

## COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DES MATRICES

Postscript de L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par Richard Parent

*Comme vous le savez, j'ai traduit quelques textes parlant de matrices. J'ai pensé que ce texte de Michael nous aiderait à mieux comprendre ce dont il s'agit. Dans ce texte, cadres et structures sont interchangeables. R.P.*

### Comprendre le fonctionnement d'une matrice

Choisissez un sujet, n'importe lequel. Disons... rencontrer des inconnus lors d'un événement social, passer une entrevue d'emploi, interviewer un candidat potentiel pour un travail, faire des appels à froid (cold call), inviter à sortir une attirante personne de l'autre sexe, négocier avec un ami, finaliser le contrat d'achat d'une maison, parler de sexualité avec vos enfants, décider quel film aller voir au cinéma.

Peu importe le sujet que vous choisissez, vous entretenez une matrice pleine de structures sur ce sujet. Vous nourrissez effectivement des pensées, des sentiments, des croyances, une compréhension, des souvenirs, des imaginations, des espoirs, des rêves, des attentes, des craintes, des inquiétudes, etc. à son sujet. Cela témoigne, à la fois, de la richesse de notre cerveau et de son fonctionnement. Nous *donnons un sens aux choses à partir de nos structures référentielles*, nos structures d'esprit, ces structures de signification que nous associons à tout sujet.

- Que vous inspire l'acte de parler ?
- Que vous inspire l'action de vous adresser à des représentants de l'autorité ?
- À un patron intimidant et parlant très rapidement ?
- Que pensez-vous de vous retrouver soudainement sur la sellette dans une situation publique en ayant à défendre une position impopulaire ?

Une de ces questions a-t-elle activé la matrice de vos structures ? Tout comme le cadre entourant les toiles qui embellissent nos murs ou le contour de notre téléviseur, les structures que nous entretenons sur les choses sont tranquilles, sans prétention et invisibles. Et pourtant, ces cadres, ces structures exercent une subtile influence. Jumelées à nos structures d'esprit, elles exercent une influence si envahissante et tellement déterminante qu'elles *contrôlent*, en fait, notre sens de la réalité.

Prenons, par exemple, le fait d'être embarrassé devant d'autres personnes.

- Quelles structures vous inspire ce genre d'embarras ?
- Aimez-vous ou détestez-vous cela ?
- Désirez-vous, désirez-vous vraiment ou battez-vous en retraite et reculez devant l'embarras ?
- Aimez-vous ces sensations d'embarras ou si vous vous sentez pressurisé, tendu et stressé lorsque vous êtes embarrassé ?

L'acteur d'origine canadienne Jim Carey aime se sentir embarrassé. Il a grandi en adorant être embarrassé et en faisant toutes sortes de bouffonneries pour embarrasser les autres. Pour lui, l'embarras est plaisant, amusant, débile et humain. Il s'efforce de provoquer encore plus d'embarras. Il l'étudie et le considère comme sa porte d'entrée vers la richesse. Dois-je continuer ? Vous ai-je convaincu que ce n'est pas le sujet (dans ce cas-ci, l'embarras) qui détermine notre réaction, **mais bien nos structures sur un sujet donné ?**

## **Une matrice est gouvernée par des cadres/structures**

*Nos structures déterminent notre réalité.* Le monde externe (le territoire) est ce qu'il « est. » Mais *comment*, chacun de nous, *voyons-nous* ce monde – ce que ce monde signifie pour chacun de nous, comment nous le percevons et la sensation interne que nous en avons – notre réalité interne, tout cela dépend des cadres de référence que nous en avons.

Comment fonctionnent nos matrices structurelles ? Elles fonctionnent selon *la façon dont nous créons une signification en structurant, en cadrant les choses.* Et c'est là où nous commençons, nous tous, à pénétrer et à vivre dans diverses matrices. Voilà pourquoi deux enfants élevés dans une même maison seront si différents. Nous formons une « signification » par nos mots, la manière dont nous définissons les choses et par les émotions que nous associons à ces mots. Appelez la non-fluence « bégaiement » et vous commencez à intégrer ce mot dans *votre* réalité. Associez-lui des sensations négatives et vous aurez une réalité négative à craindre.

