

HUIT “CLÉS” POUR LE CHANGEMENT PERSONNEL

Bobby G. Bodenhamer, D. Min.

Depuis les treize dernières années, j’ai passé la majeure partie de mon temps à me familiariser avec la Programmation Neurolinguistique (PNL) ainsi qu’à l’utiliser en thérapie, à l’enseigner et à écrire à son sujet. Au cours des sept dernières années, j’ai collaboré avec L. Michael Hall, Ph.D., à développer un modèle Neuro-Sémantique,¹ un dérivé du modèle de la PNL.

Pendant ces mêmes années, j’ai eu l’honneur de travailler avec quelque 750 clients en thérapie, soit environ 3 000 heures. J’ai aussi, depuis onze ans, le privilège d’enseigner la PNL au Collège Gaston. De plus, j’ai donné plusieurs Formations en Certification de Praticien et des Formations de Maître-Praticien. En ce qui a trait aux séminaires d’une session, ils sont trop nombreux pour que je puisse les compter.

Est-il besoin de préciser que les treize dernières années de ma vie furent riches en péripéties. Je me considère chanceux et privilégié d’avoir vécu de telles expériences. Mais, me direz-vous, ça vous donne quoi ? C’est une question que je me suis aussi posée : "Et alors ?" Si je devais en résumer l’essentiel (selon ma perception, bien sûr), comment résumer en un article tout ce que j’ai appris ?

Étant donné que mon travail consiste principalement à accompagner des clients en thérapie et les participants à mes cours vers des changements positifs, je dirigerai mes observations vers ce que je crois être *l’essence du changement personnel* selon le point de vue structurel de la PNL et des États-Méta tels que développés par L. Michael Hall, Ph.D. Nous désignons Neuro-Sémantique la combinaison des disciplines de la PNL et des Méta-États.² Quels étaient les éléments clés de ces centaines de personnes avec qui j’ai eu le privilège de travailler et qui les ont amenées à instaurer des changements positifs dans leurs vies ?

Huit Éléments Structuraux indispensables au changement personnel :

Dans cet article, j’expliquerai la fondation de notre discipline en définissant quelques principes de base de la Neuro-Sémantique sur le "fonctionnement" de notre cerveau. Notez le mot "fonctionnement." Il est important. En Neuro-Sémantique, nous accordons la plus grande importance aux processus mentaux qui influencent le comportement. Comment initiez-vous un problème dans votre cerveau et que devriez-vous faire mentalement afin de "résoudre" ce problème ? Quelles significations donnez-vous aux images, aux sensations, aux sons et aux mots pour créer le problème ? Et quelles

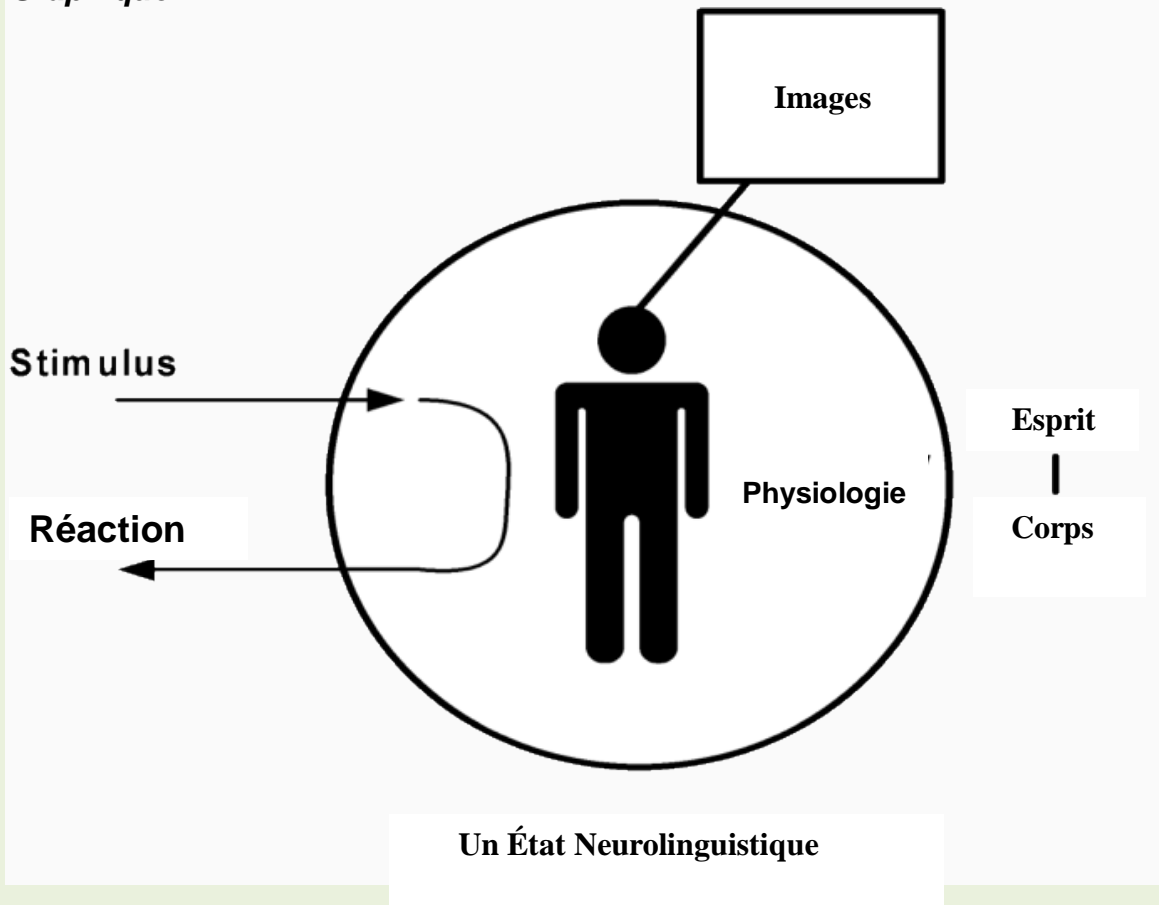
¹ La Neuro Sémantique, c'est la découverte et la pratique des méta cadres (méta-états), ces pensées qui génèrent nos pensées.

² Le modèle de la PNL propose la triade Etat-interne- processus interne et comportement externe. Cette triade constitue un système qui s'auto-influence L'état interne est l'ensemble de notre ressenti, émotion, pensées, physiologie à un moment donné. Cet état est un état corps-esprit influencé par l'environnement (réponse aux événements et aux expériences que nous rencontrons dans notre vie quotidienne).

significations devriez-vous donner à ces images, ces sensations, ces sons et à ces mots afin de résoudre ce problème ? En passant, nous ne croyons pas que les cerveaux soient endommagés ; ils sont simplement faciles à déboussoler par certains modèles. En vérité, le cerveau ne se soucie guère que vous vous sentiez malade ou en pleine forme. Il se contente de faire ce que vous lui demandez. C'est là l'essence même de cet article. Ceux qui modifient leurs schèmes de pensée comprennent et acceptent les croyances suivantes :

1. Le cerveau se contente de traiter les informations en provenance du monde extérieur reçues par l'intermédiaire de nos cinq sens. Vous vivez votre monde selon ce que vous voyez, entendez, ressentez, sentez et goûtez. Et ce qui est important en Neuro-Sémantique, nous croyons que lorsque vous visualisez votre monde sur l'écran de votre conscient, vous faites intervenir les mêmes programmations que pour les souvenirs. Lorsque vous vous rappelez quelque chose que vous avez vu auparavant, vous vous en rappelez avec une image (Visuel). Lorsque vous vous rappelez de quelque chose que vous avez entendu auparavant, vous vous en rappelez avec des sons qui vous reviennent à l'esprit (Auditif). Même chose pour les sensations (Kinesthésique³), l'odorat (Olfactif) et le goût (Goûter). Nous désignons cela Systèmes Représentatifs ou VAKOG et ils constituent la première composante des *images* de notre cerveau.

Graphique # 1



³ Ou proprioception.

Non seulement votre cerveau fait-il cela avec des expériences dont vous vous rappelez ; il en fait de même avec des expériences imaginaires ou simulées. Un exemple : imaginez-vous là où vous voudriez être dans un an. Votre cerveau sait comment créer une image du vous que vous aimeriez être dans un an.

Maintenant, ces expériences que nous visualisons à l'écran de nos esprits (images) contiennent souvent plus d'un système. On peut se rappeler d'une image accompagnée de sons et de sensations. Qui plus est, ces images sont de qualité supérieure. Les images qui nous sont personnellement très importantes seront, d'ordinaire, assez près de notre champ de vision. Afin de nous faire savoir qu'elles sont importantes, ces images seront bien souvent plus claires et colorées.

