

OBJECTIF BIEN FORMULÉ (Modèle)

Bob Bodenhamer, Dr Min.

Bob Bodenhamer a reçu la question suivante : « De quelles manières une PQB¹ peut-elle se laisser-aller et s'exprimer à sa guise ? »

En PNL et chez les personnes qui, comme Anthony Robbins, adoptent une attitude basée sur la PNL (programmation neurolinguistique), le message est toujours le même : « Connaître son objectif ». Mais lorsque l'objectif d'une personne qui bégaie est « d'être fluente », cet objectif s'avère, hélas, contre-productif. En effet, s'efforcer de parler avec fluence favorise le bégaiement.

Un des meilleurs outils, tout comme en PNL, est l'Objectif Bien Formulé.²

Vous désirez un objectif « positif ». Mais, de toute évidence, l'objectif de « fluence » fait remonter à la surface tout un bagage de pénibles souvenirs (négatifs) pour la PQB.

Normal, donc, que vous souhaitiez changer cela. Œuvrant depuis plusieurs années auprès de PQB, j'ai constaté qu'en faisant la même chose que les locuteurs normaux, les PQB devenaient fluentes. Qu'est-ce que cela signifie ?

Fort simple : les locuteurs normaux n'ont jamais à se soucier de « craindre de bégayer » ; en vérité, il est rare qu'ils aient à penser *à la manière dont ils parlent*. Pas plus qu'ils ne planifient d'avance ce qu'ils vont dire (sauf, bien sûr, en circonstances exceptionnelles). En d'autres mots, les locuteurs normaux font confiance en leur subconscient pour trouver les mots qui exprimeront ce qu'ils veulent dire. Ils ne font que parler « **en se laissant porter par le courant** ». **Bien sûr, cela exige beaucoup de pratique pour incruster une telle attitude dans votre subconscient afin que cela devienne un automatisme.**

Alors, que doit être votre objectif ? Prenez les idées suivantes en considération, sélectionnez-en une ou trouvez-en une qui vous convient.

1. Je me concentre uniquement sur ce que dit mon interlocuteur.
2. J'ai confiance en mon subconscient pour transmettre à mon conscient les mots pour dire ce que je veux dire.
3. Je parle « en me laissant porter par le courant ». ³ (Voir le livre de Ruth Mead à ce sujet : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/LA-PAROLE-EST-UN-FLEUVE.pdf>)
4. Communiquer est source de plaisir.
5. Lorsque je communique, ma concentration est toujours tournée vers l'extérieur. (Craindre le bégaiement, penser d'avance à ce que vous allez dire, etc. signifie que vous êtes préoccupé par vos pensées plutôt que de vous concentrer sur votre interlocuteur.) Il est très important que vous compreniez cela.

¹ Personne Qui Bégaie (PQB).

² **Objectif Bien Formulé** (Well-Formed Outcome) : Un objectif qui remplit les critères suivants : formulé en termes positif, spécifique et contextualisé (où, quand, avec qui, d'ici quand), sous votre contrôle, écologique (préserve les acquis positifs existants et assure, à l'avenir, des conséquences positives pour soi et les autres), Mesurable dans sa progression, Qui en Vaut la Peine / le Prix.

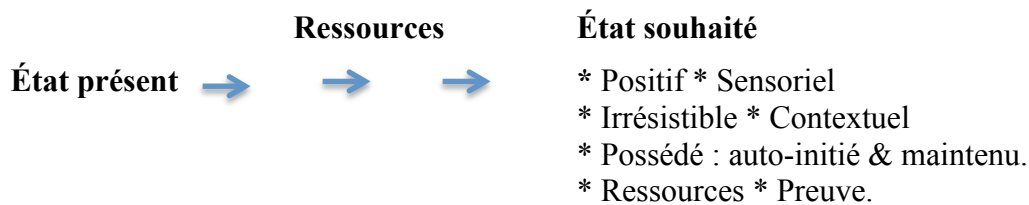
³ « Out of the flow »

J'espère que les quelques suggestions suivantes pourront vous permettre d'entreprendre votre travail. Je vous reproduis ci-après le modèle de l'Objectif Bien Formulé. Il se base sur des questions afin de maximiser les chances que votre objectif choisi vous convienne et qu'il fonctionnera. Gardez cela sous la main puisque ces questions sont conçues pour atteindre votre subconscient et exposer au grand jour la plupart des significations négatives se cachant derrière vos pensées négatives.

