

# CERVEAU 101

## JOUER AVEC NOTRE CERVEAU : JOINDRE L'UTILE À L'AGRÉABLE

Le Jeu du cerveau ou comment contrôler celui-ci

**L. Michael Hall, Ph. D.**

Traduit par Richard Parent

*Ce que nous faisons avec notre cerveau ayant d'importantes répercussions pour les Personnes Qui Bégaient (PQB), je suis convaincu que ce texte sera pour vous fort instructif. R.P.*

Vous aimeriez *contrôler votre cerveau* ? Quel merveilleux objectif ! Bien que rare. Plusieurs personnes se vantent de contrôler leur cerveau et de prendre en charge leur esprit. Mais observez-les bien lorsqu'on les critique ou les insulte. Elles s'effondrent. Et si vous osez douter ne serait-ce que d'une de leurs croyances les plus chères, gare à vous ! Elles entrent soudainement en mode *réaction sémantique*. Elles explosent avec des sentiments de rage, de colère, de stress, de crainte et de choc. Si elles « contrôlent si bien leurs cerveaux, » comment expliquer leur incapacité à contrôler leur comportement dans les moments où le contrôle de nos réactions s'avère important ?

*Contrôler notre cerveau* et penser en toute liberté, avec indépendance d'esprit et à l'écart de nos vieilles pensées répétitives et désuètes exige plusieurs conditions. Cela nécessite de développer une sensibilité envers notre cerveau (ou, plus exactement, notre esprit) de manière à pouvoir contrôler nos comportements.<sup>1</sup> Ce qui signifie apprendre à jouer à un nouveau Jeu : « *Je contrôle mon cerveau.* » Alors, tout en gardant cela à l'esprit :

- Qu'avez-vous besoin de comprendre sur le fonctionnement du cerveau afin d'en venir à contrôler le vôtre ?
- Vous voulez jouer au Jeu du Cerveau ?

### SEPT VÉRITÉS SUR LE CERVEAU

Voici sept vérités sur votre cerveau. Elles décrivent son fonctionnement. Elles vous permettent de comprendre le Jeu *Contrôler votre cerveau* et vous amènent aux Règlements du Jeu.

#### # 1 : Le cerveau suit des instructions.

Le cerveau suit nos instructions. Il accepte et obéit aux instructions que vous lui donnez.

---

« John, as-tu vu hier ce chat bleu, blanc et rouge ? Oui, bleu, blanc et rouge – en fait, un chat aux couleurs du drapeau américain ; d'un rouge, d'un blanc et d'un bleu éclatants. Un voisin a dû penser que ce serait une marque de patriotisme. Où l'as-tu vu ? Sur la voiture jaune de Linda. Il était pourchassé par deux caniches français dans les arbustes entourant la piscine. C'était juste avant que King Kong ne monte sur le toit de l'école et se tape la poitrine face aux avions qui tournoyaient au-dessus de lui. »

---

<sup>1</sup> Ce que Michael désigne « State management skills. »

Esquissez une brève description et notre cerveau se met au travail pour représenter l'information sur notre écran mental. Tout comme un directeur de production cinématographique, le cerveau utilise l'information comme *instructions* pour notre cinéma mental. Cela explique l'importance des questions suivantes pour nos états :

---

Quelle direction imprimez-vous à votre cerveau ?

Quelles sont ces instructions par défaut que vous avez apprises à ordonner à votre cerveau ?

Quelles instructions receviez-vous de vos parents et de vos enseignants, autant pour vous-mêmes et la vie, que pour les autres ?

À quel point ces instructions sont-elles utiles, écologiques, saines, équilibrées, valables et véridiques ?

Ces instructions contribuent-elles à vous redonner confiance ?

Accepteriez-vous de donner de telles instructions à vos enfants ?

Permettent-elles de cartographier une vie excitante, remplie d'amour ?

---

Pourquoi ces questions sont-elles si importantes ? Parce que *la qualité de nos vies* est fonction de *la qualité des informations* que traitent nos cerveaux. La qualité de cette information dépend donc de la qualité de nos instructions. Par conséquent, ces instructions que vous transmettez à votre cerveau constituent ce que vous faites de plus important dans votre vie. Utiliseriez-vous ces instructions afin de donner vie à un film de première classe ?

Un jeune homme m'écrivit récemment :

---

« Je suis une personne extrêmement timide. Lorsque je vois venir une situation sociale, je l'évite parce que je me dis ne rien avoir à dire d'intéressant, que je ferais de moi un idiot, car les autres me trouveraient ennuyeux, ce qui me ferait sombrer dans un état dépressif. Alors, je n'y vais pas. Chaque fois que je fais une erreur, je me sens stupide et je deviens dépressif. Et c'est justement cela qui m'amène à procrastiner. Je réalise que mon attitude est fondamentalement stupide et m'empêche de fonctionner à un niveau optimal. J'ai l'impression qu'il s'agit d'un problème insurmontable... »

---

J'ai copié les mots de son courriel, les ai coupés et les recollai dans ma réponse. Je lui demandai de prendre du recul par rapport à ses mots et de les considérer comme *instructions à son cerveau*.

---

« Supposons un instant que ces mots constituent des instructions à ton cerveau. Les considères-tu comme saines ou malsaines ? Recommanderais-tu à quiconque une telle façon de penser ? Supposons que l'étudiant le plus populaire de l'université pense de cette manière. De telles instructions seraient-elles enrichissantes pour sa vie ? »

---

Il y a un principe sous-jacent ici. En nourrissant votre cerveau avec des matières toxiques, vous hériterez d'un environnement (d'un monde) toxique. Votre cerveau s'y rendra, car c'est justement ce que font les cerveaux. *Les cerveaux vont à des endroits*. Cette semaine, j'ai observé

un cerveau (Dieu merci, ce n'était pas le mien !) qui fonçait tout droit vers un « scénario du pire ! » L'individu parlait du terrorisme international. Il envisagea d'inimaginables scénarios. Au point tel qu'il prit peur. Puis il s'exclama : « On doit à tout prix empêcher cela de se produire ! »

Et croyez-moi, de telles instructions n'ont rien fait pour le placer dans un état énergisant.

