

Transcendance incluse (introduction)

Traduit par Richard Parent

Introduction de Bob Bodenhamer :

Michael vient d'écrire un autre excellent article.

Il est possible que cet article vous secoue quelque peu. Si tel est le cas, je vous encourage à le relire, si nécessaire, plusieurs fois.

Je vous le soumetts en souhaitant qu'il vous aide à mieux saisir à quel point notre cerveau *autoréflexif* saute d'un état d'esprit à l'autre. Et c'est justement cette habileté à pouvoir « *sortir* » d'un état mental pour en adopter un autre qui nous permet de « choisir » de nous *extirper* d'un état indésirable, tel que la *peur*, pour nous plonger dans un autre état, tel que le *calme*, par exemple.

Allons-y dès maintenant. Vous allez voir, c'est fort simple.

1. Rappelez un récent état mental de peur à cause d'une situation de parole qui allait bientôt se présenter. Facile à faire, n'est-ce pas ? Après tout, la plupart des PQB vivent, la plupart du temps, dans cet état de peur de bégayer lorsqu'elles doivent parler.
2. Maintenant, *sortez* de cette peur. Vous allez me dire : « Facile à dire pour toi, Bob, qui ne bégaias pas. » Vous avez raison ; mais je vous assure que, pendant mes 69 ans de vie, j'ai connu bien des occasions où la peur prédominait. Maintenant, quittons un instant cet état de peur pour parler d'autre chose. Il est fort possible que vous l'ayez déjà fait en lisant mon commentaire sur la peur qui avait été dominante en plusieurs occasions dans ma vie, votre attention s'étant détournée de votre peur vers la mienne. N'est-ce pas ce qui s'est produit ? Votre peur du bégaiement n'est-elle pas disparue lorsque votre esprit se tourna vers ma peur plutôt que sur les vôtres ?

En vérité, nous ne pouvons penser qu'à une seule chose à la fois. Il est neurologiquement impossible pour tout être humain de penser à plus d'une chose à la fois. Votre cerveau passe de « J'ai peur du bégaiement » à « Je pense à la peur de Bob. » Nous sommes ici en présence de deux références bien distinctes : 1) votre sensation de crainte du bégaiement et 2) votre concentration sur la peur de Bob. *En détournant l'objet de votre concentration, vous changez, par la même occasion, d'état, selon ce qui vous sert de référence à ce moment-là.*

3. Maintenant, pensez à un moment où vous étiez vraiment détendu. Avez-vous un endroit spécifique de relaxation ? Je me suis contenté d'un voyage mental en *sortant* de mon état présent pour me placer visuellement sur un tas de bois près de la maison de mon père dans les montagnes. Je chasse les écureuils. La plupart des feuilles sont déjà tombées. Le soleil de fin d'après-midi irradie à travers les branches dénudées. Ses rayons sont tellement chauds et confortables. Je suis tellement détendu, que je place mon fusil à mes côtés pour jouir de ce calme. La prochaine chose que je sais – je me réveille après avoir roupillé. En écrivant cette expérience, j'ai *délaissé* ma concentration sur Outlook avec lequel j'écrivis ce courriel pour me payer mentalement un voyage dans les montagnes. Je suis *sorti* de mon bureau pour me *replonger* dans mon endroit préféré de relaxation.

4. Quel est votre endroit de relaxation de prédilection, cet endroit qui, lorsque vous y êtes, vous calme et vous détend ? Si vous n'y êtes pas déjà, **rendez-vous-y maintenant**. Ce faisant, pour emprunter les mots de Michael, vous **transcendez** votre présent état esprit-corps de peur pour accéder à un état supérieur esprit-corps de calme qui est bien au-delà de l'état de peur.
5. **Maintenant, ne remarquez-vous pas quelque chose de merveilleux ?** En sortant de la peur pour entrer dans le calme, vous voyez maintenant la peur de bégayer selon un état d'esprit de calme et de relaxation. Chaque fois que nous sortons d'un état esprit-corps pour pénétrer dans un autre état esprit-corps qui est **au sujet** du premier état, ce second état esprit-corps fonctionne à un niveau qui se situe au-dessus et au-delà de l'état initial et, comme tel, agit comme contrôleur et modulateur du premier état. Dans notre exemple, c'est le calme qui module la peur. Et qu'arrive-t-il lorsque vous **imposez** le calme à la peur ?