Ma structure sur la non-fluence est « Ce n'est rien ; je cherchais mes mots, j'étais emballé, je subissais un stress, je ne savais pas trop quoi dire. » Ce sont là mes premiers cadres référentiels. Quelles sont mes autres croyances ? Je crois que de s'enfarger sur les mots ne porte pas à conséquence. « Et alors ! » « On s'en fout ! » C'est ma réaction. Et si je bégaie ? Eh bien cela échappe au radar de mes inquiétudes. À peine si j'y ai déjà porté attention.

Je gagne ma vie en écrivant des bouquins, en faisant de la recherche, en donnant de la formation et en étant orateur. Je me retrouve toujours à parler devant des auditoires. Certaines de mes interventions sont formelles, d'autres informelles. Et je bégaie tout le temps, cherchant mes mots... cela peut même parfois se produire lorsque je m'adonne à une induction de transe lors d'une formation. Mais j'en ai rarement conscience.

S'agit-il vraiment de « bégaiement ? » Pas dans mon livre à moi. Je ne lui donne jamais ce nom. Je dis plutôt que je « cherche un mot. » Est-ce que je me sens mal de cela ? Vous voulez rire ? Pourquoi gaspillerais-je mon énergie émotive pour *ça* ?

Ce n'est qu'une infime pointe dans ma matrice structurelle. À quel point diffère-t-elle de la vôtre ? Bob demande toujours aux PQB *et* qui ne l'acceptent pas : « Et si vous étiez indifférent à bégayer ou pas, bégayeriez-vous ? » Il s'agit d'une question fort à propos. C'est une question qui vous motivera à explorer votre matrice. Nous formons une signification en *donnant un sens ou une importance* à des étiquettes, des catégories, des expériences, etc. que nous avons retenues. Pour moi, me tromper en parlant ne signifie rien. C'est jouer avec les mots. Ce « n'est » certainement pas moi. Je suis tellement plus que ce que je dis ou comment je parle. *Parler* n'est que quelque chose que je fais. Ce sont là quelques-unes de mes structures sur la non-fluence.

## **La matrice à fabriquer des significations**

La matrice à fabriquer des significations est le premier et le plus important ensemble de structures intégrées à même notre processus de réflexion car elle crée notre réalité et sera celle qu'on devra recadrer afin de nous transformer. Quelles habitudes de pensée utilisez-vous afin de créer votre réalité de fluence et de non-fluence ? Personnalisez-vous vos erreurs de langage au point de les transposer sur votre identité ? Faites-vous tout un plat du moindre embarras, comme si c'était la fin du monde ? Êtes-vous émotionnable au point de penser que ce que vous ressentez est forcément ce que vous êtes ? De telles habitudes de pensée, jumelées à d'autres, identifient notre style de fabrication de signification.

Le bégaiement commence par la *classification* de l'acte de parler (chercher un mot, répéter une lettre ou une phrase) qui se transformera en monstre/dragon à force d'y associer un tas d'émotions négatives : peur, souffrance, crainte, embarras, insulte, inadapté, handicap, etc. Lorsqu'une telle structure de compréhension origine, très tôt dans la vie (à l'enfance), d'un parent ou d'une personne en autorité, nous entrons alors dans cette matrice structurelle sans poser de question puisque nous assumons que cela doit être vrai. Cela constitue, bien sûr, le commencement du problème.

À partir de ce moment, elle sera notre première structure référentielle à laquelle viendra s'agglutiner toute une collection de spécimens semblables afin de bien remplir cette catégorie. Ce faisant, cela deviendra à nos yeux de plus en plus « réel. » En nous, cela nous paraît réel – réel dans notre système esprit-corps-émotion. Puis nous fabriquons encore plus de significations. Et comme on s'identifie à cela, le bégaiement n'est plus ce que l'on fait : il est devenu ce que nous « sommes. » « Je suis bègue. » Quelle évaluation faites-vous d'une telle affirmation ? « Parce que je bégaie et que je suis bègue, je suis handicapé et incompetent. » Pas étonnant que la magie noire, avec pareil langage, noircisse notre réalité.<sup>1</sup>

C'est ainsi que nous *parlons selon le monde-de-notre-matrice pour lui donner vie*. Nous créons des significations sur nous-mêmes (Matrice du Moi/Soi), sur notre capacité à composer avec tout ce qui se présente (Matrice du Pouvoir), sur les autres et la relation que nous entretenons avec eux (Matrice des Autres), sur notre sens du « temps » et de notre Historique de bégaiement ; où nous étions, où nous sommes et où nous irons (Matrice Temps) et ce à quoi ressemble notre monde et comment nous composons avec cette réalité externe « qui se trouve là » (Matrice Monde).<sup>2</sup> Ce sont là les cinq *Matrices de contenu* qui englobent nos idées et nos croyances.

