

LE MODÈLE PAR TRANSMUTATION¹

Tim Mackesey, S.L.P.

Traduit par Richard Parent

But

Vous faire passer (transmuter) instantanément d'un état dépourvu de ressources à un **état-ressources**. « Rompre un état. »

Si, avant de parler, vous êtes sujet à l'anxiété anticipatoire, ce modèle écartera rapidement cette sensation. Il vous permet aussi, lorsque vous ressentez des émotions négatives suite à un moment de bégaiement, de prévenir l'addition d'un autre souvenir somatique sur votre Historique de bégaiement.² Le **modèle par transmutation** - combiné à un recadrage et à la [Modélisation par rétrospection et retour dans le passé](#) - s'avère un puissant outil pour vous « **prémunir contre les rechutes**. »

Bien que la PNL recèle plusieurs versions de ce modèle, celui-ci est mon préféré. Pourquoi ? Parce que les mouvements rapides et kinesthésiques de vos mains enrichissent l'expérience visuelle et auditive. En voyant et en ressentant l'état toxique sur le revers de votre main droite, approchez-la de votre visage et **accueillez** les sensations qui s'intensifient. Lorsque vous en avez assez de cette sensation et de son image, vous faites un mouvement rapide avec vos mains en disant « transmute. »

Cette version du modèle par transmutation incorpore le **V-A-K** : nos médiums visuel, kinesthésique et auditif. Rien ne vous empêche de choisir, au lieu de « transmute, » un terme comme « fluence » ou « confiance. » Assurez-vous de prononcer le mot de votre choix en amorçant les mouvements de vos bras.

Usage

À utiliser lorsque vous vous sentez anxieux, colérique, nerveux ou tout autre état toxique privé de ressource. Pourquoi s'enliser dans un état nocif lorsqu'on peut **instantanément en changer** ? Sortez-en !!

Marche à suivre

1. Identifiez votre état d'esprit/sensation et placez-le sur le revers de votre main droite. Observez et ressentez un souvenir de cet état toxique. En approchant votre main, les sensations négatives s'intensifient.
2. Secouez votre main afin de **rompre l'état**. Il est essentiel de libérer votre esprit avant l'étape n° 3.

¹ Appellation anglaise : The Swish Pattern.

² **Historique** (Time-line) : Métaphore sur la façon dont nous emmagasinons les images, les sons et les sensations de nos souvenirs et de notre imagination ; manière de coder et de traiter la construction, dans le "temps," de notre Historique personnel (ensemble de nos expériences distribuées dans le temps, de notre vécu). Continuum.

3. Dans quel état **aimeriez-vous** vous retrouver ? Quel est l'opposé de l'état toxique ? Rappelez-vous une occasion où vous vous trouviez dans **l'état idéal**... imaginez-le intensément... visualiser, entendez et ressentez bien cet état... respirez comme vous le faisiez, *maintenant*. Une fois amplifié à l'échelle 10/10, déposez-le sur le revers de votre main gauche. C'est votre ancrage positif. L'anneau d'une bague constitue une cible visuelle idéale. En approchant votre main, vous devriez vous sentir beaucoup mieux – super !
4. Secouez afin de **rompre l'état**.
5. Placez votre main droite devant vous ; la sensation négative ira en s'intensifiant. Permettez-vous de ressentir cette sensation ; il ne s'agit, après tout, que d'une émotion.³ Puis placez votre main gauche en face de vous, le bras complètement étiré, juste à la gauche du centre. Votre main droite est maintenant sous votre nez et votre main gauche à l'extrémité du bras tendu. Vous êtes maintenant chargé à bloc et prêt pour l'action ! Tout en **disant** le mot « transmute » (ou autre de votre choix), tendez rapidement votre bras droit (négatif) et rapprochez votre main gauche/positive tout près de vous. Votre main gauche étant tout près, rappelez **avec force** l'état positif. Le mouvement des bras doit s'effectuer rapidement et s'accompagner d'intenses émotions.
6. Secouez afin de **rompre l'état**.
7. Test de contrôle : regardez votre main droite. Y reste-t-il des sensations négatives ? Si elles n'y sont plus, bravo ! Dans le cas contraire, répétez l'exercice autant de fois que nécessaire jusqu'à pouvoir regarder votre main droite libre de **toute** émotion. Vous devriez pouvoir dire « Elles sont parties. » Félicitations ! Vous venez d'utiliser le modèle par transmutation pour gérer votre cerveau et modifier instantanément un état négatif.

Alors que vous **réalisez** détenir un outil vous permettant de modifier immédiatement votre état d'esprit, quel en sera l'impact sur votre **avenir** ? Qu'est-ce qui deviendra plus facile ? Quand et en quelles circonstances pensez-vous l'utiliser dans les jours et les semaines à venir ?

Dorénavant, utilisez votre main gauche et l'ancrage positif pour permuter, à volonté, vers un état d'esprit ressourcé. « **Imprégner l'ancrage** » signifie associer de nouvelles et agréables expériences à ce point d'ancrage. En levant votre main gauche tout en vous concentrant sur le point d'ancrage (par exemple, l'anneau d'une bague), cela « déclenchera l'ancrage » et vous transmutera dans un état ressourcé. Par conséquent, après chaque nouvelle expérience positive, vous désirerez vous **associer de nouveau** à ce souvenir des plus agréables, l'amplifier à la force 10/10 puis ouvrir vos yeux et l'apercevoir sur le point d'ancrage positif de votre main gauche. Vous vous imaginez l'effet positif que cela aura, à l'avenir, sur votre Historique de bégaiement ? Les orateurs publics, les athlètes, les acteurs et autres personnes recherchant la performance utilisent cette technique.

Tim Mackesey, PC, CCC-SLP, Dunwoody, Géorgie, États-Unis
fluency@bellsouth.net
www.stuttering-specialist.com

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec, août 2013.
Catégorie : Articles de Tim Mackesey.

³ Vous vous rappelez l'article sur [Les émotions](#) ?