



MODÈLE DE LA ZONE DE POUVOIR AVEC RESPONSABILITÉS ENVERS D'AUTRES/PERSONNELLE

Adapté de L. Michael Hall, Ph.D.
par Bobby G. Bodenhamer, D. Min.
Traduit par Richard Parent

Fonctionnement :

1) Accédez à une situation où vous jouissiez pleinement de vos « Quatre Pouvoirs Centraux. »

Vous possédez, en effet, deux *pouvoirs intérieurs privés* :

Réflexion/pensée : représentation mentale, croyance, évaluation, compréhension, raisonnement, etc.

Sensation : somatiser¹, évaluer, etc.

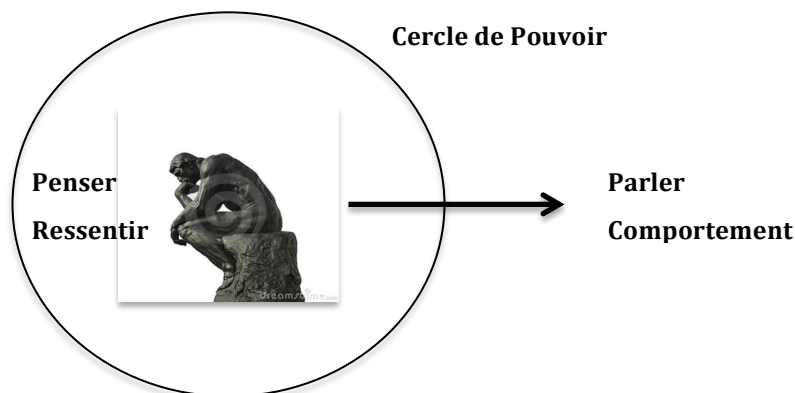
Vous avez aussi deux *pouvoirs publics extérieurs* :

Parler : le langage, utilisation et manipulation de symboles, affirmation, etc.

Comportement : agir, réagir, entrer en relation, etc.

Notez ces pouvoirs alors que vous « y embarquez » totalement. Accédez-les jusqu'à bien les ressentir. Utilisez vos mains afin de mimer ces pouvoirs dans votre « espace » personnel, votre « espace » vital, afin de générer votre *Cercle de Pouvoir*, votre sphère d'influence et de responsabilité.

Méta-État de l'appropriation de notre Zone de Pouvoir



¹ En médecine, la **somatisation** est généralement vue comme la traduction physique d'un conflit psychique.

2) Accédez et amplifiez l'état ressource de propriété, de possession.

Y a-t-il déjà eu une occasion, peut-être dans votre enfance, où vous avez dit : « *C'est à moi !* » totalement ? Pensez à cette occasion. Revisitez-la à nouveau. Ressentez bien cette sensation que vous avez lorsque vous êtes persuadé que quelque chose est vôtre, lorsque toutes les fibres de votre être proclament « *elle est mienne !* » Faites-le en commençant avec quelque chose de simple, comme, par exemple, « Ma main. » « Mon œil. » « Mon chat. » « Ma brosse à dents. »

3) Accédez à l'état d'acceptation et d'appréciation de « soi. »²

Référez-vous à quelque chose qui vous donne une sensation d'acceptation complète et totale...alors que vous venez tout juste d'accueillir et de reconnaître quelque chose... comme une journée pluvieuse ou le trafic.

Transposez maintenant cette acceptation sur ce que vous possédez en propre.

Rappelez-vous une occasion qui vous permet de ressentir une plaisante sensation d'appréciation pour quelque chose, quelque chose que vous valorisez et qui vous rend heureux. Ressentez bien l'appréciation de cette sensation de possession.

4) Amplifiez ces états jusqu'à ce que votre neurologie rayonne et appliquez-les à votre Zone de Pouvoir.

Amplifiez votre sensation de propriété, puis d'acceptation, puis d'appréciation et transposez-les à votre Zone de Pouvoir.

Permettez à vos mots de s'exprimer alors que vous en parlez adéquatement. « C'est ma Zone de Pouvoir. Je suis seul responsable des *réactions* de mon esprit, de mes émotions, de ma parole et de mes actions. »

5) Imaginez-vous chassant les jugements des autres sur votre parole.

Alors que vous jouissez de vos pouvoirs personnels, permettez aux autres de posséder leurs propres pouvoirs sans vouloir juger ce qu'ils peuvent bien penser de vous.