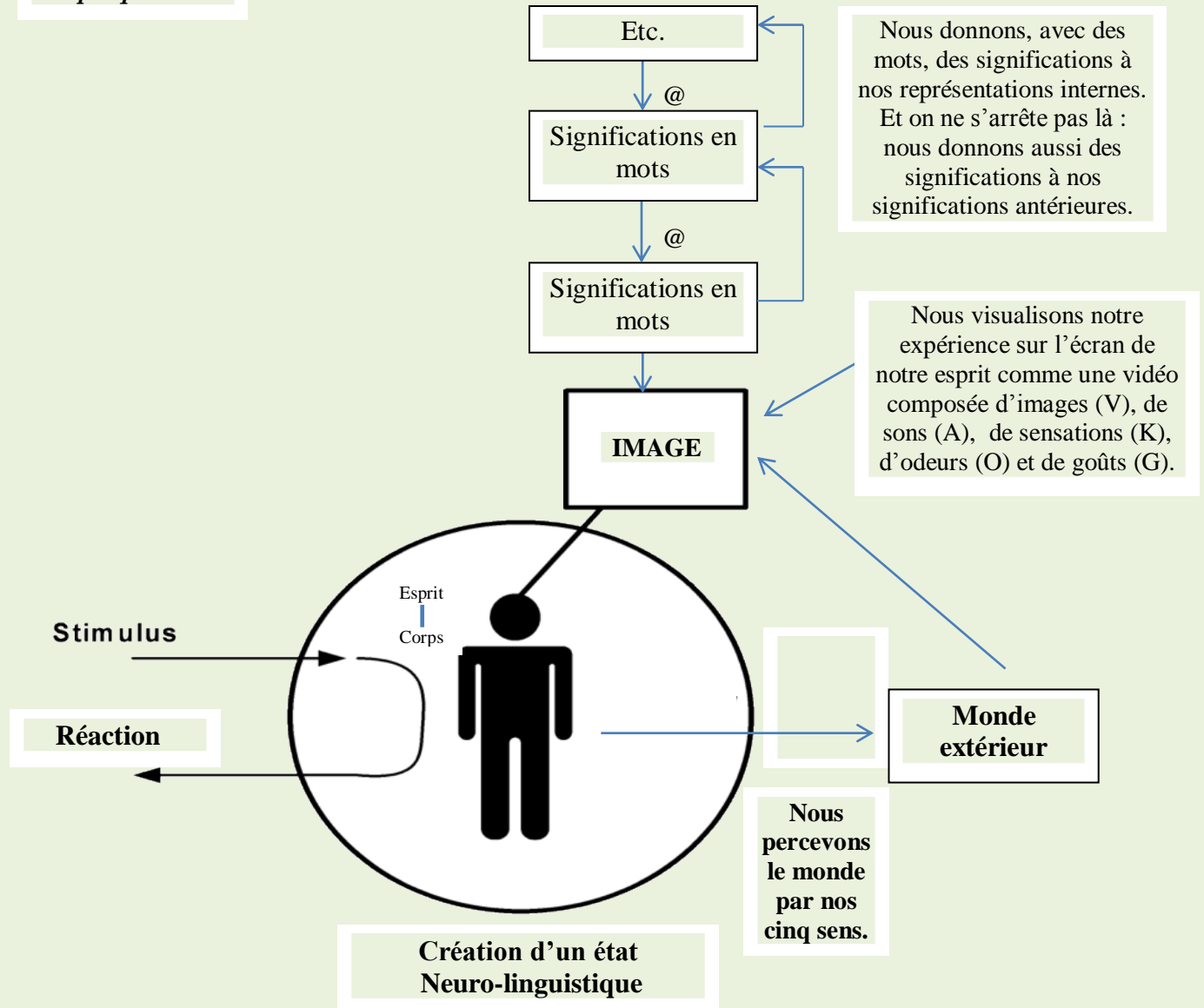
Exercice : Prenez du recul et notez l'image⁴ que vous avez créée dans votre tête et qui décrit votre état problème. Notez l'image de votre problème. S'agit-il d'une image inerte ou en mouvement, d'un film ? Est-elle en couleur ou en noir et blanc ? L'image est-elle proche ou lointaine ? Qu'en est-il des sons associés à votre problème ? Sont-ils puissants ou légers ? De quelle direction proviennent ces sons ? Que ressentez-vous ? Ce problème éveille en votre corps quels genres de sensations ? Où, dans votre corps, sont situées ces sensations ? Ces sensations sont-elles fortes ou légères. Variez cette vidéo en éloignant l'image de vous. Modifiez le ton et la localisation des sons. Déplacez les sensations de l'intérieur vers l'extérieur de votre corps. Et ainsi de suite.

2. Le cerveau donne à ces images une signification en mots. J'ai donc des images, des sensations, des sons, des saveurs et des goûts dans mon esprit. Et après ? Eh bien votre cerveau ne s'arrête pas là, comme s'il s'agissait d'une catégorie distincte de pensée ; le cerveau humain possède cette merveilleuse capacité de donner, avec des mots, une signification à ces images. Et ces mots sont "*relatifs*" à ces images composées de représentations, de sons, de sensations, d'odorat et/ou de goût.

3. Le cerveau ne s'arrête pas au premier niveau de signification en mots que vous donnez à une image. Il continue à générer des pensées (principalement en mots) sur vos pensées (Voir Graphique # 2). Le cerveau ne se limite pas à une seule pensée ; il continue d'avoir des pensées sur d'autres pensées et c'est là que réside la "magie." En Neuro-Sémantique, nous sommes conscients qu'aussi importante que puisse être la Représentation, il existe quelque chose de plus puissant et magique : la référence. C'est ainsi que fonctionne le cerveau. Il débute avec un événement qui sert de référence. Quelque chose se produit. Puis nous visualisons cet événement à l'écran de notre esprit avec le Système Représentatif (VAKOG). Mais notre connaissance réfléchie nous amène à développer une idée et une sensation *SUR* cet événement, créant ainsi notre première structure référentielle.

⁴ Bob emploie le mot "movie", littéralement film/vidéo. J'emploierai image.

Graphique # 2



4. Les pensées répétitives créeront des structures d'esprit subconscientes qui canaliseront notre conscient vers les cinq à neuf items sur lesquels nous pouvons nous concentrer. Ces structures d'esprit opèrent dans notre cerveau sans que nous en ayons connaissance. Notre cerveau ne se limite pas qu'à une seule pensée. Il ne cesse de générer pensée sur pensée. Une fois devenues coutumières (du domaine du subconscient), ces pensées deviennent nos Structures d'esprit – les filtres au travers

lesquels nous percevons le monde. Ces structures deviennent les lunettes au travers lesquelles se forme notre conception du monde. Et ça ne s'arrête pas là. Nous développons structure par-dessus structure, chacune d'elles étant encastrée dans une autre.

Ces structures supérieures déterminent nos états neuro-sémantiques qui gouvernent nos schèmes de pensée, nos sensations, notre santé, nos habiletés ; enfin, tout. Nous avons un flot constant de pensées sur pensées, ces pensées interagissant avec notre physiologie par l'intermédiaire de notre système nerveux central. Et de ces interactions découlent ce que nous désignons les "états" d'être. Et de ces "états" d'être découleront nos comportements. « Car comme il a pensé dans son âme, tel il est » (Proverbes 23:7). Ces structures d'esprit répétitives et subconscientes deviendront notre planche de salut ou notre malédiction. Une structure de problème peut comporter des structures d'esprit du genre : « Je suis nul. » « Je ne fais jamais quoi que ce soit de correct. » « Pour que j'aie une valeur personnelle, je dois agir en fonction des autres ; je ne suis pas digne par moi-même. » Et ainsi de suite. De telles structures prennent inévitablement racine dans notre passé, raison pour laquelle elles deviennent très inconscientes et donc difficiles à modifier par nous-mêmes, seuls. Mais étant donné qu'il ne s'agit que de pensées, elles sont modifiables et changent effectivement, peu importe l'ampleur de leur activité hors de notre connaissance. En nous "réparant" soi-même, nous supprimons (métaphore) ces vieilles structures d'esprit en les remplaçant par de nouvelles structures d'esprit qui nous seront bien plus favorables. C'est là l'essence même de la Neuro-Sémantique.

Les individus qui mettent en œuvre des changements personnels acceptent avoir construit eux-mêmes de telles structures par leurs représentations internes et par les couches successives de significations. Ces nombreuses couches de significations se composent principalement de mots. Je découvre souvent en thérapie de vieilles mémoires ancrées chez les individus qui entendent leur mère ou leur père leur dire qu'ils sont bons à rien ou dont la mère ou le père étaient absents de leur vie ; de là, ils développèrent une structure de mots chargés de significations du genre « Je dois vraiment être bon à rien puisque papa et/ou maman n'étaient jamais là pour moi. » Et bien d'autres du même acabit. Pour changer, il est crucial de bien comprendre que de telles structures ayant été construites, elles peuvent, par conséquent, être *dé-construites*.