Tout comme l'adjectif modifie (contrôle, change) un nom (ex : amour amical, amour érotique, amour marital, etc.), de même une pensée qui se **transcende** elle-même ou qui va en méta (au-dessus, au-delà) d'elle-même, dans une autre pensée, influencera le contrôle de la première pensée tout autant que l'état mental né de cette pensée spécifique. (Pardonnez ici la redondance avec de précédents messages).

6. **Où je veux en venir ?** Vous n'avez pas à demeurer coincé dans un état esprit-corps puisque vous pouvez, comme l'écrit Michael, **transcender** ces indésirables pensées-sentiments en **en sortant** pour **vous imprégner** d'une pensée désirée.
7. **Comment y parvenir ?** C'est surtout par la pratique qu'on peut instaurer de tels [Méta-États](#)¹ transcendants. Par exemple, ressentez cette peur du bégaiement. Puis sortez de cet état de peur pour entrer dans un état de sérénité. Troisièmement, **ressentez** l'impression créée en **appliquant** mentalement l'état serein sur l'état de peur.

Remarque : Pour que cela fonctionne, il va de soi que l'état de calme ou de sérénité doit devenir plus fort que l'état de peur. Je réalise que ce n'est probablement pas le cas au moment présent. N'arrêtez pas de travailler sur le renforcement de cet état de calme en retournant, mentalement, de plus en plus souvent, à votre endroit de prédilection pour la détente. **Plutôt que de vivre dans la peur, choisissez de vivre dans le calme, dans la sérénité.**

J'espère que cela vous sera utile.

BOB

¹ Si le lien hypertexte ne fonctionne pas : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/M%C3%89TA-%C3%89TAT-MODE-DEMPLOI.pdf>

« TRANSCENDANCE INCLUSE »

L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par Richard Parent

Quand on parle d'être humains, la transcendance fait partie du contenu tel que livré. Pas besoin d'aller à l'école pour l'apprendre. Vous n'avez pas à avoir recours aux services d'un coach ou d'un consultant pour apprendre à le faire. Pas besoin non plus d'obtenir une bourse d'études qui vous permettrait de prendre quelques années pour la développer comme qualité spirituelle s'ajoutant à toutes vos qualités humaines. Ce n'est pas comme cela. Pas du tout.

Lorsqu'il est question de l'expérience et de la capacité à transcender, il faut savoir que *cela fait partie intégrante de l'expérience humaine*. Tellement vrai que vous ne pourriez même pas la neutraliser, même si vous le vouliez. Elle est inévitable, on ne peut y échapper et elle est innée. Oh, bien sûr ! Elle n'y est pas à la naissance, mais elle y est en devenir et elle ne prendra pas beaucoup de temps avant de faire « *Pow ! Me voilà.* »

Mais de quoi parlons-nous au juste ? Qu'est-ce que cette *transcendance* ? La transcendance est ce mécanisme de la conscience grâce auquel vous prenez *conscience de votre conscientisation*. En d'autres mots, il s'agit du tout premier métaétat que, nous tous, expérimentons. Mais je le répète, pas au début. Au début, nous sommes au Jardin de la Béatitude ou, en référence à la Bible, au Jardin d'Éden. Nous sommes conscients – sensibles – nous en avons conscience ; mais nous n'avons pas *conscience* de notre conscientisation. Nous vivons dans le Monde des Attentions. Tout ce qui retient notre attention gère nos pensées et nos émotions. Nous ne sommes même pas conscients de nous-mêmes.