« Je me refuse totalement à permettre ce que je crois que les autres pensent de ma parole influencer la perception que je me fais de moi-même. »

Visualisez-vous chassant de telles pensées. Levez-vous et faites les mouvements afin de les chasser hors des limites de votre vie pour qu'ils ne puissent plus jamais exprimer de jugement au sujet de votre parole.

² Vous pourriez peut-être revoir cette traduction à ce sujet :

<http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Acceptation-Appréciation-et-Estime-de-soi-méta-état.pdf>

6) Appliquez le Modèle Méta-Oui/Méta-Non.³

Dites « Non » à ce que les autres pourraient penser, ressentir, dire ou à leur supposée réaction vis-à-vis votre parole.

Dites « Oui » à votre maîtrise personnelle sur vos pensées, vos sentiments, votre parole et vos actions.

« Il s'agit de mon comportement-langagier ; il m'appartient. J'en assume l'entière responsabilité. J'ai la capacité d'en appeler à mes ressources personnelles pour agir et m'exprimer avec clarté. Je me refuse absolument à laisser les autres contrôler mes états relatifs à mon comportement et à ma parole. Oui, c'est bien cela ! »

7) Appropriiez-vous votre Zone de Pouvoir et sachez distinguer entre la responsabilité « Envers » et « Pour » les autres.

Précision : La responsabilité « pour » signifie que vous êtes personnellement « redevable. » Le mot « responsabilité » réfère à notre « capacité à réagir. » Il signifie que nous avons le pouvoir d'agir, d'exercer une influence et de contrôler les choses. Cela définit « ce dont » vous êtes responsable.

Posez-vous cette question : « *Puis-je prétendre exercer un pouvoir sur les quatre pouvoirs d'autres personnes ?* » Ne sont-elles pas plutôt seules responsables de leurs pensées, leurs sentiments, leur parole et de leurs actions ? Tout comme vous « possédez » vos quatre pouvoirs, laissez aux autres le privilège et la responsabilité de posséder les leurs. *Cessez de faire justement le contraire en devinant ou en lisant leurs pensées* au sujet de votre parole.

Nous sommes tous responsables *uniquement* « de » nous-même et de ce qui se produit en nous. Alors que nous sommes responsables « envers » les autres pour notre comportement envers eux, nous ne le serons *jamais* pour *la manière* dont ils s'expriment et agissent envers nous. Ma mère avait l'habitude de dire : « Tu fais ton lit puisque tu y couches. » Il s'agit d'un vieux dicton propre aux citoyens des montagnes Appalaches relatif à la responsabilité personnelle. Le fait d'être redevables *envers* les autres nous permet d'entretenir des relations plus saines et plus harmonieuses. Penser qu'on puisse être responsable *pour* quelqu'un crée une relation de co-dépendance. Il y a une différence énorme entre les deux.

Michael résume cela comme suit :

« Vous êtes responsable *de* vos pensées (croyances, compréhension, valeurs, etc.), de vos émotions (sentiments, humeurs, états), de vos paroles (langage, élocution, habitudes de parole), et de vos comportements (actions, réactions, engagements, etc.). Généralement parlant, votre « responsabilité pour » *se termine à votre nez.* »

³ Vous pourriez peut-être revoir cette autre traduction à ce sujet :

<http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Méta-oui-Méta-non.pdf>.

Comprenons-nous bien : tant et aussi longtemps que vous *blâmez* les autres parce qu'ils jugent vos manières de parler et de vous comporter, il est fort probable que vous ne puissiez *jamais* vaincre votre problème. Car aussi longtemps que, consciemment ou inconsciemment, vous permettez à la peur du jugement des autres de dicter votre comportement indésirable, vous n'en assumerez jamais l'entière responsabilité. Ce n'est que lorsque vous en assumerez l'entière responsabilité (que vous vous serez réapproprié votre parole et vos agissements) que vous serez sur la voie du rétablissement.

Le Modèle Responsable « Pour/Envers »

a) Alors que vous êtes dans votre bulle de pouvoir, notez comment vous vous sentez en disant : « Je suis respons-able⁴ *de* mes pensées, de mes sentiments, de ma parole et de mes actions.

