

CHANGER DE SIGNIFICATION PAR LE « MODÈLE MIRACLE »

Par Bobby G. Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent

Voici une autre technique mentionnée dans une traduction précédente mais qui n'avait pas encore été traduite. R.P.

La 'Question Miracle' fut développée par Steve de Shazer¹ et popularisée dans Brief Therapy. Nous y avons recours pour *nous écarter* et *sortir de* l'espace-problème dans le but de *penser différemment*, ce qui favorise la solution de problèmes. Ce modèle permet de nous construire une perspective renouvelée à l'extérieur du *cadre* habituel dans lequel nous vivons. « De là », on peut concevoir de nouvelles significations, sachant que toute signification constitue une réalité construite, et donc sujette à reconstruction, à un recadrage.

« Supposons que, la nuit dernière, pendant votre sommeil, un miracle s'est produit. Au petit matin, vous vous levez en constatant que toute cette peur et cette anxiété entourant vos blocages et votre bégaiement sont, comme par magie, disparues. Quel serait l'impact sur vos schèmes de pensée, sur votre mentalité et de quelle manière votre vie en serait-elle transformée ? Parce que vous dormiez, vous ne pouvez ni savoir que cela s'est produit, ni comment. Comment découvrir qu'un miracle s'est produit ? Comment pourrait le deviner votre amoureuse/amoureux ? Qu'est-ce qui serait différent ? Que remarqueriez-vous ? »

S'amuser avec le Modèle

Le « Modèle Miraculeux »

- 1) **Identifiez votre problème.**
- 2) **Identifiez vos croyances-sur-vos-croyances.**
- 3) **Esquissez la structure supérieure de signification de cette expérience.**
- 4) **Vérifiez la qualité écologique de vos métacroyances.**
- 5) **Imaginez la nuit du miracle.**
- 6) **Décrivez le jour d'après.**
- 7) **Confirmez et extrapolez vers le futur.**

¹ **Steve de Shazer** (1940-2005) Thérapeute américain, pionnier de la thérapie brève centrée sur la solution. Steve de Shazer commence sa carrière comme musicien classique et saxophoniste de jazz après l'obtention de son "Bachelor of Fine Arts" en 1964. En 1971, il obtient un diplôme de master en travail social. Avec son épouse, Insoo Kim Berg qui a étudié au Mental Research Institute of Palo Alto en 1975, de Shazer s'intéresse à la thérapie brève dite de « Palo Alto » de John Weakland, Paul Watzlawick et Richard Fisch. En 1978, il fonde avec Insoo Kim Berg le Brief Family Therapy Center de Milwaukee.

1) Identifiez un problème (pensez à une croyance restreignante, la peur, etc. accompagnant le blocage).

Qu'est-ce qui vous empêche d'emprunter l'autoroute de la vie et de vivre de manière vivante, heureuse et intense ? Qu'est-ce qui vous retient ? Dressez une liste de tous les mots et croyances qui vous viennent à l'esprit. Ou pensez à un *problème* quelconque que vous n'aimez pas. Utilisez une phrase directe :

« Je n'aime pas _____ »

(les représentants de l'autorité, l'impression d'être hors contrôle, parler en public, faire des appels téléphoniques, etc.).

Ou, « *L'enjeu/le problème* qui m'irrite vraiment c'est... _____ »

2) Identifiez vos croyances-sur-vos-croyances.

Que croyez-vous *au sujet* de ce problème ? Quelles significations lui donnez-vous ?

3) Esquissez la structure supérieure de signification de cette expérience.

Et que croyez-vous à son sujet ? (Bien identifier la structure supérieure de croyance sur une autre feuille de papier.)

4) Vérifiez la qualité écologique de ces croyances.

Ce genre de pensée-sentiments vous aide-t-il ? Améliore-t-il les choses ? Vous autonomise-t-il davantage ? Où en avez-vous carrément assez de tout cela ?

5) Imaginez la nuit miraculeuse.

Fermez les yeux. Imaginez que la nuit tombe et que vous allez au lit. Supposons que, cette nuit, quelque chose de spécial se produit... un miracle... et que, le lendemain matin, vous vous levez en pensant et en ressentant de manières totalement différentes... Prenez le temps d'y penser intensément et de manière saisissante.

Quels sont les pensées-sentiments, les croyances et les états qu'il vous faut pour entreprendre la journée de demain avec grâce, pouvoir, amour, passion et confiance ?

Quel état un tel état présuppose-t-il ?

Quelles significations/croyances donneraient davantage de pouvoir à cela ? Comment représenteriez-vous cela ?

Lorsque vous êtes prêt... ouvrez vos yeux, dirigez-vous vers cette autre chaise... la chaise du jour d'après le miracle...

6) Décrivez le jour d'après...

Si ce jour était vraiment le jour suivant le miracle, comment le sauriez-vous ? Qu'est-ce qui serait différent ? Décrivez ce jour suivant le miracle. Qui serait le premier à le savoir ? Que remarquerait cette personne ?