Puis, un jour, elle se manifeste. Tout comme l'histoire biblique des tout premiers temps, c'est comme se nourrir de l'Arbre de la Connaissance du Bien et du Mal. En grandissant et en nous développant - alors que se développe notre esprit - nous prenons conscience de « savoir » (connaissance) que certaines choses sont bonnes pour nous et que d'autres ne le sont pas. Et avec cette connaissance, nous commençons à devenir *conscients d'être conscients de nous-mêmes*. Nous devenons conscients de notre Soi, inquiets de nous. On se rend, en effet, soudainement compte qu'on est nu. Alors qu'un enfant de quatre ans sortira gaiement du bain pour courir dans toute la maison et sortir dans la cour tout nu, nous aurons, à cinq ou six ans, une conscience plus aiguë. Nous devenons conscients de nous-mêmes, conscients d'être vus, d'être exposés à tout et à tous. Bienvenue dans l'âge de la timidité qui s'installe.

C'est ainsi que débute l'ère de la conscience de soi ; comme nous vivons dans un monde de géants qui sont si intelligents, si considérables, si forts et si en contrôle, nous prenons conscience que nous ne le sommes pas. Prenant conscience de ne pas posséder les capacités pour faire plein de choses, nous ressentons un manque de confiance en soi et d'autoassurance. C'est ce que nous appelons transcendance. Un peu comme si nous pouvions nous tenir à nos côtés afin de mieux prendre conscience de nous-mêmes. Et au fur et à mesure que se développe ce pouvoir, cette habilité, c'est comme si on pouvait se tenir à côté de la connaissance qu'on a des autres et devenir conscients de ce qu'ils pensent de nous. Les petits enfants ne peuvent faire cela. Ça prend un certain temps avant que se développe la cognition.

Puis encore ; alors que le cerveau continue, à l'adolescence, à devenir plus mature, alors que de nouvelles substances chimiques envahissent notre cerveau, augmentant ainsi son niveau de logique formelle, la transcendance se développe également et nous sommes capables de *nous tenir aux côtés* de notre état de mortel, de temporalité, de faillibilité et d'une douzaine d'autres concepts tout en demeurant philosophes face à ces mystérieux aspects de la vie humaine.

La façon dont nos cerveaux créent un sens de transcendance demeure un mystère ; nous n'en savons rien. Nous avons bien quelques idées et on peut spéculer que cela peut être occasionné par la complexité des processus de nos systèmes neuronaux. Mais, tout compte fait, il ne s'agit que d'hypothèses. Une chose est certaine : on n'a pas réussi ni à la modaliser ni à la reproduire par ordinateur. Et, pour autant que nous sachions, aucune autre créature biologique n'est équipée d'un tel sens transcendantal.

Dans son travail auprès des dauphins à Hawaï, Bateson² a remarqué leur habileté à « sauter d'au moins un niveau logique, » c'est-à-dire d'aller au-delà d'une certaine classification de l'information, à la structure de cette classification, atteignant ainsi un niveau supérieur de compréhension. Vous pouvez lire à ce sujet son classique, *Vers une écologie de l'esprit* (1972).³ N'empêche, sauter d'un niveau logique ou deux, c'est le mieux que peuvent faire les animaux les plus intelligents. Un enfant peut en sauter plusieurs et, lors de nos années d'adolescence, nous, humains, n'avons pas de limites quant au nombre de niveaux logiques que nous pouvons sauter. Je dis bien aucune limite !

Cette réflexivité de nos cerveaux semble constituer le mécanisme par lequel se produit le sens de la transcendance. Étant donné que le Modèle des Méta-États en est un de conscience réflexive, la *transcendance se retrouve au cœur même du Modèle Méta-États et donc de l'approche Neuro-sémantique à la PNL*. Avec les années, cela nous permit de modéliser des états de conscientisation de niveaux supérieurs et plus complexes que ceux que nous aurions obtenus avec les anciens modèles classiques de la PNL. Tel que raconté dans le livre *Meta-States* (2007), le Modèle des Méta-États vit le jour lors de mon projet de modélisation de la résilience. Mais cela ne constituait que le début. Puis nous avons modélisé la structure d'expérience subjective de la pro-activité, de la responsabilité, de l'estime de soi, de la magnanimité, du pardon, d'identifier et de saisir les opportunités et une bonne centaine d'autres.

