

POUR RÉUSSIR, IL FAUT S'ANCRER, S'ASSOCIER AU MOMENT PRÉSENT

Par Noel Kierans

Ce texte fut rédigé par un client de Tim Mackesey qui l'a publié sur son site web. Bob Bodenhamer le recommande aux quelques 1 200 membres de son forum. R.P.

Nous voici en finale, à égalité, avec très peu de temps à la deuxième moitié de la partie. Soudain, mon coéquipier se retrouve sur le banc des punitions. L'arbitre indique l'endroit pour le frappé de réparation. Mon corps est envahi par une sensation de nervosité et d'anxiété lorsqu'on me désigne pour frapper le botté de réparation. Je sais que si je m'inquiète des conséquences d'un échec, je vais me **dissocier** du moment présent.¹ Cette dissociation provoquera une tension corporelle qui sera néfaste pour mon frappé. La dissociation se compare, en effet, à une terrible expérience extracorporelle.

Mettant à profit mon expérience, je retrouve ma concentration. Je me suis **associé** à ma tâche du moment présent.² Je ferme mes yeux afin de pré-cadrer. Je nourris mon esprit de pensées et d'expériences passées positives. Je me visualise frappant le parfait coup de pied de réparation, droit dans le but. J'**accueille** les émotions accompagnant cette visualisation. Puis l'arbitre me donne le ballon que je place à l'endroit indiqué. Mes adversaires font tout ce qu'ils peuvent pour me déstabiliser, me dissocier du moment présent. Mais je suis dans la **zone**, parfaitement associé. Lorsque l'arbitre donne le signal avec son sifflet, je fais trois foulées et c'est avec confiance que je place le ballon dans le coin du but, tout comme je l'avais visualisé. L'anxiété et la nervosité sont remplacées par la joie et la **confiance** en moi que je ressens en célébrant cette réussite avec mes coéquipiers. Nous sommes résolus à gagner la partie et je suis le joueur le plus utile à son équipe.

Je m'appelle Noel Kierans et je bégaie depuis 33 ans. J'avais l'habitude, avant un moment de bégaiement, de m'en dissocier. En effet, lorsque j'anticipais de bégayer, je détournais le regard de mon interlocuteur et je bloquais. Je constatai que l'évitement du contact visuel est directement lié à l'angoisse face au bégaiement, autre symptôme de dissociation. J'avais aussi l'habitude de changer les mots et d'éviter de parler. Je m'inquiétais tellement de ce que les autres pouvaient penser – *lecture de l'esprit* (mindreading) et *projection* – que j'étais totalement dissocié du **moment présent**.

Il y a dix mois, je trouvai le courage de contacter Tim Mackesey.³ Tim m'a équipé de plusieurs **outils** m'aidant à demeurer associé : **recadrage**,⁴ pré-cadrage, le Modèle du Meta

¹ **Dissociation** : Ne pas être "dans" une expérience/situation, tout en la voyant et en l'entendant de l'extérieur, comme un observateur à distance. Contraire d'association. (D'autres définissent dissociation comme un terme clinique signifiant une distorsion dans la perception de notre environnement immédiat.)

² **Association** : C'est le contraire de dissociation. Lorsqu'on se dissocie d'une situation, on s'y voit « à distance. » Normalement, cette dissociation exclut l'élément émotion de l'expérience. (Car lorsqu'on est associé à une situation, nous en expérimentons directement toute information, y compris les émotions.)

³ Tim est orthophoniste et praticien de la PNL/NS. Il est lui-même sorti du bégaiement.

⁴ **Recadrage** (Reframing) : Modifier le contexte ou la structure référentielle d'une expérience/situation pour lui attribuer une autre signification – généralement, plus positive. (On dit aussi reconstruction, réimpression. RP). En pratique, cela signifie remplacer nos vieilles croyances fausses/inutiles/négatives par de nouvelles croyances qui nous seront utiles et nous permettront de progresser.