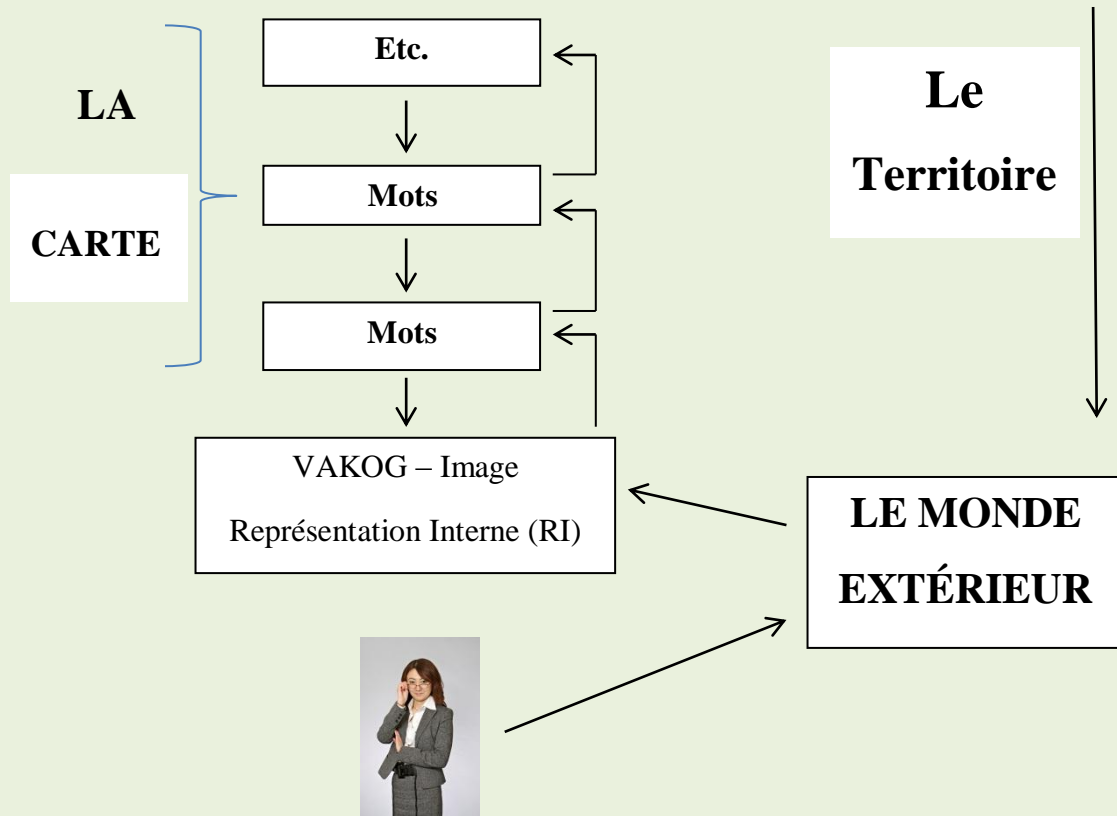
Exercice : Quelles *significations* avez-vous données à cette image mentale pour qu'une expérience se transforme en problème pour vous ? Quelle *signification* prend ce problème pour vous ? Quelles sont les *croyances* que vous en avez développées ? Comment cela est-il devenu un *problème* pour vous ? Comment aimeriez-vous modifier ces significations ? Quelles sont les significations que vous pourriez donner à cette situation pour qu'elle vous devienne favorable ? Qu'en avez-vous *appris* qui pourrait bien vous aider à vous défaire de cet état problème ?

5. Ceux qui changent comprennent et réalisent que "La carte n'est pas le territoire" ou que "Le menu ne constitue pas le repas" et savent fort bien qu'ils fonctionnent selon une carte qu'ils ont eux-mêmes dessinée. C'est une autre façon de dire que notre perception n'est pas la réalité. C'est seulement la perception que nous en avons. Mais

parce qu'il s'agit de notre perception (notre Représentation Interne et nos significations conceptuelles), elle dicte notre fonctionnement.

Graphique # 3

Structure de base de notre perception



Peu importe que cette représentation (perception) reflète parfaitement notre réalité actuelle. Nous fonctionnons de toute façon d'après nos perceptions telles que gérées par nos structures mentales supérieures. Cela signifie :

a. *Ceux qui changent reconnaissent l'importance de dessiner une carte (perception) qui corresponde, aussi symboliquement que possible, au moment présent.* Nous sommes, en effet, une "catégorie qui vit de symboles." Nous y arrivons grâce au VAKOG et aux significations en Mots, les deux agissant comme "symboles" de nos expériences du monde vécues à travers nos cinq sens. Mais il ne s'agit que de symboles de notre monde. Ils ne sont pas la réalité. La confusion s'installe lorsque nous confondons les deux en pensant que nos "symboles" représentent la "réalité" comme s'ils représentaient fidèlement notre monde tel qu'il est. Lorsque, consciemment ou inconsciemment, nous fonctionnons selon des structures mentales formées à l'enfance, nous fonctionnons selon une carte qui est loin de représenter adéquatement ce monde adulte dans lequel nous vivons présentement. Là réside la source de la plupart de nos problèmes, sinon tous.

b. *Ceux qui modifient leur mentalité en réalisant que la carte n'est pas le territoire élimineront le problème de **cause à effet** dans leurs vies.* Vous vous demandez où je veux en venir ? Je veux dire que celui qui comprend et accepte que notre carte interne/perception n'est pas et ne peut être le territoire (le monde extérieur) cessera de croire béatement que d'autres personnes puissent contrôler sa volonté sans sa permission. Personne ne peut vous forcer à croire ou à ressentir des choses que vous refusez de croire ou de ressentir.

Le fait d'avoir grandi dans une famille dysfonctionnelle ne signifie pas pour autant que nous sommes ou devons demeurer une personne dysfonctionnelle, même si nous avons appris de regrettables manières de penser et d'agir. Nous pouvons nous "réapproprier" notre propre cerveau, en reprendre le contrôle et réapprendre de nouvelles manières de penser. Le cerveau est très souple. Un exemple : pensez à quelque chose de déplaisant. Maintenant, songez à quelque chose d'agréable. Vous voyez avec quelle rapidité vous pouvez changer vos pensées ? De vieilles habitudes indésirables de pensée ne sont que des habitudes de pensée qui nous "semblent réelles" car elles sont devenues, avec le temps, parties de notre subconscient et qu'elles nous "apparaissent" réelles. Mais devinez quoi ? Elles sont modifiables.

Certaines personnes ont cependant un intérêt "personnel" à vous amener à croire que ces habitudes de pensée sont "réelles" et que vous n'y pouvez rien. ***N'acceptez surtout pas une telle structure limitante.*** Vous pouvez modifier ces habitudes, ces schèmes de pensée. Vous pouvez "renouveler votre esprit." Vous pouvez penser à des choses qui sont pures, justes, droites, agréables, etc. En vérité, vous êtes libres de penser à tout ce que vous voulez. Tout ce que vous avez à faire, c'est de vous le permettre !

c) *Ils reconnaissent que les mots et les images de l'esprit ne sont pas "réels" dans le sens qu'ils seraient immuables – on peut les changer.* Ils ne constituent que des "symboles" du monde extérieur. Nous avons des appareils qui peuvent détecter les cellules nerveuses et les neurotransmetteurs permettant à une cellule nerveuse de communiquer avec une autre. Mais les neurologistes peuvent-ils pénétrer le cerveau pour trouver/mesurer une image, un son, une émotion ou un mot ? Non ! Car il s'agit d'"abstractions" de l'esprit, de nos états conceptuels générés par nos pensées et qui disparaissent jusqu'à ce que nous y pensions à nouveau. Étant donné que les significations visuelles et les mots de l'esprit ne sont pas "réels" (dans le sens immuables), ils n'ont que la réalité que nous leur donnons. Essayez ceci : pensez à un souvenir moyennement déplaisant tout en notant ce qui vous vient à l'esprit et ce que vous ressentez. Maintenant, pensez à un souvenir plaisant tout en notant ce qui vous vient à l'esprit et ce que vous ressentez. Quel genre de pensée vous est le plus favorable ? Pourquoi diable voudriez-vous "créer" dans votre esprit une image et une pensée qui vous font vous sentir mal ? Avez-vous seulement songé à ne plus créer de telles images/pensées ? Après tout, ces pensées ne sont pas réelles à moins que vous ne les génériez.

Comment profiter de cette connaissance ? Très simple. Les pensées, dont les décisions, n'étant que des pensées, nous pouvons donc les modifier à volonté. En d'autres mots, si vous n'aimez pas une décision que vous avez prise, dites-lui "non." Collez un "non" à cette décision indésirée. En faisant cela, vous créez un méta-état (ajouter une pensée par-dessus une autre. Voir no. 7 plus bas) à l'encontre de la décision indésirée par

un "non" d'un niveau supérieur. Qu'arrive-t-il lorsque vous dites "non" à cette indésirable décision ? Générez maintenant une décision qui vous sera favorable et dites-lui "oui." Ce faisant, vous établissez, avec un "oui," un méta-état en faveur de cette décision souhaitée.