Le cerveau utilise des mots, des images, des sons, des tons, des volumes, des odeurs, des goûts, toutes sortes d'éléments pour nous changer de places, nous rediriger vers un ailleurs. Prononcez un mot, et voilà votre cerveau qui s'envole. Mais où ? Tout dépend de votre historique d'apprentissage, de vos expériences, de vos souvenirs, de votre imagination, de vos espoirs et ainsi de suite. Le cerveau excelle à faire des associations. Et cela se produit très, très rapidement. En fait, il s'agit d'un des principaux problèmes que nous avons avec nos cerveaux. Ce n'est pas qu'ils n'apprennent pas, mais plutôt *qu'ils apprennent trop vite*. C'est que, voyez-vous, trop souvent, ce qu'ils apprennent n'est pas toujours vrai ni utile.

Le cerveau est un incroyable organe qui ne se repose jamais. Même lorsque nous dormons, nous rêvons puisque les activités électriques de notre cerveau se poursuivent. Et cela devient un problème si nous ne lui fournissons pas des choses intéressantes (positives) à traiter. Son insatiable appétit de stimulus l'entraînera à faire ressasser nos vieux films de catégorie B ou à halluciner librement.

## # 2 : Le cerveau externalise les instructions.

Nous pouvons *deviner le monde des idées et des structures mentales d'un individu en observant ses Jeux externes*. La vie extérieure est le reflet des structures intérieures. Nos Jeux comportementaux, notre langage et les actions que nous affichons extérieurement sont l'expression de nos structures mentales. Les deux vont de pair. Les Jeux et les Règles du jeu.

Le vieux proverbe le dit à sa manière : « L'homme est ce que pense son cœur.<sup>2</sup> » Le philosophe romain Marc Aurèle l'a dit autrement :

---

« Ce que sont tes pensées, ton esprit le sera aussi ; car l'âme tire ses couleurs de tes pensées. »

« Lorsque quelque chose d'extérieur à toi te fait mal, ce n'est pas cette chose qui te dérange – mais le jugement que tu y porteras. »

(Les Méditations, 160 AD).

---

Nos cerveaux transposent nos représentations internes dans le monde extérieur pour que nous *externalisions* nos structures et nos représentations internes. Que voulons-nous dire par là ? Simplement que notre monde extérieur sera aussi excitant, vibrant, dramatique et puissant que le seront nos structures d'esprit. Par conséquent, en décorant votre monde intérieur, votre imagination et vos souvenirs avec de l'espoir, des désirs, des merveilles et des délices, vous favorisez la qualité et le contenu des instructions que vous transmettez à votre cerveau.

---

2 « As a man thinks in his heart, so is he. »

Cela soulève d'intéressantes questions chez ceux d'entre nous qui désirent gérer nos cerveaux afin d'améliorer notre qualité de vie :

---

Quels genres d'images, de sons, de mots et de sensations produisez-vous dans votre cerveau ?

Quel genre de films intérieurs reproduisez-vous sur votre l'Écran de votre Esprit ?

Qui est à l'origine de votre décoration intérieure ?

Vos structures personnelles n'auraient-elles pas besoin d'un renouveau, d'un nouveau décor ?

---

### # 3 : Le cerveau fonctionne selon des représentations.

Les sciences cognitive et neurologique constatèrent que notre cerveau représente notre vécu, nos expériences telles que nous les percevons. Bien que nous n'ayons pas d'écran interne dans notre cerveau, c'est tout comme. *Ce phénomène de conscience en éveil* (ou attention immédiate) nous permet d'avoir conscience de nos pensées et de tout ce dont nous avons connaissance. Il semble que nous nous rappelions intérieurement de *ce à quoi ressemblent, des odeurs que dégagent, comment se sentent et ce que goûtent* nos maisons, nos voitures, nos occupations professionnelles, nos amis, nos parents, nos chiens, etc. Cette sensibilité sensorielle à l'intérieur de notre cerveau a amené les neurologues à désigner certaines parties du cerveau cortex visuel, cortex auditif, cortex où nous traitons l'odorat, le goût, les sensations, l'équilibre et ainsi de suite.

Korzybski et d'autres ont observé que nous interagissons avec notre monde non pas directement, mais par l'intermédiaire de *cartes du monde*.<sup>3</sup> En PNL, Bandler et Grinder révolutionnèrent la psychologie en définissant les fondations de la pensée en termes de systèmes de représentations sensorielles, tout en utilisant ce modus operandi de notre 'attention du moment présent' comme « langage » initial de l'esprit. Cette manière de gérer nos cerveaux a beau nous sembler toute simple, elle n'en est pas moins complexe.

---

Si nous visualisons une merveilleuse journée de ciel bleu parsemé de magnifiques nuages blancs et une pelouse verte faisant face au bord de mer, ressentant à travers notre chevelure la chaude brise du large, humant l'eau salée et nous réjouissant des bruits d'enfants qui s'amuse pendant que nous savourons notre boisson préférée alors que l'être aimé nous fait un massage au cou et au dos ...

---

Notre corps et notre neurologie réagiront rapidement à ce genre de stimulus comme s'il s'agissait d'instructions relatives à ce que nous devrions ressentir. Puisque nos cerveaux fonctionnent à partir de représentations, plus ces dernières seront expressives, vives, dramatiques et sensoriellement précises, plus il nous sera facile de dire à notre cerveau où aller et quoi ressentir. Le scénario nous paraîtra alors plus clair et plus facile à suivre.

---

<sup>3</sup> Voir à ce sujet l'article *Confondre la carte et le territoire*, <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/CONFONDRE-LA-CARTE-AVEC-LE-TERRITOIRE.pdf>.