LE MODÈLE DE L'OBJECTIF BIEN FORMULÉ

Les composantes de ce modèle se présentent de la façon suivante afin de vous aider à abandonner un état présent pour un état souhaité. Les éléments-clés suivants vous aideront à identifier votre état désiré tout en commençant, dès maintenant, à susciter cet état. Nous désignons parfois cela Structure d'Objectif. (Users, pp 87-99)

Graphique 1



1) Formulez l'objectif en termes positifs.

Décrivez votre situation présente et comparez-la à l'objectif futur souhaité.

Où en êtes-vous présentement ?

Où souhaitez-vous vous retrouver ?

Que désirez-vous ?

Formulez-le positivement (l'objectif à atteindre).

Vers quoi vous dirigez-vous ?

2) Spécifiez votre objectif en termes sensoriels.

Que verrez-vous, qu'entendrez-vous, que ressentirez-vous une fois votre objectif atteint ?

Quels sont les étapes ou les stages obligés pour atteindre votre objectif ?

Mettez en œuvre tous vos sens dans ce processus descriptif afin d'y faire participer votre cerveau et votre système nerveux.

Avez-vous divisé les étapes de votre objectif en sous-étapes atteignables ?

Quelle est l'importance, le poids relatif des divers comportements ? Peuvent-ils être considérables au point de vous écraser ?

3) Spécifiez votre objectif en mots captivants.

Votre objectif est-il irrésistible, captivant ? Vous attire-t-il ?

Faites-en une représentation future captivante qui est dissociée.

4) **Contrôlez la qualité de l'objectif en termes d'équilibre et d'écologie.**

L'objectif souhaité est-il écologique ?

Qu'avez-vous à y gagner ?

Que perdrez-vous au change ?

Est-il atteignable ?

Est-il favorable à votre santé, à vos relations, etc. ?

Vérifiez son écologie afin de vous assurer que votre objectif est en accord avec chacun des éléments.

« Y a-t-il des parties en moi qui s'opposent à l'actualisation de l'objectif souhaité ? »

Portez attention à la façon dont votre personne réagit aux questions en termes d'images, de sons, de mots et de sensations internes.

Questions de logique Cartésienne :

- Que se produira-t-il si j'y parviens ? – **Théorème**
- Que se produira-t-il si je n'y parviens pas ? – **Inverse**
- Qu'est-ce qui ne se produira pas si j'y parviens ? **Contraire**
- Qu'est-ce qui ne se produira pas si je n'y parviens pas ? **Renversement d'image non-miroir**

5) **Auto-initié et maintenu.**

Pouvez-vous, vous-même, initier et poursuivre cet objectif ?

Demandez-vous s'il s'agit d'un objectif pour lequel vous avez les capacités et les moyens de concrétiser.

Est-il dans les limites de votre contrôle ?

Il doit s'agir d'un objectif que vous pouvez initier et poursuivre. Il ne doit pas dépendre d'autres personnes.

Assurez-vous de pouvoir agir directement sur les facteurs inhérents à votre objectif.

Est-il auto-initié et poursuivi ?

6) **Définissez le contexte de l'objectif.**

Où, quand, comment, avec qui, etc. atteindrez-vous cet objectif ?

L'objectif est-il pertinemment contextualisé ?

Testez-le en l'appliquant à un contexte : quand, où, avec qui, etc. afin de vous assurer qu'il sera approprié et pertinent.

Réajustez, au besoin, votre objectif afin de vous assurer qu'il soit pertinent.

7) **Énumérez les ressources nécessaires à l'atteinte de l'objectif.**

Quelles sont les ressources dont vous aurez besoin pour atteindre cet objectif ?

Qui devrez-vous devenir ?

Qui d'autre a atteint cet objectif ?

Avez-vous déjà fait cela auparavant ?

Connaissez-vous quelqu'un qui l'a fait ?

Qu'est-ce qui vous empêche de vous y diriger et d'y parvenir dès maintenant ?

8) **Procédure de preuve.**

Comment saurez-vous avoir atteint votre objectif ?

Comment saurez-vous avoir atteint l'objectif souhaité ?

Traduction de *The Well-Formed Outcome Pattern*, par Bob Bodenhamer, D. Min.

© 2008-2013 Patterns for Renewing Your Mind International, Inc.,

Traduction de Richard Parent (Mont St-Hilaire, Québec). Juillet 2013.