Vous est-il arrivé de vous faire la réflexion suivante : la seule différence entre une pensée et une croyance est qu'une croyance est une pensée à laquelle vous avez dit "oui." Une croyance est une pensée que vous avez affirmée en disant « J'y crois. Cette pensée me convient. » Vous allez maintenant faire appel aux mêmes processus de l'esprit pour modifier des pensées en leur appliquant d'autres pensées et en disant "non" à celles que vous ne souhaitez pas et "oui" aux décisions ou pensées que vous souhaitez.

Combien de fois devrais-je faire cela ? Bonne question. Le cerveau apprend par répétition. Vous rappelez-vous comment vous avez appris à vous tenir à bicyclette ou à conduire une auto ? Vous avez pratiqué jusqu'à ce que la connaissance s'incruste dans votre subconscient et qu'elle devienne automatique. Faites-en autant en disant "non" à ce que vous ne voulez pas et "oui" à ce que vous voulez. À chaque apparition d'une décision/pensée que vous ne désirez pas, dites-lui "non" et dites immédiatement "oui" à celle que vous désirez. En agissant de la sorte, vous "casserez" le vieux modèle indésirable pour insuffler une nouvelle direction qui guidera votre esprit vers une mentalité qui vous sera bien plus favorable. Puisqu'il ne s'agit que de pensées, pourquoi ne pas choisir uniquement celles qui vous sont favorables, celles qui vous conviennent ?

6. Le puissant pouvoir de distinguer entre association et dissociation. Avant que j'explique cette différence, livrons-vous à un exercice. Imaginez-vous vous dirigeant vers le réfrigérateur. Vous ouvrez la porte. Puis vous en ouvrez le tiroir à légumes. Vous voyez un citron. Vous le saisissez, refermez le tiroir puis la porte du réfrigérateur. Citron en main, vous vous dirigez vers le comptoir ; vous prenez une planche à découper et un couteau. Vous coupez en deux le citron puis vous prenez une moitié et la coupez encore en deux, pour vous retrouver avec deux quarts de citron. Puis vous prenez un quart de citron, le mettez dans votre bouche et mordez dedans tout en sentant le jus se répandre dans votre bouche. Votre bouche s'humidifie-t-elle "comme si" vous aviez vraiment un quart de citron dans la bouche ? La plupart des gens saliveront. Cet exercice démontre que le cerveau ne distingue pas entre ce que nous imaginons et ce qui se produit réellement au moment présent.

De façon similaire, imaginons que, consciemment ou inconsciemment, nous soyons redevenus jeune garçon ou jeune fille, retournant dans le passé alors que nous étions dans une famille dysfonctionnelle. Supposons que nous entendons et voyons un parent crier après nous. Nous l'entendons nous dire combien stupide nous sommes à ses yeux. Comment pensez-vous que vous vous sentiriez même si vous êtes devenu adulte ? Vous allez vous sentir mal, n'est-ce pas ? C'est ce que je veux dire pas association. Presque sans exception, je découvre que mes clients adultes vivent des problèmes parce qu'ils s'imaginent encore enfants. Ils continuent à utiliser leurs vécus d'enfants comme structure de référence.

C'est ce que nous appelons "association." Vous saurez que vous faites une association avec un souvenir lorsque vous ne vous voyez pas dans l'image. Prouvons-le. Rappelez-vous d'un souvenir moyennement pénible. Visualisez-le. Maintenant, dans cette image

mentale, remarquez si vous vous voyez ou si vous ne voyez que les autres personnes et l'environnement. Si vous ne vous y voyez pas (mentalement), c'est que vous venez de vous associer de nouveau au souvenir ; vous aurez alors tendance à revivre les mêmes émotions négatives que vous ressentiez lorsque vous l'avez vécu.

Le cerveau ne peut distinguer entre ce que vous vous représentez en imagination ou par visualisation (à moins que vous l'en informiez). Par conséquent, en vous réinsérant dans une expérience pénible, vous ressentirez des sensations négatives très similaires à celles que vous aviez ressenties lorsque vous l'avez véritablement vécue. Ce que nous appelons dissociation prend forme lorsque vous vous voyez, plus jeune, dans l'image mentale. Lorsque les gens disent quelque chose du genre : « Cela ne me dérange plus ; j'ai pris mes distances, » c'est qu'ils se sont vraiment dissociés du souvenir en se voyant dans l'image et en éloignant cette image de leurs yeux pour la distancier. Cela a pour effet de diminuer les sensations désagréables alors que l'association avec un souvenir tend à accroître ces sensations (du moins pour la plupart des individus).

Lorsque, consciemment ou inconsciemment, nous nous associons de nouveau à des souvenirs pénibles du passé et que nous fonctionnons selon les structures mentales (significations conceptuelles) que nous leur avons attribuées, nous *confondons la carte avec le territoire*. Et lorsque nous faisons cela, nous vivons notre vie d'adulte dans la douleur de nos mémoires pénibles d'enfance. Les schèmes de pensée que nous avons alors développés nous furent utiles ; mais ce n'est plus le cas une fois adulte. Si vous vous retrouvez :

- (À sauter aux conclusions) *généralisation*
- (À être étroit d'esprit) *centration*⁵
- (À jouer au "jeu du blâme") *raisonnement par transduction*⁶
- (À personnaliser) *égocentrisme*
- (À faire une montagne avec rien) *logique par induction ou dramatiser*
- (À penser en noir et blanc) *penser en termes absolus*, et
- (À bloquer les expériences positives du passé) *irréversibilité*.

c'est que vous fonctionnez toujours sous l'influence de vos structures d'enfance. John Burton, Ed.D., a écrit un article qui définit les styles de pensée des enfants. L'article s'intitule "Hypnotic Language : Solutions in a Word."⁷

Si j'avais à choisir un élément commun aux problèmes que j'ai confrontés pendant mes treize années comme thérapeute, ce serait l'association avec les mémoires pénibles

⁵ Centration. Terme introduit par le psychologue suisse Jean Piaget (1896-1980) pour désigner la tendance des jeunes enfants à se concentrer sur un seul aspect saillant d'un objet, d'une situation ou un problème à un moment, à l'exclusion des autres aspects potentiellement pertinents. Le processus de développement cognitif par lequel un enfant se développe à partir d'une concentration de façon plus objective de percevoir le monde est appelé décentration ou décentration.

⁶ La transduction de signal est l'appellation générique du mécanisme par lequel une cellule répond à l'information qu'elle reçoit. Chez les mammifères, il existe plus de 200 types cellulaires différents et spécialisés qui doivent communiquer entre eux.

⁷ Vous pouvez lire un résumé de cet article, en anglais, sur <http://www.masteringstuttering.com/products/book-reviews/hypnotic-language-book-review/>.

du passé. Ce problème d'association subconsciente à des états problématiques de l'enfance transposé à la vie adulte constitue la source de plusieurs problèmes que j'ai rencontrés en thérapie.

Note : Vous avez probablement tenté, sans succès, par vos lectures ou en participant à des formations, de "résoudre" vos schèmes de pensée. L'expérience m'a démontré que, trop souvent, l'individu aura besoin d'assistance afin d'activer ses structures associées pour les ramener au niveau conscient. De là, il devient relativement facile d'appliquer un Méta-État (d'*appliquer* un état ressource à l'état problème) et de le restructurer. Pour l'instant, reprenez ceci : vous pouvez modifier vos schèmes de pensée, peu importe le degré d'inconscient de l'état problématique. Vous ne savez pas si vous vous associez ou non à des souvenirs passés ? Il est certain que vous faites précisément cela si, inconsciemment, vous luttez avec des problèmes de comportements et de pensées indésirables.

Exercice : Pour plusieurs, la *dissociation* (apparaître dans le souvenir et s'y voir) peut s'avérer un important changement. Rappelez à votre mémoire l'événement ayant déclenché votre état problème. Puis mettez-le en image. En observant cette image, vous y voyez-vous ou voyez-vous seulement les autres personnes et celles qui sont en périphérie ? Notez l'endroit où vous vous trouviez à ce moment-là. Si vous *ne vous y voyez pas*, cela signifie que vous avez rappelé le souvenir pénible avec association. Ce qui signifie que votre cerveau dit à votre corps que vous y êtes toujours, revivant cette expérience pénible au moment présent. Alors, *apparaissez* dans ce pénible souvenir et observez-vous dans ce souvenir.