Nos cerveaux représentent les choses telles qu'elles nous apparaissent à l'*écran mental de notre esprit*. Un peu comme si une vidéo se déroulait dans notre esprit et que nous lui fournissions les ingrédients sensoriels. Bien sûr, nous ne pouvons tenir tous les rôles d'une telle production. Pas plus que nous ne pouvons y contribuer tout ce qui la composera. Nos yeux ne balayent qu'une infime partie du spectre électromagnétique. Nos oreilles ne perçoivent qu'une bande restreinte des fréquences sonores. Le directeur de production en nous doit donc sélectionner soigneusement ce que visionnera notre cinéma interne. Il faut bien choisir. Il s'agit de votre cerveau après tout.

#### **# 4 : Nos cerveaux quittent et reviennent au moment présent.**

Avec cette dernière induction (les trois paragraphes précédents), avez-vous déjà quitté l'endroit où vous étiez pour aller *ailleurs* ? Si ce n'est pas le cas, il se peut que vous deviez utiliser des mots pour y arriver. Tentez l'expérience. Justement parce que nous nous *représentons* les choses, on peut représenter des réalités qui ne sont pas immédiatement présentes et nous y diriger. N'est-ce pas là la fondation même de tout ce qui est rêve éveillé, rêve nocturne, fabulation, apprentissage, créativité, invention, réflexion, conceptualisation, mathématiques avancées, théorèmes et ainsi de suite ? C'est ce que nous, les humains, faisons de mieux. Nous pouvons *quitter* notre position actuelle pour voyager de grandes distances vers des endroits, dans le temps et vers d'autres mondes.<sup>4</sup>

Nous appelons cela penser. Mais c'est aussi de l'hypnose et de la transe.<sup>5</sup> Il s'agit en fait de plusieurs choses : imagination, fantaisie, créativité et hallucinations. Cela signifie que nous ne sommes *pas* limités au moment présent. On peut se représenter des choses qui *n'existent pas* en ce moment, qui *n'existeront peut-être jamais* et même des choses *impossibles*. Nous jouissons d'une telle liberté d'esprit ! Une telle liberté d'attention est unique à notre espèce. Notre attention peut se permettre de *transiter* de notre point d'observation présent vers d'autres états, d'où le terme « transe. » Chaque fois que nous détournons notre attention vers quelque chose qui ne fait pas partie de notre environnement immédiat, nous entrons en état de transe.

Ce qui signifie que *la plupart* de nos états d'esprit sont des trances. Que nous vivons la plupart du temps en *état d'hypnose* plutôt que d'être sensoriellement attentif au moment présent ! L'hypnose est une norme, une condition par défaut et non pas notre acuité sensorielle du moment présent. En PNL, nous désignons l'hypnose ou la transe « temps profond »<sup>6</sup> parce que nous sommes profondément en nous, pensant/réfléchissant, ressentant et vivant d'autres temps, à d'autres endroits, avec d'autres personnes et d'autres idées. À l'inverse, nous désignons l'acuité sensorielle du moment présent « moment présent »,<sup>7</sup> car nous sommes « attentifs » et notons ce que voient nos yeux, entendent nos oreilles et ressent notre peau.

« Eh, Richard ! Richard, la Terre à Richard ! »

---

<sup>4</sup> Albert Einstein avait atteint, en ce domaine, le summum.

<sup>5</sup> Voir, à ce sujet, <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/D%C3%89COUVRIR-ET-D%C3%89FIER-NOS-PENS%C3%89ES-IRRATIONNELLES-QUESTIONS-%C3%80-SE-POSER.pdf>.

<sup>6</sup> Michael emploie l'expression « downtime. »

<sup>7</sup> Michael utilise « uptime. »

« Quoi ? »

Nos cerveaux adorent s'évader. N'est-ce pas le cas avec le vôtre ? Cela se produit lorsque vous conduisez sur de longues distances, et même lorsque vous allez à l'épicerie. Cela se produit lorsque vous attendez en ligne, lorsque vous attendez l'ascenseur et même lorsque vous écoutez un discours. Les cerveaux font cela. Et ce n'est pas un problème. En vérité, ce n'est pas un problème tant que vous exercez un certain contrôle ou qu'il n'outrepasse pas certaines limites. Sinon, il y aura un problème. Si vous manquez d'attention au moment présent ou que vous en êtes déconnecté à cause d'un voyage mental, alors vous hallucinez et êtes hors contrôle.

Car nous hallucinons tous. Ceux qui s'y prêtent en tout état de cause et par choix sont nos plus grands experts, inventeurs, créateurs, concepteurs, professeurs, penseurs et présidents de grandes corporations. Ceux qui s'y prêtent involontairement atteindront des standards inférieurs dans leurs tâches et seront inefficaces à cause de cet échec à gérer leur esprit. Ils ne contrôlent pas leur propre cerveau.

### **# 5 : Les cerveaux créent nos états.**

*Nos cerveaux nous entraînent dans des états neurologiques.* Ils affectent notre physiologie, notre respiration, nos mouvements et notre chimie interne. Pour nous mettre en colère, nous n'avons qu'à penser à des injustices et à des violations quelconques. Il suffit de penser à une dangereuse menace pour nous retrouver en état de peur. Et certaines représentations sexuelles peuvent amener notre corps à ressentir du désir et à rechercher la luxure.

C'est justement parce qu'ils font partie de notre corps que nos cerveaux se comportent ainsi. Ils trônent au sommet de notre moelle épinière et de notre système nerveux et reçoivent toutes les impulsions nerveuses captées par nos récepteurs périphériques. Et de notre structure multicouche cervicale provient notre sens de l'attention au moment présent, ce que nous désignons « esprit. » L'esprit est une caractéristique émergente de la neurologie du cerveau. Pour cette raison, on parle de plus en plus d'esprit-corps ou de corps-esprit, rarement de l'un sans l'autre.

