on risque de subir un conflit intra-personnel et vivre une incohérence. Le terme « parties » fonctionne, tout comme l'hypnose, comme une « violation sectorielle restrictive » signifiant, essentiellement, que nous donnons vie à un objet qui n'en a pas, comme dans « les murs parlent. » Le terme « parties » réfère à une certaine neurologie qui parle comme si elle avait un « cerveau » qui lui est propre, distinct du reste du système nerveux, ce qui, bien sûr, n'est pas le cas.

Traduction de divers courriels reçus de Bob Bodenhamer, octobre 2012.

Traduit par Richard Parent, octobre 2012.

¹⁴ Un chanteur populaire Britannique.

PRÉCISIONS SUPPLÉMENTAIRES

Ce qui suit ne fait pas vraiment partie de l'article. Il s'agit d'extraits d'un texte complémentaire auquel je me suis référé et que Bob mentionne dans son article (Can a Christian Counselor / Therapist Use Hypnosis / Trance). Je vous rappelle que Bob est pasteur d'une communauté en Caroline du Nord, d'où son intérêt personnel pour ces questions. R.P.

Tout ce qui permet à quelqu'un de fonctionner à un niveau interne, inconscient ou subjectif, met en œuvre l'«hypnose» ou la transe. Les « parties » inconscientes font référence à ces régions du cerveau hors de notre conscience en éveil qui emmagasinent nos souvenirs non-intégrés, *i.e* ces souvenirs pour lesquels peu ou pas d'impulsions neuronales furent échangées entre cette partie et le reste de notre système nerveux. Un peu comme si une « déconnexion » s'était produite et que la « partie » ne puisse communiquer avec les autres parties de notre cerveau.

Nos Parties proviennent de diverses sources, dont notre éducation et nos connaissances. Les Expériences Émotives Importantes constituent la source principale de nos parties inconscientes, lesquelles s'incrudent dans notre « système » humain, qu'elles soient positives ou négatives – mais surtout nos expériences émotives pénibles. Ces « parties » étant incohérentes avec leur milieu ambiant (le reste de notre cerveau), séparées et constituant des « personnalités » désavouées, elles sont en conflit avec le reste de notre système nerveux. La majorité des parties se forment pendant la période d'apprentissage (de la naissance à l'âge de 7 ans). Elles cumuleront des années d'expérience à contrôler nos comportements.

La transe nous permet de mieux fonctionner au niveau du subconscient. On a vraiment besoin de cette profonde capacité méditative, de cette concentration sur soi que favorise l'état de transe afin de transiger avec notre esprit conscient qui se transforme souvent en véritable tyran en réprimant nos parties inconscientes. La beauté de la transe se situe en partie dans sa capacité à tenir notre conscient occupé. Une fois ce dernier occupé, il cessera de s'immiscer indûment lorsque que notre subconscient profond voudra nous transmettre d'importantes informations.

Hypnose et transe décrivent un seul et même phénomène. Le premier, hypnose, décrit comment l'expérience est perçue par un observateur extérieur – « endormi » ou, comme on dit, « enfermé dans sa bulle »¹⁵ Le second mot, transe, fait référence au passage de notre état conscient à un autre état, il « transite » de la conscience/l'éveil normal à un état modifié. Selon un électroencéphalogramme, la transe se situe à un niveau en dessous de la relaxation, ce qui signifie qu'en état de transe, nous connaissons un état de profonde relaxation. La transe (ou l'hypnose), permet donc au thérapeute de transmettre des idées à l'esprit profond de son client, la transe rendant le sujet plus réceptif aux idées.

La transe met donc en échec notre esprit conscient critique et argumentatif. Normalement, notre esprit conscient pense et se comporte de façon très égoïste. Il veut que les choses se fassent à sa façon ! S'il n'y parvient pas, il déclare l'état de guerre. Il a donc tendance à bloquer toute communication, qu'elle provienne d'autres personnes ou de notre esprit inconscient (ou subconscient).

Extraits traduits par Richard Parent, octobre 2012.

¹⁵ « Zoned out. »