Alignement, pour n'en nommer que quelques-uns.⁵ Un de mes outils de prédilection est justement ce « Modèle du Meta Alignement »⁶ qui contribue à me **pré-cadrer** et à demeurer associé avant mes expériences de parole. Pré-cadrage et rester associé se comparent à jouer, à performer dans la « zone ». Car lorsque vous êtes dans la zone, rien ne peut vous distraire. Vous avez l'impression de pouvoir faire n'importe quoi. C'est lorsque nous sommes distrait, dissocié ou que nous allons en Meta que nous ratons notre but.⁷

Lorsque j'étais plus jeune et moins expérimenté, je ratai quelques bottés de réparation. Lorsque je repense à ces terribles moments, j'y discerne un facteur commun : j'étais dissocié ; je laissais mon esprit s'envahir de pensées négatives puis je courais frapper le ballon. Je fonctionnais alors, en quelque sorte, en **Meta**. Évidemment, ou je ratais le but, ou le gardien de but interceptait mon frappé parce que j'avais frappé le ballon de façon imprécise. Qu'est ce qui est différent aujourd'hui ? Grâce à la répétition, à ma détermination et à ma persévérance, j'ai fini par recadrer mes vieux films de bottés ratés pour les remplacer par des bottés réussis. Subséquemment, mon niveau de confiance s'est aussi accru. Maintenant, lorsque mon équipe se voit accorder un botté de réparation, je ne suis plus aussi anxieux et nerveux lorsqu'on me demande de frapper ce botté. En effet, mes outils de pré-cadrage interviennent **automatiquement** afin de me garder associé au moment présent.

Tout golfeur lisant ceci comprendrait qu'il ne peut que rater son swing s'il concentre son attention sur les conséquences résultant d'un swing raté. Un joueur de ballon-panier peut en rater un parce qu'il s'inquiète des conséquences de rater le panier. Après qu'une joueuse de tennis eut raté son premier service, elle a tout intérêt à se ré-associer (à son jeu) avant de frapper le service suivant ! Tous ces athlètes doivent demeurer présents, rester associés et **visualiser** le ballon/la balle en train de s'envoler comme ils le souhaitent. Pourquoi croyez-vous que Tiger Woods est aussi bon ? Il est capable de recadrer ses mauvais coups instantanément et automatiquement, ne laissant jamais ceux-ci affecter le suivant. Il demeure associé, toujours dans la « **zone** ».

Je n'ai pas écrit cet article uniquement pour remercier Tim de m'avoir donné les moyens de m'autonomiser⁸ et d'améliorer ma qualité de vie. Cet article se veut aussi un rappel à ceux d'entre vous qui, tout comme moi il n'y a pas si longtemps, croient devoir affronter, seuls, le bégaiement. Je vous encourage à entreprendre cette première étape qui consiste à contacter un bon orthophoniste ou un coach (en PNL/NS). Pourquoi ai-je choisi Tim ? Tim a lui-même vécu toute sa vie avec le bégaiement. Qui peut mieux, d'instinct, comprendre ce qui se produit dans le corps et l'esprit d'une PQB que quelqu'un qui a affronté ces mêmes sensations ?

⁵ **Alignement** (Alignment) : Manière d'assurer la congruence entre les éléments de notre communication et notre personnalité pour qu'ils convergent et se soutiennent mutuellement.

⁶ Meta Alignment Pattern. (Je n'ai pas encore de définition pour ce terme. R.P.)

⁷ Noel utilise ici le terme Meta signifiant que ses pensées vaguaient ailleurs.

⁸ **Autonomisation/capacitation** (Empowerment): Accroître la vitalité, l'énergie et les ressources personnelles de l'individu ; vitalité au niveau neurologique, changement d'habitudes. Empowerment est la prise en charge de l'individu par lui-même, de sa destinée économique, professionnelle, familiale et sociale. L'empowerment, comme son nom l'indique, est le processus d'acquisition d'un « pouvoir », le pouvoir de travailler, de gagner son pain, de décider de son destin, de sa vie sociale en respectant les besoins et conditions de la société. Une personne autonome est une force, un actif pour la communauté ; elle est en possession de tous ses moyens. État énergisant.

Après seulement trois mois de thérapie avec Tim, nous avons fait, en 2012, une présentation à la convention de la National Stuttering Association, à Atlanta. Me tenir debout devant une centaine de personnes et leur parler aisément se comparait à remporter la Coupe Mondiale de soccer.

Oubliez la pilule magique ! J'utilise toujours les outils que Tim m'a donnés. Je ne le vois plus qu'une fois pas mois afin qu'il m'aide à rester sur la bonne voie. Je suis bien déterminé à faire de mon parcours une réussite. J'accepte d'emblée ce **défi** quotidiennement. J'accueille chaleureusement toute expérience positive et tire des leçons de celles qui le sont moins. Je crois qu'il s'agit vraiment de **s'investir** dans cette voie et de vouloir progresser continuellement. Je vous souhaite bonne chance dans votre cheminement personnel.

Merci.

Noel Kierans

noelkierans@celtictestingexperts.com

Traduction de *Stay Associated for Success* de Noel Kierans.

Traduit par Richard Parent, juin 2013.