Cela explique pourquoi nous pensons à – ou nous nous représentons – nous-mêmes dans nos états et pourquoi nous pouvons aussi nous transposer vers ces états. Nous avons donc à notre disposition *deux voies royales* vers notre état esprit-corps de conscience (ou de connaissance du moment présent), que ce soit en confiance et dans la joie et l'amour ou dans la peur, la colère et la tristesse. Nous pouvons utiliser soit notre esprit et toutes nos représentations internes ou nous servir de notre corps (respiration, maintien, mouvements, activités).

Dans quel état vous trouvez-vous en ce moment ? Dans quel état vous retrouvez-vous lorsque se manifeste un quelconque stimulus ou déclencheur ? Vous n'avez pas besoin de chercher plus loin que dans *ces instructions* que vous donnez vous-mêmes à cette dimension mentale ou ce que vous faites en termes de maintien, de tension musculaire, de votre respiration ou autre dimension physiologique.

## # 6 : Les cerveaux procèdent en cercles.

Non seulement nos cerveaux *représentent-ils* notre monde, *voyagent* et nous entraînent dans des états, mais ils possèdent aussi les facultés de basculer, de se retourner sur eux-mêmes, de rebasculer et de tourner en cercles. Tout comme il y a le mode automatique et la rétroaction en boucles dans la structure physique du cerveau afin que des impulsions nerveuses soient envoyées au thalamus et à l'amygdale, elles sont simultanément retransmises au cortex puis, une fois traitées par ce dernier, retournent aux structures cervicales inférieures. Tout cela est inter relié. Nous bénéficions même d'un cortex associatif qui s'assure que tout cela demeure connecté avec tout le reste de telle sorte que nous possédons plus de connexions corticales dans nos trois trillions de cellules cérébrales qu'il y a d'atomes dans l'univers.

Pas étonnant que nous tournions en rond. Pas surprenant que nous nous inquiétions de nos humeurs tout en nous demandant si on ne s'en inquiète pas trop avant de craindre ces inquiétudes au point d'en venir à penser qu'il y ait quelque chose d'anormal en nous puisqu'on se fait du souci pour quelque chose d'aussi trivial que cela. C'est alors qu'on se laisse entraîner dans des spirales descendantes de pensées négatives pour devenir obsessif compulsif. On peut aussi se faire entraîner dans des spirales de pensées positives puis souffrir d'insomnie à cause d'un haut niveau d'excitation.

Nos cerveaux ne sont pas que logiques. Il leur est très difficile de réfléchir de manière directe et soutenue pendant plus de quelques secondes. C'est la raison pour laquelle les mathématiques et la logique formelle nous semblent si étrangères, si lointaines. Elles ne constituent pas des habitudes naturelles de notre esprit. Nous pensons en boucles. Nos cerveaux tournent en rond, en boucles et en spirales. Nous n'avons de cesse de toujours ressasser les mêmes vieilles réflexions désuètes.

Cette *réflexivité*<sup>8</sup> nous permet de cumuler une pensée sur une autre pensée, un sentiment sur un autre sentiment, une pensée sur un sentiment, un souvenir au sujet d'une imagination, une peur sur une colère, une terreur sur une inquiétude, une joie sur un apprentissage et ainsi de suite. Cela engendre l'entièreté de nos métaétats – nos états de pensées et de sentiments sur d'autres pensées et sentiments. Et c'est ce qui permet l'effet multicouche de notre conscience, nous permettant ainsi de vivre des expériences très complexes.

Tout débute avec une expérience référentielle ; nous l'internalisons et la représentons, puis on développe des pensées et des sensations à son sujet, et ainsi de suite, jusqu'à ce que ce qui se trouvait « là » devienne structure de référence, structure d'esprit, puis la structure de notre personnalité et de notre cheminement. Ce qui donnera naissance aux Règles du jeu, ou à nos structures référentielles supérieures.

## # 7 : Nos cerveaux sont structurants.

C'est là un des plus grands pouvoirs possédés par notre cerveau afin de favoriser notre santé physique et mentale, tout autant que pour la folie et l'instinct de destruction. *Nos cerveaux*, en effet, *structurent*. Ils le font afin de définir des significations contextuelles (aux choses et à nos

---

<sup>8</sup> Se dit de la conscience en relation avec elle-même ; introspectif. Analyse réflexive.

expériences). Les choses, les évènements, les personnes et même les mots ne veulent rien dire en eux-mêmes. Nous avons besoin du cerveau pour leur donner des significations, significations qui n'existeraient pas sans l'intervention de notre esprit.

En réalité, le cerveau crée deux niveaux de significations. La *signification associative* se manifeste lorsqu'on relie une chose à une autre. Que signifie le mot biscuit ? Ça dépend de ce que vous avez associé à biscuit. Cela peut vouloir dire de la nourriture saine ou sans qualité nutritive. Ou une récompense ou un manque de nutrition. Cela peut vouloir dire plaisir et agrément, mais aussi menace à mon régime-minceur. Cela peut vouloir dire survivance ou gras.

Parce que nos cerveaux relient les idées, les images et les sensations, les choses s'associent presque naturellement. Cela donne naissance à des déclencheurs ou points d'ancrage. Une chose (une vision, un son, une sensation, un mot, etc.) en déclenchera une autre. Stimulus – Réaction. C'est ainsi que nous créons des structures d'esprit que nous désignons compréhensions ou connaissances. Il ne s'agit pas de « choses, » mais d'organisations d'associations – la façon dont nous séquençons ou ordonnons les structurations dans nos représentations mentales (nos films intérieurs).

Que signifie, par exemple, une « personne en autorité » ? Où se réfère votre cerveau lorsque vous songez à une « personne en autorité » ? Quel état cela évoque-t-il en vous ? Plaisant ou déplaisant ? Plein de ressources ou, au contraire, un sentiment d'impuissance ? Juste des pensées ... *connectées* dans votre cerveau avec des souvenirs, des connaissances et des significations.