Vous pouvez maintenant vous y voir mais, cette fois, d'une autre perspective. Vous voyez ce souvenir au moment "*présent*," ce qui signifie que vous pouvez mettre à contribution les ressources de votre vie présente avec toutes vos connaissances *pour les ajouter* à l'évènement. Et en y apportant les ressources présentes *pour les utiliser* sur l'évènement, vous donnerez à l'évènement des significations différentes et plus utiles. Maintenant que vous êtes *apparu* dans l'expérience, vous noterez que l'image s'éloigne de plus en plus au fur et à mesure que *vous vous en distanciez*. En faisant cela, vous pouvez *préserver et conserver tout le savoir*, à la fois bon et mauvais, émanant de l'expérience. Et une fois préservé ce savoir, vous n'avez plus besoin de vous accrocher à cette ancienne douleur, n'est-ce pas ?

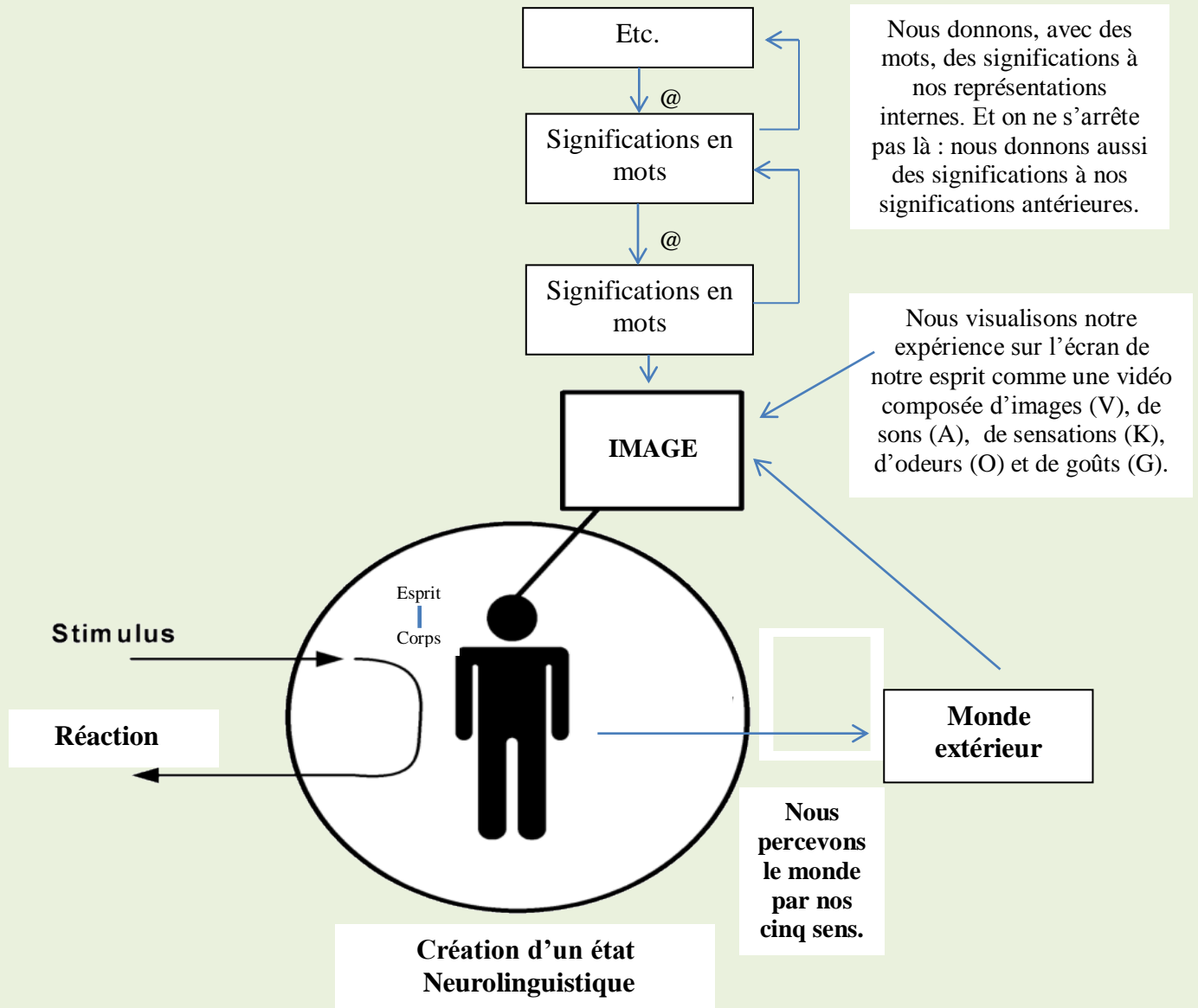
Si, par chance, vous n'étiez pas associé à ce vieux souvenir, vous pourrez tout de même y contribuer ces connaissances et ces ressources que vous possédez maintenant, ce qui vous permettra de vous en distancier encore davantage.

7. Ceux qui changent savent se servir des états méta-niveau supérieurs pour les problèmes de niveau inférieur. Comme nous l'avons vu, nos cerveaux ne s'arrêtent pas à une seule pensée. Ils ne cessent de passer d'une pensée à une autre.

Lorsque nous avons une "pensée sur une autre pensée," la seconde pensée modifiera la première et c'est là que réside la magie. Pour la pensée et le comportement, la capacité du cerveau à générer pensées par-dessus pensées est cruciale. Ici réside le secret.

Lorsque vous avez une pensée (les pensées se composent d'images et de significations conceptuelles) et que vous entamez une autre réflexion "sur" la pensée originale, cette dernière changera (Voyez le graphique no. 4).

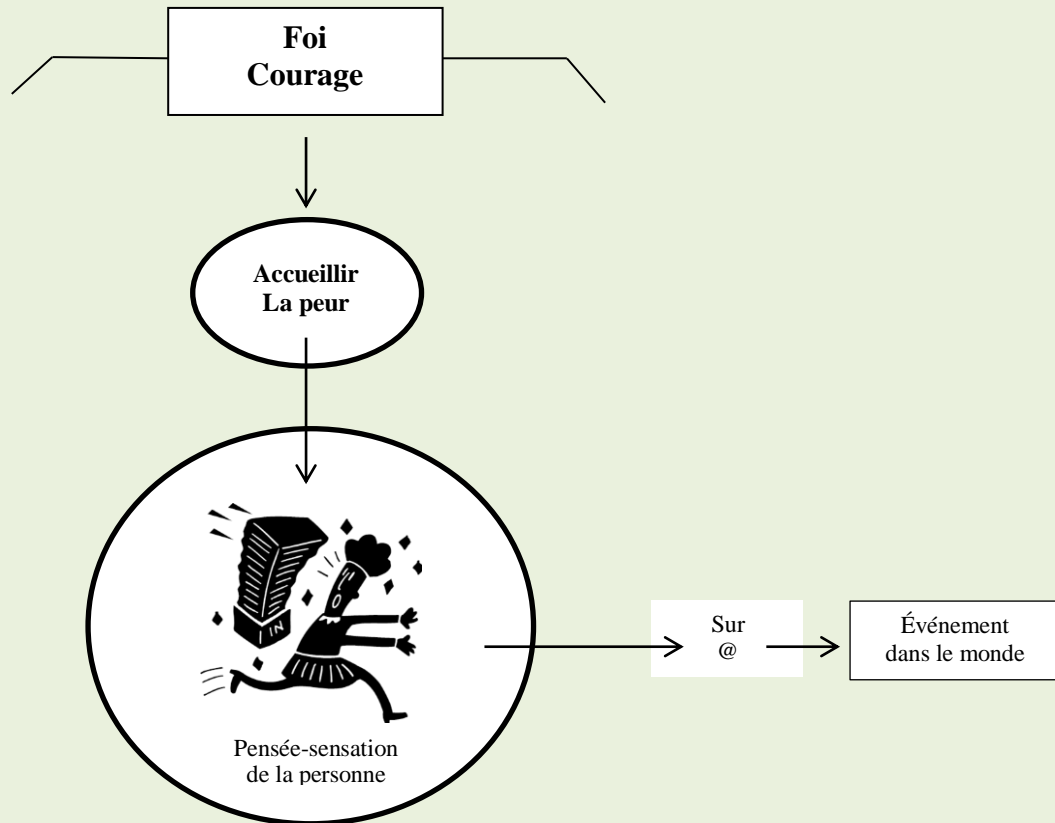
Graphique # 4



Qu'est-ce que cela peut bien signifier ? C'est simple. Si vous avez une expérience que vous craignez et que cette expérience vous amène à craindre votre peur, que se produira-t-il ? La peur ne pourra que s'intensifier. En vérité, en appliquant peur par-dessus peur, on ne peut que se diriger vers la paranoïa. Et si au lieu d'avoir peur de votre peur, vous accueillez cette peur à bras ouverts ? Vous vous dites : « Cette peur a de la valeur pour moi et elle est bienvenue. » Qu'advient-il alors de cette peur ? La peur en

sera réduite à un point où vous pourrez en sortir et apprendre de cette dernière. Puis, une fois appris ce que vous deviez apprendre de cette peur, vous appliquerez la pensée foi/courage à celle-ci ; que se produira-t-il ? Qu'arrive-t-il à la peur lorsque nous y appliquons la foi et le courage ? La peur s'éclipse face à une foi solide et au courage (Voir le graphique 5).

