

AMONCÈLEMENT DE PENSÉES NÉGATIVES

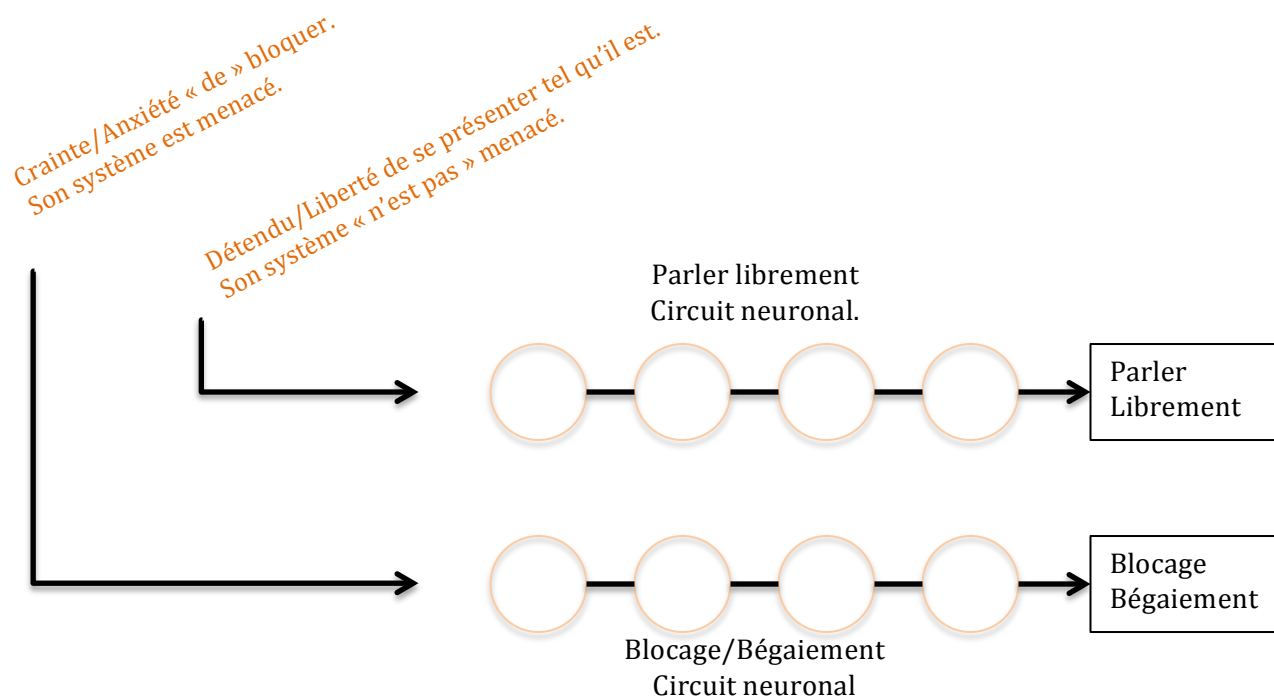
De Bob Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent

Ce texte est un courriel (et non un article) de Bob Bodenhamer en réponse à une question de Ruth Mead, du 8 février 2012, relativement à sa crainte envers la race canine (Ruth s'est déjà fait mordre par un chien alors qu'elle était très jeune). Ce courriel nous aide à mieux comprendre le pourquoi/comment de la PNL/NS¹. Le titre est de moi. R.P.

« En vérité, la cause première du bégaiement ne représente pas pour nous, praticiens de la PNL, un élément important. Ce qui nous intéresse ce sont les structures mentales négatives (mémoires négatives) qui occasionnent la crainte de bégayer, cette dernière « déclenchant, » chez la Personne Qui Bégaie (PQB), une stratégie dite de bégaiement.