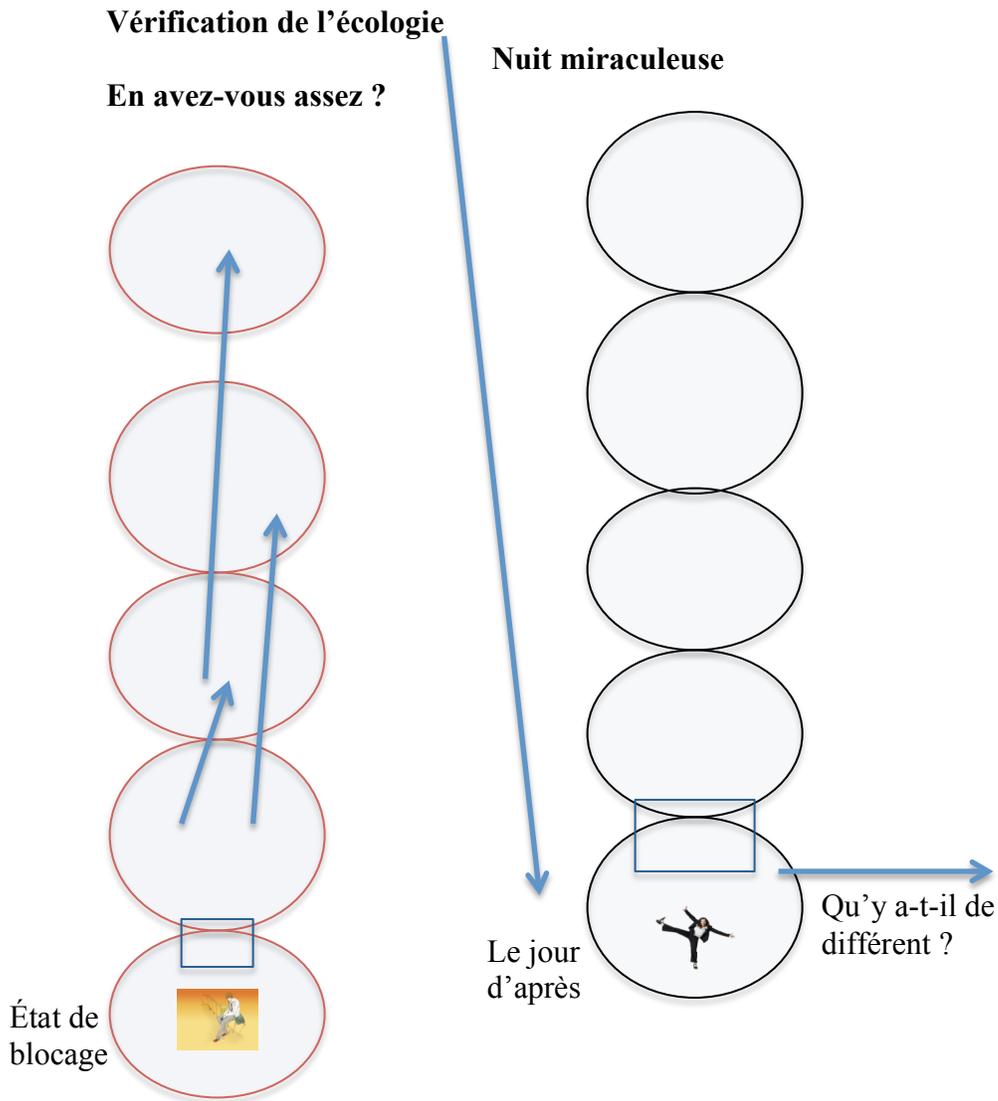
[Décrivez cela entièrement... qualifiant vos états et vos croyances.]

Quelle croyance supporterait cela ? Quelles valeurs ?

7) **Confirmez et extrapolez vers le futur.**

Aimez-vous cela ? Désirez-vous garder cela ? Imaginez votre avenir avec cela.

Créer un miracle



Traduction de *Changing Meaning With the « Miracle Pattern »*, par Bobby G. Bodehamer (de State Management).

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Septembre 2013.

Pour consulter la liste des traductions françaises, allez sur <http://www.masteringstuttering.com/articles/french-translations-table-of-contents/>

Pour vous inscrire sur notre forum de discussion, allez sur <http://fr.groups.yahoo.com/group/begaienthexagonepnlns> puis cliquez sur *Rejoindre ce groupe* (juste au-dessus de ma [trop grande] photo). Si ce n'est déjà fait, ça vous prendra une adresse Yahoo.

Une fois membre, pour envoyer ('poster') un message sur le forum, cliquez begaienthexagonepnlns@yahogroupes.fr

(Les liens hypertextes ne fonctionnant pas toujours, vous pourriez devoir copier/coller l'adresse.)

Ce forum est là pour vous aider et répondre à vos questions en mettant à profit les connaissances, l'expérience et le vécu d'autres PQB.