Graphique # 5



Jouez avec votre cerveau. Ayez une pensée de colère. Puis appliquez à votre colère une pensée de pardon. Prenez la même colère et appliquez-lui une pensée d'amour. Pourquoi ne pas lui appliquer une pensée de calme. Qu'est-ce qui se produit ? Auriez-vous deviné combien il est facile de modifier vos états d'esprit en appliquant une pensée sur une autre pensée ?

Chaque fois que nous appliquons une pensée sur une autre, la pensée originale s'en trouvera modifiée ou changera d'une manière ou d'une autre. Nous désignons cela Méta-État : appliquer une pensée sur une autre. Et là réside la magie. C'est ici que réside votre capacité à reformater, à reprogrammer votre pensée. Ceux que j'ai rencontrés et qui avaient changé leurs habitudes de pensée avaient, inévitablement, appliqué un Méta-État sur leur état problème grâce à des états ressources de niveau supérieur. Plutôt que de s'appliquer un Méta-État mal en point, ils ont appris à le faire correctement. Ils ont permis la reconstruction d'un nouvel ensemble de structures mentales de niveau supérieur qui sont à leur service.

Exercice : Comment en vient-on à *utiliser* ou à *appliquer* un état ressource à un état problème ? On a qu'à suivre les trois étapes suivantes :

1. Ramenez à votre esprit la pensée problématique que vous désirez modifier. Notez l'image du problème et ses significations (pensées-émotions) que vous avez données à ce problème.
2. Accédez maintenant à un état ressource – une pensée-émotion qui, une fois appliquée à l'état problème, changera et même éliminera ce problème. Dans notre exemple ci-haut, nous avons appliqué foi et courage à la peur. À quel état de pensée-sensation d'esprit pouvez-vous maintenant accéder et qui, une fois appliqué à l'état problème, changera positivement, sinon éliminera, la pensée-état problématique ?
3. Pénétrez l'état ressource (# 2). Imprégnez-vous totalement dans l'expérience. Puis *appliquez* l'état ressource à l'état problème.

Comment y arriver –

Que se produit-il lorsque vous *utilisez* l'état ressource - ou que vous *l'appliquez* - à l'état problème ? Cela vous cause-t-il des difficultés ? Si oui, réfléchissez à votre état problème. Gardez-le à l'esprit. Puis mettez cette pensée de côté. Accédez à un état ressource, impliquez-vous y et vivez-le en activant sa visualisation et ses significations en mots. Une fois cela fait, appliquez l'état ressource à l'état problème.

Certains appliqueront une pensée sur une autre uniquement en mots. Ils ne font *qu'appliquer* la pensée ressource à la pensée problème avec leur "sensation" de ces deux états en procédant principalement avec le langage. D'autres prennent une image visuelle des deux états et vont, toujours visuellement, déplacer l'image ressource vers l'image de l'état problème. D'autres le font avec les émotions, déplaçant l'état ressource de là où il se trouve dans leur corps vers là où se trouve l'état problème, peu importe où se situe ce dernier dans le corps. Toutes ces méthodes sont efficaces et dépendront du genre de fonctionnement de l'individu : par images, par sons, par sensations/émotions ou avec le langage des mots.

Lorsque j'applique le mot "foi" à "peur," j'ai une image du mot "peur ;" de là, j'accède au mot "foi" en initiant une image du mot "foi," en haut duquel apparaît une image de Jésus. Étant chrétien, cette image de Lui représente pour moi un état puissant. Donc, Jésus *donne du pouvoir* au mot "foi" et comme, en image, j'ai déplacé le mot "foi" au-dessus du mot "peur," le mot "peur" se fracasse en mille miettes et disparaît. Parce que mon système de croyance ne le lui permettrait pas, la peur ne peut fonctionner en présence d'une foi renforcée. En conclusion, Jésus *renforce* ma foi et lorsque je *l'applique* à la "peur", cette dernière disparaît.

Note : En PNL, nous ne jugeons pas les ressources (dont les croyances) propres à chaque individu ; nous les mettons à profit. Parce que nous croyons qu'elles sont adéquates pour votre rétablissement/guérison, nous vous aidons à accéder à vos propres ressources.

D'autres le feront de manière proprioceptive⁸ en déplaçant la sensation de l'état ressource vers la localisation de l'état problème. Par exemple, en appliquant le courage et la foi à la peur, vous vous retrouverez avec une peur "courageuse" ou une peur "croyante". Quel effet cela a-t-il sur la peur ? (Voir graphique # 5).

8. Ceux qui changent examineront un problème selon diverses perspectives. En étant capable d'observer selon des perspectives variées, vous aurez une plus grande flexibilité pour composer avec une expérience pénible. *Plus la personne est flexible, plus ses ressources seront grandes.* Le fait que nous, humains, puissions observer nos expériences sous cinq angles différents représente un immense potentiel pour contrôler nos états et améliorer notre communication. À l'origine, la PNL n'offrait que trois positions. Nous les avons augmentées à cinq. Nous nous y référons comme les première, seconde, troisième, quatrième et cinquième positions perceptuelles et les expliquons dans <http://www.masteringstuttering.com/products/books/the-users-manual-for-the-brain/> (site du livre *The User's Manual for the Brain*).

Première position

Lorsque vous vous associez à votre propre corps, vous fonctionnez en **première position**. Vous considérez le monde selon votre point de vue. En première position, vous ne prenez pas en considération le point de vue d'une autre personne. Vous ne faites que dire : « Comment suis-je affecté par cette conversation ou communication ? »

La première position est la manière naturelle et saine de nous voir, de nous entendre et de ressentir les émotions qui nous envahissent. C'est la position requise pour vous exprimer avec authenticité, vous présenter ainsi que vos idées et vos sentiments, de réagir en harmonie, de révéler, d'écouter, de s'informer et d'être attentif à une autre personne. Lorsque vous vous rappelez visuellement d'un souvenir sans vous apercevoir dans l'image, vous êtes alors associé à ce souvenir – vous êtes "dans" le souvenir, regardant avec vos yeux, entendant les sons et ressentant vos émotions comme si vous y étiez.

Seconde position

Lorsque vous êtes en seconde position, vous « marchez dans les souliers de l'autre personne. » Vous regardez, ressentez et entendez une communication ou un événement selon le point de vue d'une autre personne. Dans la seconde position, vous vous imaginez entrant dans le corps de l'autre personne. Cette position vous amène à vous regarder à travers les yeux de l'autre personne. Cette position vous permet de ressentir, d'avoir de l'empathie et de voir les choses selon le point de vue de l'autre personne. Dans cette position, vous vous sentez en accord avec l'autre et avez un sens aigu de sa perception.

Quelle image présentez-vous, comment sonne votre voix et quels sont les sentiments qui vous viennent à l'esprit lorsque vous vous voyez/entendez/percevez selon le point de

⁸ La proprioception (du latin proprius signifiant « propre » et du mot « perception ») désigne l'ensemble des récepteurs, voies et centres nerveux impliqués dans la sensibilité profonde, qui est la perception de soi-même, consciente ou non, c'est-à-dire de la position des différents membres et de leur tonus, en relation avec la situation du corps par rapport à l'intensité de l'attraction terrestre.

vue de l'autre ? La seconde position vous permet de développer votre capacité d'empathie. Cette position vous donne plus de flexibilité lorsque vous avez un conflit avec quelqu'un. La seconde position vous permet de comprendre comment l'autre réagit à votre conversation et vos comportements. Établissez une relation avant d'utiliser cette position. Et en entrant en seconde position, portez attention à la transformation de la relation. Car la seconde position représente un modèle fort valable pour approfondir une relation.

Troisième position

Lorsque vous *prenez vos distances* d'un événement, il est plus que probable que vous utilisiez la troisième position. Cette position vous offre, en effet, une manière de vous dissocier d'un événement ou d'une conversation. La troisième position vous permet de devenir un observateur impartial. Elle nous permet de fonctionner d'une position d'objectivité. Demandez-vous : « Comment apparaîtrait cette conversation ou cet événement à un tiers totalement étranger à la situation ? » Imaginez-vous sorti de votre corps et à l'extérieur de la conversation entre vous et l'autre personne. Vous pouvez vous voir, vous et l'autre personne. La troisième position vous permet de prendre du recul, de prendre vos distances, d'observer, d'être témoin, de vous sentir neutre et d'évaluer plus adéquatement les positions des deux parties. Vous savez être en troisième position lorsque vous vous rappelez un souvenir dans lequel vous vous voyez. Car si vous vous voyez dans ce souvenir, c'est que vous êtes "sorti" de vous-même, ce qui vous permet de vous *distancier* de ce souvenir si tel est votre désir. Alors que (pour la plupart des personnes), la première position amplifie les sensations, la troisième amoindrit les émotions puisque vous pouvez vous distancier du souvenir.