Je commence toujours par chercher l'élément déclencheur de ces structures mentales négatives qui déclenchent la stratégie de bégaiement. Presque toutes les PQB cultivent deux modes de parole : 1) une fluide, 2) l'autre, de bégaiement/retendue/blocage. Le graphique suivant a pour but d'illustrer ce que je veux dire. Dans mon livre,² cela n'apparaît pas aussi clairement. J'espère avoir un jour l'occasion de le rééditer ; je clarifierai alors la section où j'aborde la soi-disante cause du bégaiement. Comme vous le savez, la « cause » dépend beaucoup du contexte dans lequel se forment le psychique et la fabrique neuro-physique de l'enfant. Je suis à la poursuite des « déclencheurs » - éliminez ceux-ci et vous éliminez, à tout jamais, le besoin, pour l'individu, de se retenir.



¹ Programmation neurolinguistique (PNL) et neuro-sémantique (NS).

² <http://www.masteringstuttering.com/products/books/mastering-blocking-and-stuttering/>.

Vous connaissez, Ruth, la cause première de votre bégaiement – ce dernier étant du domaine de l'inconscient, peu de gens en connaissent, en fait, la cause. À mon avis, chercher cette soi-disante cause n'apporte rien au traitement. Ce à quoi il faut s'attaquer, ce sont les déclencheurs.

Je devine, Ruth, le scénario probable dans votre cas : lorsque vous avez aperçu ce chien, votre syndrome du bats-toi-ou-fuis a pris le dessus et vous vous êtes retrouvée « immobilisée sur place » - essayant probablement de crier ou d'appeler un adulte à votre secours ; hélas, personne n'est venu (ici encore, je ne fais que spéculer). Essayez, en retournant dans le passé, de revivre ce moment, mais de la revivre en tant que Ruth enfant. Il y a fort à parier que vous découvrirez ce qui s'était alors produit. Peut-être le savez-vous même déjà.

Une fois installée la « stratégie de retenue de la parole » dépeinte graphiquement à la page précédente, la PQB ajoutera de nombreuses épaisseurs de structures mentales (ou mémoires) négatives par dessus l'expérience du moment présent, ce qui contribue à « l'emprisonner dans un blocage ».

Dans l'article « *Comment créer une bonne dose de bégaiement,* »³ j'énumère une liste plutôt exhaustive des structurations mentales négatives que les PQB ajoutent à leur bégaiement. (Allez au bas de la page 3, à la « Table de significations pour créer le bégaiement, » table qui s'étend de la page 3 à la page 6 de cet article.)

Au cours des trois derniers mercredis soirs, je me suis adressé à une centaine de jeunes, y compris leurs chefs, sur les fondements de la PNL/NS et comment ces disciplines peuvent les aider à restructurer leurs blessures (et à s'en débarrasser). Leur chef m'ayant demandé la liste des croyances négatives, j'imprimai la Table susmentionnée afin de lui montrer ce dont j'avais fait prendre conscience à une bonne trentaine de PQB. Non seulement mit-elle la main dessus avec empressement, mais elle me demanda la permission de la reproduire afin de la distribuer aux jeunes en plus d'en faire usage dans son ministère. Cela démontre à quel point la mentalité d'une PQB est similaire à celle de quiconque rumine des croyances, des conceptions et des valeurs négatives qui l'amènent à adopter des comportements qu'il préférerait ne pas avoir.

Une telle multiplication de significations négatives contribue beaucoup à consolider une neurologie qui maintient en place la stratégie de bégaiement. Nous sommes en présence d'un phénomène multiplicateur. Lorsqu'on ajoute une pensée par-dessus une autre, la première changera forcément. Et si toutes ces pensées sont similaires, comme c'est le cas pour une PQB qui déteste son bégaiement, cela provoque un véritable amoncèlement de croyances négatives, les nouvelles s'ajoutant par-dessus les plus anciennes. Nous tenons cette information du livre de l'anthropologue/linguiste Gregory Bateson, « *L'Écologie de*

³ Voir <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/COMMENT-CR%C3%89ER-UNE-BONNE-DOSE-DE-B%C3%89GALEMENT.pdf>.

l'esprit ». ⁴ Il utilise des tables de multiplication afin d'illustrer comment fonctionnent les couches successives. (En neuro-sémantique, on désigne ce phénomène « méta-état ».) »

Courriel traduit par Richard Parent, septembre 2012.

⁴ Voir <http://multitudes.samizdat.net/IMG/pdf/24-witzeaele.pdf>.