Puis il y a les *significations contextuelles ou structurales*. Une fois que nous avons rassemblé et associé les choses et insufflé cette association dans notre esprit comme structure de référence, nous développons des pensées de niveau supérieur à leur sujet. Nous désignons ces idées « concepts. » Ce faisant, nous considérons maintenant les choses au travers une structure d'esprit conceptuelle. Ça devient un filtre. Nous nous y référons comme métaétats et métaprogrammes.<sup>9</sup> Cela génère un contexte mental propice à la pensée et aux sensations. C'est ainsi que nous transformons des associations en cartes de niveau supérieur. Puis nous établissons les Règles du Jeu que, dorénavant, nous suivrons.

On commence par associer une voix sévère à la fessée. Nous développerons ensuite des idées et des concepts selon lesquels les gens qui grattent leurs cordes vocales sont mauvais, blessants et désagréables. Puis nous développons des structures supérieures du genre « La critique est néfaste, », « La confrontation ne fait que nuire aux relations organisationnelles, » « Je ne tolère pas la critique, » « Je ne peux tolérer un tel ton de voix. » De telles pensées créent les structures d'esprit supérieures *relatives* à un évènement tout en chargeant sémantiquement celui-ci. Alors, quand une personne se gratte les cordes vocales, *la signification que je ressens en relation avec cette action me cantonne dans des états où je suis bien dépourvu*. Tout cela se produit si rapidement qu'il semble, de l'intérieur, qu'il s'agisse de « critiques » (ou d'un ton de voix sévère) qui me contrarient, me mettent en colère ou me frustrent. C'est ainsi que nous formons et jouons les Jeux auxquels nous nous livrons.

---

<sup>9</sup> **Métaprogrammes** : Programmations mentales/perceptuelles pour identifier et porter attention à un stimulus ; filtres perceptuels qui gouvernent l'attention, parfois désignés "neuro-choix," ou méta-processus.

Nos cerveaux composent avec cette surcharge de données en faisant des généralisations. Ils catégorisent les items ; ils font des groupements. Cela nous permet de développer des significations contextuelles à partir de nos structures, nous fournissant ainsi un meilleur moyen d'interpréter les choses.

« Oh ! Ce n'est que de l'information. Bien. J'ai cru pendant un instant qu'il s'agissait d'une critique. »

La façon dont nous catégorisons une chose détermine ce qu'elle « représente » pour nous – dans notre neurologie. Mais en structurant, ainsi nous devenons (sic<sup>10</sup>). Ce que nous organisons en nous, nous in-forme. Nous sommes tous psychologiquement organisés selon nos structures de croyances, nos structures de valeurs, nos structures identitaires, nos structures décisionnelles et ainsi de suite. Et une des principales caractéristiques de la structuration cervicale c'est *qu'en structurant, nous jouons les jeux de structure auxquels nous avons donné naissance.*

## SAVOIR JOUER LE JEU DU CERVEAU

Maintenant que vous savez tout sur les cerveaux (esprits), ce qu'ils font et comment ils fonctionnent, vous êtes prêts à jouer le Jeu du Cerveau. Il s'agit du Jeu *Contrôler Votre Cerveau*, une des toutes premières visions de la PNL. La neuro-sémantique nous permet d'aller un peu plus loin, nous permettant de gérer notre cerveau aux niveaux les plus élevés de l'esprit.<sup>11</sup>

### Règle # 1 : Contrôlez la qualité de vos instructions.

---

*Considérez comme absurde tout ce qui n'est pas de première qualité pour votre cerveau.*

---

Vous ai-je mentionné que les cerveaux étaient stupides ? Il y a au moins une chose pour laquelle ils sont vraiment stupides : la *qualité*. En cette matière, ils sont moins intelligents qu'un estomac. Et je suis sérieux. Si nous nourrissions notre estomac avec des déchets, il saurait au moins les vomir. Il n'en est pas ainsi pour le cerveau. Nourrissez-le de déchets et il n'y pensera même pas à deux fois : il les traitera. Vous aurez beau le nourrir avec des idées toxiques, des pensées empoisonnées, des croyances limitantes, des conclusions irrationnelles et une cartographie inadéquate, il ne saura rien faire d'autre que de les *représenter* mentalement en présumant que tout cela est véridique et en y croyant. Les cerveaux ne peuvent, hélas, juger de la qualité, du moins pas autant qu'un estomac. Peu importe que l'information soit juste, utile, véridique, productive, blessante, stupide, cela ne semble pas faire de différence pour notre cerveau.

Face à cette stupidité de nos cerveaux, *nous n'avons d'autre choix que de prendre en charge le Contrôle de la Qualité* de l'information que nous lui transmettons. Nous appelons cela « en

---

<sup>10</sup> Michael écrit : « Yet as we frame, so we become. »

<sup>11</sup> Pour plus d'informations, voir l'ouvrage en anglais ([The Secrets of Personal Mastery](#), 2000)

surveiller l'écologie. » Il vous faut donc administrer des tests de réalité sur la valeur, la santé et l'équilibre d'une idée pour l'ensemble de votre système corporel, vos relations, votre énergie, etc. C'est la première Règle du Jeu.

À défaut de vous livrer à cet exercice, préparez-vous à des problèmes ; car des problèmes, une santé fragile, de l'incompatibilité, du sabotage et des conflits vous aurez. Cette Règle du Jeu stipule,

---

« Considère comme absurde tout ce qui ne te donne pas du pouvoir, la santé, de l'équilibre, de la joie, de la compassion, un enrichissement et de l'amour. »

---

Jouez-vous le Jeu de la Vie selon cette règle ?

Je vous le recommande fortement.