Quatrième position

[Robert Dilts](#) (1990) introduisit la Quatrième Position Perceptuelle dans son ouvrage, *Changing Belief Systems with NLP*. Il définit la quatrième position comme "Nous" – selon la perspective d'un système⁹. Plusieurs y réfèrent comme la Position des "Systèmes". Dans cette position, nous nous "associons selon une perspective du système dans son ensemble." Pour atteindre la quatrième position, prenez du recul pour mieux adopter une perspective du système entier pour que vous soyez à même de trouver ce qui pourrait contribuer au meilleur intérêt du système. Dans la quatrième position, chaque participant du système est pris en considération. Posez-vous cette question : « Quelle est ma place, ma responsabilité et ma position dans ce système ? » Une tournure linguistique pour cette position ressemblerait à ceci : « En tenant compte de nos objectifs communs ... » La quatrième position (Position des Systèmes) nous permet de comprendre les contextes (culturel, linguistique, d'affaires, familial, etc.) qui influencent globalement tous les systèmes et contextes plus larges de notre monde.

En l'utilisant pour moi-même, je l'ai quelque peu modifié. Le modèle de Dilts présuppose une association au système. Je me suis d'abord associé au système pour ensuite me placer dans la troisième position afin de considérer objectivement ma place en

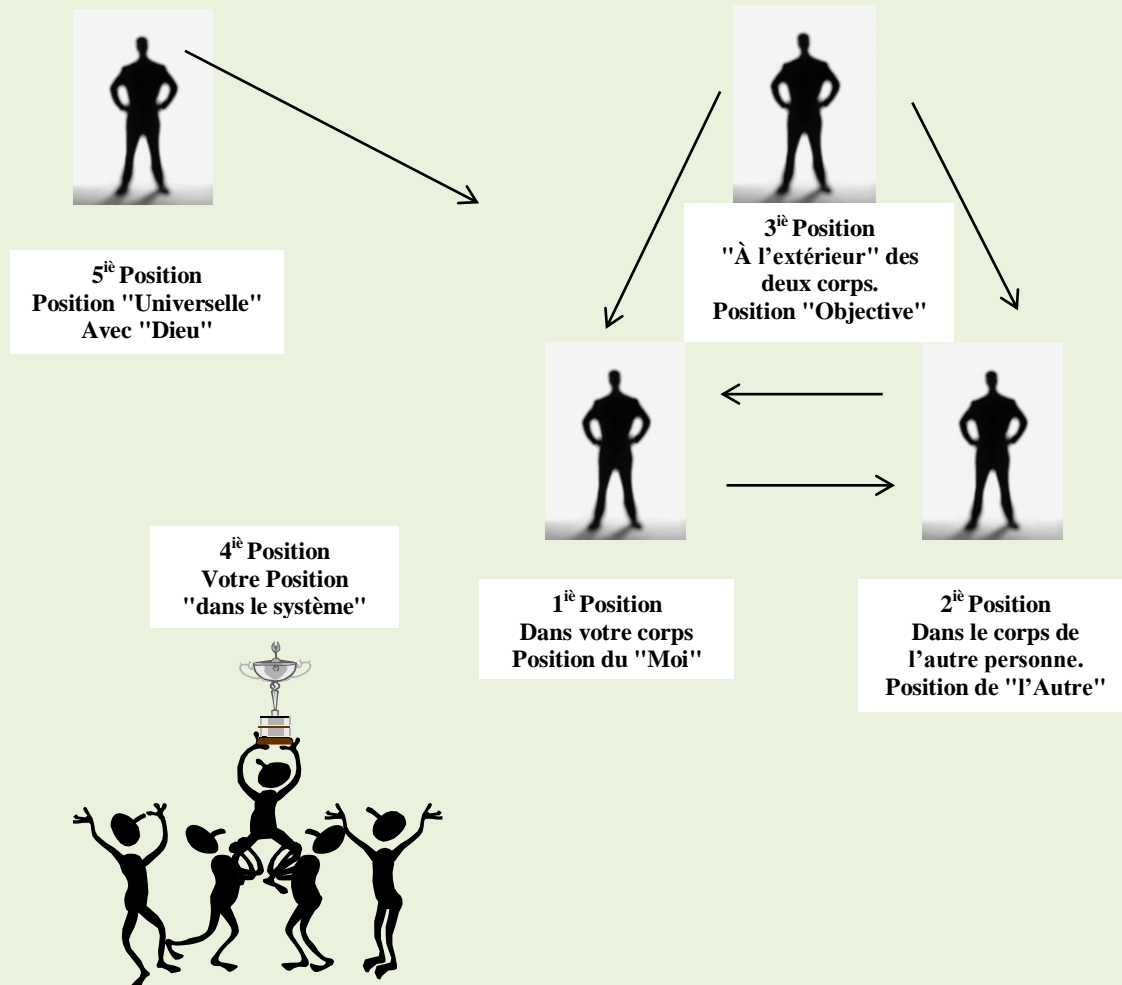
⁹ "Système" peut ici vouloir dire un ensemble, un groupe, un groupuscule, une unité.

relation avec les autres membres de l'équipe. Puis je me déplaçai en seconde position, pour chacun des membres de l'équipe, avant de revenir dans la position associée aux systèmes. J'alternais ainsi, au besoin, d'une position à l'autre. Tout comme plusieurs des clients que j'ai coachés, j'ai trouvé cela fort utile.

Cinquième position

Marilyn Atkinson (1997), dans un manuscrit non publié intitulé "Five Central Ideas," suggéra une autre position perceptuelle – "la position perceptuelle universelle." Elle résulte de l'utilisation de généralisations du genre tous, toujours, tout le monde, etc. à notre perspective. Cela « nous catapulte vers l'idée fort valable d'une position perceptuelle universelle... » Ça nous ouvre la voie vers la perspective la plus large qui soit.

Graphique # 6



Position perceptuelle¹⁰

En adoptant cette méta-position dans toutes les circonstances, nous apprenons à utiliser de multiples positions perceptuelles et à passer rapidement de l'une à l'autre. Cela accroît notre flexibilité consciente afin d'éviter de nous enliser dans une seule position.

J'aime bien, pour des motifs thérapeutiques, la cinquième position. Pour ceux qui ont des croyances religieuses, leur cinquième position réside ultimement dans leur monde spirituel. En tant que Chrétien, lorsque je vais en cinquième position, je me vois en compagnie de Jésus. Je suis tout "là-haut" avec Lui, m'apercevant plus bas. Vous avez des croyances religieuses ? Alors imaginez-vous quittant votre corps, vous élevant pour être avec Dieu. Une fois que vous y êtes et que vous vous observez plus bas, comment cela affecte-t-il votre parole ? Pour plusieurs, monter "là-haut" s'avère des plus relaxant.

Aucune de ces positions n'est supérieure aux autres. Chaque position est aussi importante que les autres. Le communicateur habile saura se déplacer à volonté de l'une à l'autre.

Se "prendre au piège" d'une seule Position Perceptuelle

Réfléchissez à ce qui se passerait si vous n'adoptiez qu'une seule position – car là où vous vivez est important. La personne qui s'enfermerait en première position serait quelqu'un d'*égotiste*.¹¹ Vous connaissez quelqu'un vivant dans cette position ? La personne qui se limiterait à la seconde position vivrait constamment sous l'influence de l'opinion des autres. Dans mes cours de PNL, une fois expliquée la seconde position et cette habitude qu'ont ceux qui y vivent de laisser l'état des autres *déterminer* leur état, j'ajoute : « La seconde position est celle de la *co-dépendance*. » Presque chaque fois que je dis cela, des murmures s'élèvent de la classe alors que les étudiants réalisent avoir permis à tant d'autres de contrôler leurs états.

Une personne qui s'emprisonnerait en troisième position deviendrait *détachée* et *insensible*. Les autres perçoivent ce genre de personnes comme "froides." En fait, j'ai remarqué que ceux qui vivent à la troisième position se retrouvent isolés du monde. Plusieurs, pas tous, auront aussi les caractéristiques de personnes qui vivent dans un monde de mots. C'est de cette catégorie que proviennent les penseurs et les philosophes. Le détachement permet à la personne d'analyser plus objectivement.

Nous nous déplaçons tous d'une position à une autre. Pour la plupart d'entre nous, *se déplacer* de l'une à l'autre fait partie de notre vie de tous les jours. Cette capacité de passer d'une position à une autre, qu'elle soit consciente ou inconsciente, permet à l'individu de faire preuve de circonspection et de réagir adéquatement. En vous déplaçant

¹⁰ Privilégiant la perception par rapport à l'abstraction

¹¹ Égotiste : culte du moi. Tendance à s'analyser et à ne parler que de soi. **Synonyme** : narcissisme.

parmi les cinq positions perceptuelles, vos conversations deviennent plus riches et plus variées.