« Respons-abilité *pour* est ce dont je suis responsable, ce pourquoi je suis redevable. »

- Remarquez la façon dont s'installe cette affirmation.
- Combien de fois devrez-vous la répéter jusqu'à son incrustation définitive ?
- Y a-t-il des objections à son encontre se cachant au fin fond de votre esprit ?

b) Puis dites maintenant : « Je suis respons-able *envers* les autres, mais jamais *pour* ce que les autres pensent, ressentent, disent ou font. »

« Être Respons-able *envers* les autres signifie être *en relation* avec eux. »

- Portez attention à l'installation de cette affirmation.
- Vérifiez s'il y a des objections.

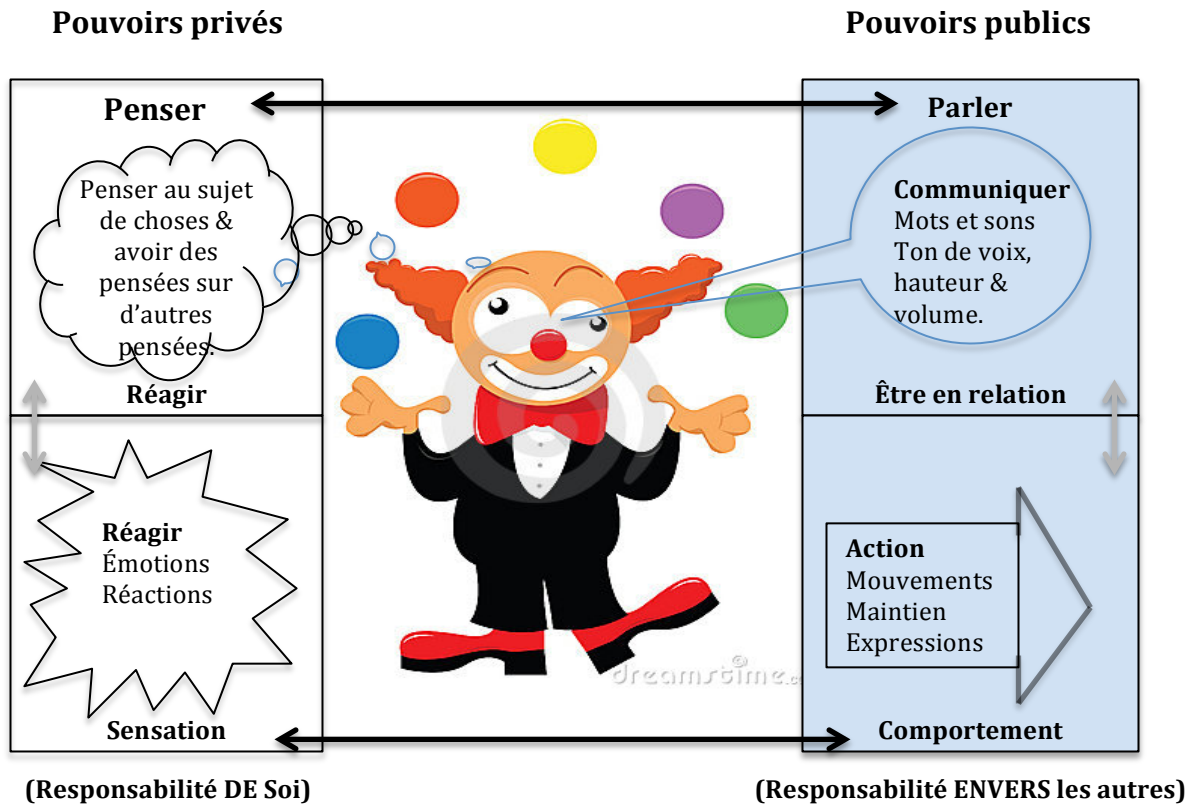
c) Maintenant, dites : « **Je viens d'ériger la frontière délimitant la bulle de ma Zone de Pouvoir comme ligne de partage entre ma responsabilité « envers » et « pour ».** Dites « Oui » à cela.

8) Projection vers le futur – Imaginez-vous vivre le reste de votre vie avec ces nouveaux préceptes.

⁴ En fait, Bob utilise le terme response-able, ce qui, en Français, signifie être capable de réagir par soi-même.

Réclamer votre Zone de Pouvoir (par Geoff).

Réclamer votre Zone de Pouvoir Personnelle



Traduction de *The Power-Zone Pattern with Responsibility To/For*, adapté de L. Michael Hall, Ph.D., par Bobby G. Bodenhamer, D.Min.

Traduction de Richard Parent, octobre 2012.