Dans chacune de ces matrices se trouve une autre matrice de *processus*, la Matrice Intention. Et dans chacune d'elles, nous avons des intentions, des motivations, des agendas et des objectifs. Par exemple, lorsque nous fabriquons cette signification que le « bégaiement » existe comme catégorie et que nous devons le craindre ; que nous nous identifions nous-mêmes comme « bègue » dans la Matrice du Soi, nous nous proposons habituellement d'y *mettre un terme !* Telle est notre intention. Nous enregistrons une petite voix dans notre tête qui nous dira : « Ne bégaie surtout pas. » « Efforce-toi très fort de *ne pas* répéter une seule lettre ! » « Ne fais pas un fou/une folle de toi. »

Plusieurs problèmes surgissent lorsque nous tentons de nous contrôler de cette manière. Premièrement, nous remplissons notre tête de *commandements*, d'instructions, d'ordres et de règlements qui instaurent une pression et un stress. Ce stress nuit à notre capacité naturelle d'apprentissage et d'autodéveloppement, tout en nous rendant plus inquiets. Le deuxième problème réside dans le genre de commandements utilisés, des *commandements de négation*. Il y a des façons de réfuter quelque chose, enfin, de faire disparaître certaines choses. Et les commandements de négation n'en font pas partie. Car plus vous vous efforcez de rejeter quelque chose, plus vous lui donnez vie.

---

<sup>1</sup> On doit proscrire de notre vocabulaire le terme « bègue. » Il m'arrive de l'utiliser parfois, mais uniquement pour faire passer un message, généralement pour préciser l'aspect négatif et régressif d'une attitude. R.P.

<sup>2</sup> Vous voudrez peut-être relire l'article suivant sur ce sujet, *Comment créer une bonne dose de bégaiement* ; cliquez : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/COMMENT-CR%C3%89ER-UNE-BONNE-DOSE-DE-B%C3%89GAIEMENT.pdf>

Le premier niveau d'intention par lequel *nous refusons* de ressentir, savoir et vivre ce que nous ressentons, apprenons et vivons a un effet contraire à ce que nous souhaitons : il empire les choses. Une partie de cette dynamique réside dans le fait que nous faisons aussi autre chose qui nous est dommageable : nous *rejetons* la réalité externe. Si nous avons des disfluences, nous avons des disfluences. Et nous avons tous des disfluences.<sup>3</sup> C'est inévitable. Personne ne peut constamment s'exprimer à la perfection. C'est humainement impossible. C'est la réalité.<sup>4</sup> Accepter cela, le reconnaître, le reconnaître *et laisser être...* ne pas s'en faire avec cela, voilà l'état d'esprit dont nous avons besoin.

Mais lorsque nous nous entêtons à *haïr* les disfluences et à les *rejeter*, qu'on ne veuille pas s'en accommoder et que nous pensons « devoir les contrôler », et donc nous empêcher d'en avoir car cela est synonyme de souffrance, malaise, faiblesse personnelle et avenir ruiné, c'est s'engager dans une bataille perdue d'avance. Notre matrice se compose de structures ou de cartes (dans le sens de cartographie) *sur* la réalité extérieure (le territoire).<sup>5</sup> Tenter d'*ajuster* cette réalité extérieure à notre cartographie personnelle c'est aller à l'encontre d'un processus naturel. Nous fabriquons des cartes ou des structures - *sur* la réalité de notre nature humaine, sur la réalité de notre parole, sur cette réalité que nous sommes de faillibles humains - afin de *nous ajuster et d'ajuster nos matrices au monde* (au territoire). C'est ce dont on parle en utilisant l'expression « la force de l'égo » - notre capacité à voir la réalité en face, sans nous effondrer, sans avoir une réaction de stress ; accepter simplement ce qui « est » comme existant et dessiner une cartographie qui nous amènera à réagir de la manière la plus ressourcée (pleine de ressources) qui soit.

### La psycho-logique d'une matrice

*Vue de l'extérieur*, votre matrice structurelle est totalement illogique, mais elle est tout à fait logique *vue de l'intérieur*. De l'extérieur, nous nous regardons parfois les uns les autres en nous demandant : « Mais de quelle planète venez-vous donc ? » « Mais où diable avez-vous déniché de pareilles idées ? » Cela ne fait aucun sens. Complètement farfelu. Totalement illogique.