Jusqu'à ce jour, nous sommes incapables de soumettre une définition finale du *sens de la transcendance* ; nous en sommes toujours à la phase préliminaire avant de pouvoir la modéliser. Pour le moment, nous travaillons sur ces états complexes et riches qui entraînent et incluent le sens de la transcendance. En fait, dans certains états, presque tout le monde ressent « cette

² **Gregory Bateson** (1904-1980) Anthropologue, psychologue et épistémologue américain. Influencé par la cybernétique, la théorie des groupes et celle des types logiques, il s'est beaucoup intéressé à la communication (humaine et animale), mais aussi aux fondements de la connaissance des phénomènes humains. Il est à l'origine de l'école de Palo Alto.

³ *Vers une écologie de l'esprit*¹, publié pour la première fois en 1972, est un recueil de textes publiés par [Gregory Bateson](#) tout au long de sa carrière. Bateson décrit ainsi son projet, au début de la préface de son recueil : « *Étalés sur une période de trente-cinq ans, ces textes, une fois réunis, proposent une nouvelle façon de concevoir les idées et ces agrégats d'idées que je désignerai sous le nom générique d'"esprit". Je désigne cette conception du nom d'"écologie de l'esprit" ou écologie des idées, une science qui, en tant que branche de la théorie de la connaissance, n'existe pas encore* ».

sensation » de s'élever plus haut que soi, de sortir de soi, d'adopter une position perceptuelle supérieure [aux première et deuxième positions](#),⁴ et même au-delà des troisième et quatrième, et de bénéficier d'un système perceptuel d'ensemble, plus global. Nous nous efforçons aussi de modéliser plus globalement « L'expérience au sommet » d'Abraham Maslow, commençant là où il termina son incroyable travail de clairvoyance sur ces mystiques « expériences au sommet ».⁵ Il savait qu'elles étaient spéciales, qu'il y avait quelque chose « d'outre-monde »⁶ à leur sujet, mais il ne pouvait qu'esquisser, avec des contours encore bien imprécis, ce mystérieux royaume qu'il venait d'identifier.

Transcendance – elle est intégrée en nous, elle vient avec la livraison, elle est innée et inévitable. Et elle demeure, pour l'instant, un mystère. Elle semble se trouver au cœur de ce que signifie être humain. Et l'étude de la transcendance, d'appliquer un méta et d'utiliser notre conscientisation autoréflexive est au cœur même de la Neuro-sémantique.

L. Michael Hall, Ph. D.

Traduction de « *Transcendence is included* » par L. Michael Hall, Méta Réflexions 2013 n° 43 ; 30 septembre 2013.

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

Vous trouverez les traductions françaises 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/begaieimenthexagonepnlns> 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. Vous devrez choisir, en vous y inscrivant (au groupe) une des trois méthodes disponibles pour recevoir les messages. Faites-moi signe au besoin.

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

(Les liens hypertextes ne fonctionnant pas toujours, il se pourrait que vous deviez 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. Plus on s'en servira, plus on apprendra.

⁴ Ou <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/HUIT-CL%C3%89S-VERS-LE-CHANGEMENT.pdf> et voir à partir de la page 14. R.P.

⁵ Ces « expériences au sommet » d'Abraham Maslow, que j'ai aussi traduites par « expériences de haut niveau/élevées, » ont été abordées dans la série de 5 articles de Michael Hall sur *l'Auto-Actualisation* que j'ai récemment traduits et que vous avez reçus. R.P.

⁶ Michael emploie ici l'expression « Other-worldly. »