Considérez comme absurde tout ce que produit votre cerveau dans votre corps : émotions, parole, comportements, relations qui vous maintiennent en conflit incessant et qui ne font que maintenir des modèles qui ne fonctionnent pas, des modèles engendrant de l'incohérence, de l'inefficacité et une insuffisance de ressources. Puis **mettez-y un terme !** En suivant cette première règle, votre vie se transformera probablement de façon radicale en quelques semaines. Il s'agit d'une Règle très puissante et des plus convaincantes.

Si ce que vous faites, que ce soit dans vos communications avec vous-même (les self-talks) ou les autres, en relation avec votre vie professionnelle, votre carrière, vos relations, votre santé, etc., ne fonctionnent pas de manière cohérente, **ARRÊTEZ**. Répéter des habitudes acquises depuis longtemps et qui ne mènent nulle part tout en espérant des résultats différents représente une définition adéquate d'« insanité. » C'est complètement ridicule de toujours ressasser vos vieux films de blessures et de douleur dans le cinéma de votre esprit. Ne trouvez-vous pas qu'une seule fois suffit ? C'est d'autant plus ridicule que, bien qu'elle vous fut imposée la première fois, *vous n'avez cessé*, depuis lors, *de vous la répéter !* Et c'est votre cerveau qui le fait. Cet événement ne se produit plus « dans la réalité. » Si vous persistez à vouloir visionner ce film de catégorie B et que vous en êtes le producteur, vous avez tout intérêt à contrôler la qualité de vos pensées, de vos structures d'esprit supérieures, de vos croyances et vos états pour ne nommer que ceux-ci.

---

Cela enrichira-t-il ma vie à long terme ?

Cela me donne-t-il du pouvoir en tant que personne ?

Cela rend-il ma vie plus agréable, ai-je du plaisir ?

---

Cette Règle ébranlera radicalement tous ceux et celles qui pleurnichent sur leur douleur et leurs souffrances remontant à l'enfance, qui se considèrent victimes d'un mariage ou d'une association d'affaires ratés, ou qui blâment les autres pour leurs succès. Cette Règle vous permet de vivre différemment et de jouer un autre Jeu – un Jeu plus passionnant et plus intense, évoluant dans la vie en recherchant les occasions, en prenant des risques calculés

et réfléchis et en jouant (évoluant) à la mesure de vos forces et de vos capacités réelles, trop souvent, hélas, insoupçonnées.

## **Règle # 2 : Tenez votre esprit en éveil pour être conscient des Jeux, de ce qui se passe.**

---

*Vous pourrez gérer votre cerveau seulement si vous y êtes attentif.*

---

Ce n'est pas tout le monde qui peut contrôler son cerveau. Il y a une condition sine qua non pour que vous puissiez le gérer : vous devez d'abord réaliser avoir un cerveau à gérer et *savoir* comment vous le gérez actuellement. Le cerveau crée un premier niveau de « conscience, » dit conscience du monde. C'est le niveau de conscience des animaux et des jeunes enfants. La *connaissance de cette conscience* – en d'autres termes, la *métaconscience* – nous entraîne à un niveau supérieur de l'esprit. Si vous ne savez pas que vous *gérez* votre cerveau ou *comment* vous le gérez, cette *non-attention* sera alors *inconsciente*. Dans ces conditions, vous ne pourrez gérer votre cerveau. En fait, c'est plutôt ce dernier qui aura le dessus sur vous !

Une telle Règle devrait vous donner toute une frousse, n'est-ce pas ? L'inattention signifie que vous n'êtes pas connecté au moment présent. Considérez cela comme un indice. Vous est-il déjà arrivé de vous gratter la tête en y réfléchissant ? Vous êtes-vous déjà demandé :

---

Eh, que se passe-t-il ici ? Pourquoi je me sens comme cela ?

Pourquoi n'ai-je pas l'impression d'avancer, de progresser ?

Pourquoi ai-je l'impression de toujours tourner en rond, sans jamais m'attaquer aux tâches se présentant à moi ?

Je ne sais jamais ce qui se présentera à moi ; je me contente de réagir en paniquant.

Il ne semble pas que je contrôle mes émotions.

---

Lorsque la Règle # 2 affirme que vous ne pouvez gérer votre propre cerveau qu'en étant *attentif* à ce que vous faites, il est évident que cette *attention* constitue la condition-clé. C'est un défi de taille pour plusieurs. Au cours des ans, plusieurs m'ont demandé : « Ne pourriez-vous pas simplement m'hypnotiser et faire disparaître ce problème ? » J'ai joué le Jeu pendant un certain temps. Puis je pris conscience de la nocivité d'une telle attitude. Ce n'est pas la bonne attitude à adopter si vous désirez vraiment contrôler votre vie. Une telle attitude ne vous mènera pas à la maîtrise de soi. Cette attitude indique plutôt votre échec à participer activement à votre propre vie. Et c'est justement pourquoi on doit y résister.

En PNL et en NS,<sup>12</sup> nous savons que la magie se trouve dans la structuration. En fait, la structure d'une expérience *constitue la magie*. C'est pourquoi nous modélisons. Nous modélisons des experts afin d'apprendre *leur façon de faire*. De faire quoi ? De gérer leurs cerveaux en regard d'une activité spécifique (vente, être bon parent, relations personnelles

---

<sup>12</sup> PNL (programmation neurolinguistique) et NS (neuro-sémantique).

et interpersonnelles, communication, patrimoine personnel, santé et mise en forme, leadership, etc.). Dès que nous savons cela, nous savons comment trouver *la magie* dans quelque discipline ou expertise que ce soit.

Cela explique pourquoi nous concevons nos formations d'une certaine manière. Nous nous adressons à l'esprit conscient des individus. On a besoin que le conscient soit mis en œuvre. Alors que nous utilisons certains processus pour travailler divers aspects de l'esprit hors de l'attention immédiate de l'individu, nous nous concentrons à préparer nos participants afin qu'ils gèrent leurs cerveaux indépendamment de nous. Nous favorisons en eux la connaissance de soi et le pouvoir de leur égo afin qu'ils puissent affronter la réalité en face, qu'ils sachent rire et vivent pleinement.