Exercice : Positions Perceptuelles

1) Rappelez l'état problème et, pendant un moment, imprégnez-vous-en. Nous allons bientôt le "quitter."

2) **Première Position** – Associez-vous à votre corps (première position) en voyant ce que vous avez vu, en entendant ce que vous entendiez et en ressentant ce que vous ressentiez. Ressentez-vous les mêmes émotions négatives que vous ressentiez alors ? Probablement que oui. Restez dans cette mémoire pénible (associée) si vous vous en souvenez.

3) **Deuxième Position** - Imaginez-vous maintenant flottant hors de votre corps et flotter à l'intérieur de cette personne associée à cette mémoire négative. S'il y avait plus d'une personne impliquée dans cette expérience pénible, il se pourrait fort bien que vous ayez à faire cela avec chacune d'elles. Observez-vous à travers leurs yeux. Portez attention à votre apparence pendant cet événement. Comment l'autre personne vous percevait-elle ?

Comment vous sentez-vous en vous observant selon la perspective d'autrui ? Croyez-vous que cette personne souhaiterait que vous vous attachiez à de telles émotions négatives ? Que vous dirait cette personne, présentement, sur l'événement ? Vous *marchez maintenant dans les souliers de cette autre personne.*

4) **Troisième Position** – Imaginez-vous maintenant totalement dissocié de l'évènement. Déplacez-vous en périphérie de manière à voir, à la fois, vous-même et la/les personne(s) impliquée(s) dans ce pénible événement. Comment percevez-vous la situation de cette position dissociée ? En observant à la fois vous-même et l'autre personne, avez-vous vraiment une raison valable pour vous retrouver dans un tel état problème ? Votre tension était-elle justifiée ? Cette personne constituait-elle vraiment une menace pour vous ? N'auriez-vous pas simplement *imaginé* que cette personne représentait une menace ?

5) **Quatrième position** – Si le problème implique d'autres personnes, considérez l'expérience selon la place que vous occupez dans le contexte plus large de l'équipe, de la famille ou de quelque autre ensemble. Qu'apprenez-vous grâce à cette position ? Comment les autres membres de votre équipe, de votre famille, etc. aimeraient-ils que vous perceviez maintenant l'expérience ? Que pourrait bien vous dire chacun d'eux ? Que pouvez-vous apprendre de chacun d'eux ? Comment pourriez-vous être plus utile à l'équipe, à votre famille, etc. grâce à ce que vous avez appris par cette expérience ?

6) **Cinquième Position** – Maintenant, déplacez-vous vers la cinquième position, loin dans l'univers, jusqu'à être avec Dieu si vous y croyez. Rendez-vous loin dans l'univers (avec Dieu). En considérant votre problème de cette position, comment cela modifie-t-il la situation ? Comment vous sentez-vous ? En étant *ainsi éloigné*, ne vous sentez-vous pas plus calme et détendu ?

Si vous croyez en Dieu ou en tout autre Être Universel, comment vous sentez-vous en Sa présence ? Qu'arrive-t-il, en présence de cette divinité, à la tension, à la peur, à l'anxiété, etc. associées à votre état problème ?

NOTE : Plusieurs parmi ceux qui ont résolu leur problème ont trouvé la 5^{ième} Position des plus utiles. Par une pratique assidue, ils ont appris comment s'y rendre à volonté. Parce que la plupart des gens sont calmes et détendus en 5^{ième} Position, ils bénéficient d'un état favorable pour résoudre leur problème. L'apprentissage de cet état d'esprit m'a été des plus utiles, pas seulement pour résoudre mes problèmes personnels, mais aussi pour la prise de décisions. Que je sache, je n'ai jamais pris de mauvaise décision après avoir délaissé mon corps et son état problème (dissociation – 2^{ième} Position) pour m'éloigner vers Jésus et, de là, m'observant de Sa perspective (5^{ième} Position). Cette position travaillera en votre faveur. Pourquoi ? Lorsque vous y êtes (associé), avec vos valeurs et vos croyances supérieures, représentées par votre 5^{ième} position, vous faites d'importants choix *et* il vous sera plus facile de vous départir de la souffrance, de la colère, de la culpabilité, de l'amertume, etc.

J'encourage le lecteur à "travailler" sur le matériel contenu dans cet article. Accédez à un problème personnel et traitez ce problème en passant au travers des huit étapes expliquées dans cet article. Vous pourriez bien être totalement stupéfaits de constater combien ce "problème" perd de son importance.

Références :

- Atkinson, Marilyn. (1997). *"The grammar of God."* Vancouver, BC: Unpublished Manuscript.
- Bateson, Gregory. *Steps to An Ecology of Mind.* (1972). New York: Ballantine.
- Bodenhamer, Bobby G., and Hall, L. Michael. (1999). *The User's Manual for the Brain: The Complete Manual for Neuro-Linguistic Programming Practitioner Certification.* Wales, UK: Crown House Publishing.
- Burton, John, Ed.D. and Bodenhamer, Bobby G., D. Min. (2000) *Hypnotic Language: Its Structure and Use.*Wales, UK: Crown House Publishing.
- Dilts, Robert. (1990). *Changing Belief Systems with NLP.* Cupertino, CA: Meta-Publications.
- Hall, L. Michael. *Secrets of Personal Mastery: Advanced Techniques for Accessing Your Higher Levels of Consciousness.* (2000). Wales, UK: Crown House Publishing.
- Korzybski, Alfred. *Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics*(1933/1994). (5th. Ed.), Lakeville, CN: International Non-Aristotelian Library Publishing Co.

Note : Permission de reproduire – Permission est accordée de reproduire et de distribuer cet article en autant qu'il soit reproduit dans son intégralité, y compris l'information sur l'auteur.

Auteur

Bobby G. Bodenhamer, D.Min.

The Institute of Neuro-Semantics

1516 Cecelia Dr

Gastonia, NC 28054

Téléphone : 704-864-3585

Fax : 704-864-1545

bobbybodenhamer@yahoo.com

<http://www.neurosemantics.com>

Le Dr. Bodenhamer a d'abord une formation de Ministre du culte ; il a d'ailleurs un doctorat en théologie. Il a été pasteur auprès cinq églises. Il est présentement pasteur résident pour une petite église de Gastonia, en Caroline du Nord. Il a débuté son apprentissage de la PNL en 1989 en étudiant avec le Dr. Gene Rooney de L.E.A.D's Consultants pour son apprentissage de praticien et avec le Dr. Tad James pour sa Certification comme Maître-Praticien puis avec Tad et le Dr. Wyatt Woodsmall pour sa Certification de Formateur. Depuis lors, il a enseigné puis certifié des formations en PNL au Collège Gaston, à Dallas, en Caroline du Nord. Il a également enseigné un peu partout dans le monde.

C'est à compter de 1996 que le Dr. Bodenhamer commença à se familiariser avec le modèle des Méta-États¹² et de former équipe avec Michael pour coécrire plusieurs livres. Plusieurs ouvrages ont été produits suite à la mise en pratique, par Michael et lui, de la PNL et des Modèles Méta-États applicables aux divers segments de l'expérience humaine.

C'est aussi en 1996 que le Dr. Bodenhamer et Michael cofondèrent la Society of Neuro-Semantics. Son travail a alors pris une autre ampleur, l'entraînant dans des Formations à l'échelle internationale en plus de semer la voie à la création de plusieurs Instituts de Neuro-Sémantique de par le monde.

Livres :

Mastering Blocking & Stuttering: A Cognitive Approach to Achieving Fluency (2005). Ce livre fut rebaptisé, en 2011, *I Have A voice*.

Patterns For "Renewing the Mind" (w. Hall, 1997)

Time-Lining: Advance Time-Line Processes (w. Hall, 1997)

Figuring Out People: Design Engineering With Meta-Programs (w. Hall, 1997)

Mind Lines: Lines For Changing Minds (w. Hall, 1997, 2000 3rd edition)

The Structure of Excellence: Unmasking the Meta-Levels of Submodalities (w. Hall, 1999)

¹² Aussi désignés Méta-Cadres.

The User's Manual of the Brain Volume I (1999, w. Hall)

The User's Manual of the Brain Volume II (2003, w. Hall)

Hypnotic Language (2000, w. Burton)

The Structure of Personality: Modeling "Personality" Using NLP and Neuro-Semantics. (Hall , Bodenhamer, Bolstad, Harmblett, 2001)

Games for Mastering Fears (2001, with Hall)

Traduction de *Eight "Keys" to Personal Change* (<http://www.masteringstuttering.com/articles/eight-keys-to-personal-change/>) de Bobby G. Bodenhamer, D.Min.

Traduction de Richard Parent, janvier/février 2012.