Mais de l'intérieur de la matrice, les choses font toujours du sens. Voilà pourquoi on ne doit pas, de prime abord, « faire confiance » à nos émotions ; on doit plutôt les considérer comme un signal nous avisant d'une inéquation entre notre cartographie personnelle et notre expérience du territoire (notre vécu). Les choses ont toujours l'air juste vues de l'intérieur à cause des structures internes du cadre structurel. Qu'est-ce qui fait partie, selon vous, de la catégorie « embarras ? » En plaçant les disfluences dans cette catégorie, vous serez embarrassé lorsque vous connaîtrez une disfluence. L'embarras est la structure (ou métaétat) dans laquelle vous classifiez ce comportement. Si une autre personne vous dit « Ce n'est pas logique, » cette remarque vous en apprend sur la construction structurelle de cette personne ainsi que sur sa psycho-logique.

Supposons que vous me demandiez : « Dans quelle catégorie placeriez-vous le comportement de disfluence ? » « Oh, et bien, je le catégoriserais comme 'créatif' »

---

<sup>3</sup> On peut dire « être bredouillant, bafouiller. »

<sup>4</sup> Peut-être voudrez-vous relire *Savoir tolérer la non fluence normale* : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/SAVOIR-TOL%C3%89RER-LA-NON-FLUENCE-NORMALE.pdf>

<sup>5</sup> Pour relire *Confondre la carte et le territoire* : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/CONFONDRE-LA-CARTE-AVEC-LE-TERRITOIRE.pdf>

Ah ! Une psycho-logique différente. Voilà pourquoi nous avons besoin de comprendre la psycho-logique d'une personne afin de comprendre cette personne. En ce sens, chacun de nous fonctionne selon une psycho-logique qui lui est propre.

Quelle est votre psycho-logique sur votre besoin d'approbation des autres ? Quelle est votre psycho-logique lorsque vous vous retrouvez soudain sur la sellette devant une personne intimidante ou en autorité ? Ces questions réfèrent à vos structures de croyances, à vos structures de valeurs, à vos structures de compréhension, à vos structures d'attentes, de mémoire, d'imagination, etc. Et vos réponses à ces questions nous renseigneront sur le fonctionnement de vos structures matricielles.

### **Une matrice en action**

Chaque matrice se manifeste quotidiennement sous diverses formes, toutes plus anodines les unes que les autres. Elles se manifestent comme notre *état*. Notre quoi ? Notre état d'esprit, notre état corporel, notre état émotionnel. C'est aussi simple que cela. L'état est cette matrice anonyme dans la matrice. C'est la matrice de fondation cimentant toutes ces choses qui se produisent dans les autres matrices et qui les manifeste par nos pensées, nos sentiments, notre parole et nos comportements. Un état est un état esprit-corps-émotion ou un état neuro-sémantique chargé de toutes sortes de significations (croyances, valeurs, compréhensions, identifications, etc.) qui ne demandent qu'à s'activer. Un état est un champ énergétique formé par les étiquettes que nous associons aux choses, par les significations que nous donnons à ces choses, par les émotions que nous associons aux choses... et nous « retenons tout ceci dans notre esprit » (la signification du mot « signification »)... attendant que quelque chose se produise.

Lorsque vous êtes témoin de la réaction d'un être humain, vous voyez presque toujours *sa matrice en action*. Presque toutes nos réactions sont des *réactions sémantiques*. Voilà pourquoi on dit qu'il ne faut jamais partir sans... notre soi, notre sens du pouvoir, du temps, de nos autres 'identités' internalisées et toutes nos cartes du monde (dans le sens de cartographie personnelle). Nous ne sortons jamais de chez nous sans ces significations que nous avons fabriquées et qui nous suivent partout.