Cette règle soulève des questions et des orientations variées :

---

Quelle est l'attitude qui génère une telle expérience, une telle situation ?  
De quelle structure d'esprit ai-je besoin afin de connaître une telle orientation ?  
Comment y arrive-t-il ?  
Comment puis-je adopter sa structure d'esprit à ce sujet ?

---

### **Règle # 3 : Méfiez-vous de votre structure référentielle.**

---

*Ce n'est pas parce que votre cerveau l'a structuré que cela vous sera utile.*

---

Si votre cerveau structure, et si les structures que vous avez vous-même établies ont créé les jeux auxquels vous jouez, faites attention à ce à quoi vous vous référez et comment vous vous y référez. Nous connaissons tous des gens (et peut-être en sommes nous) ayant vécu un ou plusieurs événements négatifs et qui (comme si cela ne suffisait pas) *construisirent leur vie autour de cet événement*. Difficile de faire pire que cela ! C'est le genre de structure empreinte de magie malsaine : construire sa vie autour, en fonction d'une tragédie, d'une infortune ou d'une injustice ! C'est là une violation flagrante de la Règle # 1 du jeu cervical : ne pas considérer comme totalement absurde une telle représentation/structuration.

Vous êtes maintenant convaincu de construire votre vie autour d'événements positifs ? Trouvez (ou inventez) de merveilleuses références autour desquelles construire votre vie.

---

Autour de quel merveilleux événement pourrais-je bien construire ma vie ?  
Quelle expérience référentielle inspirante (réelle ou imaginaire) aimerais-je placer au centre de mon attention et en faire mon objectif ?  
Et si je le fais, quoi d'autre devrait aussi changer ?  
Quelles autres idées ou croyances de soutien me permettraient de structurer mon monde de cette manière ?

---

Ce à quoi vous vous référez, comment vous vous y référez en termes de richesse représentative que vous y encodez et ce que vous établissez comme structures de gouvernance feront toute la différence du monde. Ils contrôlent et gouvernent les Jeux auxquels vous jouez. Jouez-vous à ces jeux auxquels vous désiriez jouer ? Sinon, reconsidérez toute votre séquence référentielle et structurelle et concevez-en une qui vous donnera plus de pouvoirs.

Tout comme tout devient coutumier, il en est de même avec les circuits neuronaux et les processus internes du cerveau. Lorsqu'on s'habitue à une manière de penser, à un style de traitement de l'information ou à une directive envoyée à notre cerveau, cela se transforme éventuellement en métaprogrammes ou devient notre mode d'extraction d'information par défaut. Cela définit notre transe actuelle qui organise nos états esprit-corps. Nos structures deviennent nos logiciels - ou nos cartes par défaut - de fonctionnement pour quelque aspect de notre vie que ce soit.

#### **Règle # 4 : Détendez-vous et amusez-vous avec votre cerveau.**

---

*À moins que vous ne trouviez du plaisir dans ce processus, vous aurez l'air stupide.*

---

Voici une autre règle dans le Jeu Structural du Cerveau. En étant trop sérieux au sujet de tout, vous finirez pas avoir l'air stupide. Stupidité est *le* risque professionnel encouru lorsqu'on prend tout trop au sérieux. Devenir trop sérieux minimise généralement la contribution d'états de grâce tels que l'humour, le rire, la joie, le goût de jouer, l'imbécilité et le ridicule. Car il s'agit bien là de grâces qui font de nous des êtres humains. Ce sont les grâces salvatrices qui nous permettent d'être nous-mêmes, spirituels et authentiques. Perdez celles-ci et vous ne pourrez plus gérer votre cerveau avec dignité et grâce.

Perdez votre esprit d'humour et le goût du rire et vous perdrez toute perspective. Vous pourriez même être séduits à l'idée de jouer le Jeu de la Divinité, vous croyant parfait (ou que vous devriez l'être), croyant tout savoir (ou que vous le devriez) et que vous êtes partout à tout faire (donc, indispensable). Si une seule de ces attitudes vous semble légitime, alors vous êtes en danger de devenir stupide, et assez rapidement merci.

Lorsqu'on est stupidement trop sérieux, on devient rigide et froid. On croit toujours « avoir raison », puis on devient fiers d'avoir raison. Une telle attitude dégénère vers un esprit étroit, l'arrogance et une fermeture d'esprit. Ça fait pitié à voir. Malgré cela, on l'observe trop souvent. Plusieurs personnes poursuivent des études avancées, et elles croient que leurs diplômes leur confèrent le savoir ultime. Elles croient que leurs opinions sont sacrées et qu'elles ne devraient jamais être remises en question. Des médecins, des éducateurs et des bureaucrates sont souvent victimes de ce genre d'erreur. Tout cela augmente leur stupidité, car non seulement en sont-ils conscients, mais ils ne peuvent tout savoir,

personne ne le peut. Et même s'ils savaient tout, leur vie aurait alors moins de sens. Le plaisir n'est-il pas dans la poursuite, la recherche.<sup>13</sup>

Une sérieuse arrogance rigide fait de ces personnes de véritables clowns lorsqu'elles se trompent. Imaginez un humain faillible se ridiculisant lui-même. Observez bien ce genre de personnes se tromper. Le problème c'est qu'elles ne peuvent pas se tromper. Ça ne leur est pas permis. Mais leurs manières pompeuses ne leur permettent pas de dire : « Oups ! J'ai raté celle-là. »

Cette Règle du Jeu de Gestion de Votre Cerveau stipule que vous devez avoir du plaisir dans votre faillibilité totale. Votre cerveau étant faillible, cela rend tout ce à quoi vous pensez également faillible, que ce soit vos émotions, votre parole, vos comportements et vos actions. Tout cela est « sujet à l'erreur. » Ne vous contentez pas d'accepter cet état de fait ; tirez-en du plaisir. À quel point il vous est facile de vous en amuser ? De rire de votre propre stupidité ? De paraître ridicule, de faire un fou de vous, de vous planter et, malgré tout, de demeurer digne ?

Les gens sérieux ne font pas que croire, ils *croient* en leurs croyances. C'est ce qui les rend dangereux. Cela les amène à être de « purs croyants » fanatiques ayant fermé leur esprit à toute possibilité d'être dans l'erreur. Ce genre de personnes sérieuses ne réalisent pas le degré de comédie de leur position ridicule. C'est leur absence d'humour qui les laisse sans perspective. C'est donc l'humour qui est notre grâce salvatrice, qui nous libère, qui nous permet de lâcher prise et de savoir que toute notre cartographie mentale n'est que cela – au mieux, une cartographie humaine faillible, la réflexion personnelle la plus élevée actuellement à notre portée.

Détendez-vous et sachez tirer plaisir du voyage, surtout lorsque vous vous heurtez à une boucle, une impasse. Laissez-vous simplement porter. En la combattant, en y résistant, vous ne ferez qu'ajouter de l'énergie négative à cette boucle. Paradoxalement, le moyen le plus facile et le plus rapide d'en sortir – c'est de l'accueillir et de tirer du plaisir de ce voyage. Ce n'est qu'une boucle de l'esprit. Amusez-vous avec.

#### **# 5 : N'arrêtez pas d'enseigner de nouveaux trucs à votre cerveau.**

Oui,  *votre* cerveau peut apprendre (et il le fait) de nouveaux trucs. Vous pouvez lui faire confiance pour cela. La bonne nouvelle : les cerveaux n'ont de cesse d'apprendre. La mauvaise nouvelle : à moins que vous ne preniez en charge  *ce* qu'ils apprennent, ils accepteront n'importe quoi, y compris des ordures. Alors, en jouant à ce Jeu du Cerveau, efforcez-vous de toujours inculquer à votre cerveau des choses plus productives. Nourrissez-le avec les meilleures données disponibles : des idées inspirantes, des pensées impressionnantes, des croyances qui vous donnent du pouvoir et des compréhensions aidantes. N'arrêtez pas de coder et de recoder le Cinéma de votre esprit de manière à rendre votre monde intérieur dramatique, excitant, plus grand que nature, plein de grâce,

---

<sup>13</sup> Thomas Jefferson l'a bien écrit dans la *Déclaration d'Indépendance* : « ...the pursuit of hapiness. » R.P.

d'amour, de pouvoir et d'énergie ; rendez-le vivant et essentiel. Créez, chaque semaine, une nouvelle structure énergisante – ce qui, au bout d'une année, représentera 52 structures améliorantes au bénéfice de la Matrice de l'Esprit.

Embarquez dans cette excitante aventure que représente la découverte, la révélation et la reproduction des stratégies utilisées par les experts. Oubliez « pourquoi » les choses vont parfois de travers et les gens sont stupides ; concentrez-vous sur ceux qui font preuve d'excellence et trouvez leur stratégie. Cherchez ces représentations internes (films) qu'ils visionnent dans le Cinéma de leurs Esprits. Découvrez tous les effets cinématographiques qui rendent leurs films si divertissants ainsi que les états et les états de niveau supérieur qu'ils créent. Après avoir fait cela pendant un an ou deux, vous aurez habitué votre esprit, ainsi que votre corps, vos émotions et votre vie, à visionner des Films produits par des Experts.

## Résumé

Il y a un nouveau jeu en ville. Il s'agit du Jeu Gérer Votre Cerveau. Vous n'avez pas besoin d'un scientifique pour comprendre ce jeu. Vous n'avez besoin que de la connaissance de soi, de la *métacognition* et d'être capable d'avoir du plaisir en explorant la façon dont le cerveau crée la Matrice des Structures qui gouvernera les jeux de nos vies.

## LE JEU DU CERVEAU

VÉRITÉS SUR LE CERVEAU	RÈGLES DU JEU DU CERVEAU
<p># 1 : Le cerveau suit des directions.</p> <p># 2 : Le cerveau externalise les instructions.</p> <p># 3 : Le cerveau fonctionne selon des représentations.</p> <p># 4 : Nos cerveaux quittent le - et reviennent au - moment présent.</p> <p># 5 : Les cerveaux créent nos états.</p> <p># 6 : Les cerveaux procèdent en cercles.</p> <p># 7 : Nos cerveaux sont structurants.</p>	<p># 1 : Contrôlez la qualité de vos instructions.</p> <p># 2 : Tenez votre esprit en éveil pour être conscient des jeux, de ce qui se passe.</p> <p># 3 : Méfiez-vous de votre structure référentielle.</p> <p># 4 : Détendez-vous et amusez-vous avec votre cerveau.</p> <p># 5 : N'arrêtez pas d'enseigner de nouveaux trucs à votre cerveau.</p>

## Références :

Bodenhamer, Bob; Hall, L. Michael. (2000). [\*Users manual of the brain\*](#). Wales, UK: Crown House Publications.

Hall, L. Michael (2000). [\*Meta-States: Managing the higher levels of your mind\*](#). Grand Jct. CO: Neuro-Semantics Publications.

Hall, L. Michael. (2000). [\*Secrets of personal mastery: Advanced techniques for accessing your higher levels of consciousness\*](#). Wales, UK: Crown House Publications.

## Auteurs :

L. Michael Hall, Ph.D., est psychologue cognitif, formateur international en PNL et entrepreneur. Il est également un auteur prolifique. Il est le concepteur des Méta-États et co-concepteur de la neuro-sémantique.

Catégories: [Read First](#)

Traduction de *Brain 101 : How to Play the Brain Game for Fun and Profit*, par L. Michael Hall, Ph.D. **The Brain Game**, How Do We Run Our Own Brain ?

Traduit par Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec, Canada, décembre 2012.