Donc, un mot est prononcé. Un regard est lancé. On esquisse un geste. Puis, sans crier gare, et apparemment provenant de nulle part, quelqu'un explose. Nous sommes ébranlés. Nous sommes sur nos gardes. « Mais d'où provient tout ce vacarme ? »

Nous avons l'habitude d'appeler cela des « boutons. » « Oui, elle a poussé mes boutons. » « Eh bien, il sait fort bien comment presser sur mes boutons celui-là. Je déteste quand il fait cela. »

### **Maitriser votre matrice**

Connaître sa matrice est une chose ; c'en est une autre que de la *maitriser*. La connaître, c'est l'avoir analysée. Détecter et reconnaître une matrice nous permet de nous lire les uns les autres, ou de nous lire soi-même ; ça nous permet d'établir le profil de la forme et de la structure d'une personnalité. Mais ce n'est là qu'un commencement. Pour maitriser notre matrice, nous devons nous réapproprier nos pouvoirs de fabrication de significations tout en assumant la responsabilité de gérer notre cerveau et en établissant le genre de structures qui enrichira nos vies. Se réapproprier ces pouvoirs signifie savoir rattraper nos boucles autoréflexives puisque nous

passons si rapidement à d'autres niveaux psycho-logiques afin d'appliquer d'autres pensées-sensations sur nos pensées-sensations initiales.

En apprenant à maîtriser votre matrice, attendez-vous au vertige. Attendez-vous à être désorienté. C'est seulement en accueillant chaleureusement l'ambiguïté et en laissant nos émotions être ce qu'elles sont, *émotions* et seulement des signaux, que nous pourrions assumer la responsabilité de notre matrice. Et c'est avec notre réflexion que nous examinerons nos schèmes de pensée. Mais pour y arriver, nous devons *nous écarter* un moment de nos pensées et sensations pour les évaluer en termes de structures qu'elles déclenchent et d'états qu'elles provoquent. Cela nous permet aussi de vérifier la qualité de nos cerveaux et de nos corps.

Alors que vous apprenez à maîtriser votre matrice, cessez tout jugement et toute pensée-et-sentiment négatif. C'est vraiment important. Car si vos pensées-et-sentiments *sur* peu importe ce que vous vivez sont négatifs et jugeurs, vous vous *attaquez* vous-même. Cela aura pour effet de vous mettre en conflit avec vous-même aux divers niveaux de votre esprit, créant des dragons internes en plus de vous entraîner dans une spirale descendante négative.

Quelle est la solution ? Campeez-vous dans un état d'observation afin de seulement noter ce que vous pensez-et-ressentez, sans vous juger. Faites preuve de curiosité. Vous accélérerez ainsi, par une centaine de fois, le processus de maîtrise.

## Résumé

- Au-delà de tout ce que vous faites, dites, ressentez ou pensez dans votre état présent se trouvent toutes sortes de structures – des structures de croyances, de valeurs, d'identité, d'attentes, de décisions, d'espoirs, de résultats, d'intentions, etc. C'est la matrice qui donne un contour et une forme à votre sens de la réalité.
- Détecter et travailler avec notre matrice implique de travailler avec les processus de fabrication-de-signification par lesquels nous structurons et appliquons des métaétats sur nous-mêmes par des pensées, des mots et des sensations. Nous vivons tous dans une matrice présentant des imperfections et qui est faillible, la majeure partie de cette matrice ayant pris naissance dans un esprit d'enfant. Cette partie constitue en effet un héritage familial et culturel alors que le reste s'est formé sous la pression et la contrainte.
- Maîtriser notre matrice personnelle nous permet de comprendre nos psycho-logiques et nous libère de plusieurs de ces non-sens qui nous tiennent en état de servitude.<sup>6</sup> La maîtrise de notre matrice nous libère et nous permet de nous réapproprier nos vies, de devenir plus vivants et nous autonomise (nous donne du pouvoir) de sorte que nous puissions nous lancer avec enthousiasme dans cette merveilleuse aventure qui consiste à accéder à notre génie personnel.

Puisse votre matrice être un merveilleux endroit où vivre !

Traduction de **Postscript, Understanding How The Matrix Works**, par L. Michael Hall, Ph. D. ; dans *Mastering Blocking and Stuttering* (maintenant *I Have A Voice*), A Handbook for Gaining Fluency, par Bob G. Bodenhamer, D. Min.

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

---

<sup>6</sup> *Distorsions cognitives* (<http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/DISTORSIONS-COGNITIVES.pdf> ) et *Amoncèlement de pensées négatives* (<http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Amonc%C3%A8lem...pdf> )

Pour consulter la liste des traductions françaises, allez 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/begaiementhexagonepnlns> 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 [begaiementhexagonepnlns@yahoo groupes.fr](mailto:begaiementhexagonepnlns@yahoo groupes.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.