

INTRODUCTION AU MODÈLE MÉTA-ÉTATS

BIENVENUE DANS LE MONDE MERVEILLEUX ET BIZARRE DES MÉTA-ÉTATS

Pour ceux qui ne sont pas encore initiés au Modèle Méta-État

Par L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par R. Parent

- En quoi consiste un méta état ?
- Comment fonctionne un méta état ?
- Que peuvent bien m'apporter la connaissance et l'utilisation des métaétats ?
- Quelle est la relation des métaétats (et du modèle métaétats) avec la PNL ?

Comment réagiriez-vous si je vous offrais la possibilité de « contrôler votre cerveau » en développant *votre capacité à gérer vos états et à vivre une vie plus enrichissante ?* Seriez-vous intéressés ? L'idée vous plairait-elle ?

Par ces deux seules phrases, je viens tout juste de vous introduire à la PNL et aux métaétats.

Dès la première ligne, j'ai utilisé trois phrases-clés de la PNL qui mettent en évidence la valeur et l'importance de nos états **neuro-linguistiques** (ou esprit-corps), en l'occurrence :

- Contrôler votre cerveau.
- Gérer vos états.
- Vivre pleinement.

C'est là l'essence même de la PNL. En tant que modèle de « l'esprit, » de communication et de fonctionnement humain, la PNL met à notre disposition un coffre à outils fort efficace pour que nous puissions mettre à jour notre Modèle (perception) du Monde et ainsi développer des cartes qui nous seront plus favorables.¹ La PNL nous équipe ainsi de puissants outils pour que nous puissions évoluer dans la vie en allant à des endroits et en faisant des choses que nous n'aurions pas osé entreprendre auparavant.

La seconde phrase du premier paragraphe met en œuvre et vous invite dans un premier métaétat. Cette question vous invite à vous *intéresser et à aimer* (un état) l'expérience de PNL consistant à gérer votre cerveau et à prendre en charge votre vie. En lisant cette question et en y réagissant en accédant aux états d'« intérêt » et d'« appréciation, » vous avez accédé par le fait même à un état « méta » du premier état.

Qu'est-ce que cela veut dire ?

¹ Par « cartes », on entend la carte du territoire, c'est-à-dire la perception qu'on se fait du monde. Voir l'article <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/CONFONDRE-LA-CARTE-AVEC-LE-TERRITOIRE.pdf>.

INTRODUCTION AU MODÈLE MÉTA-ÉTATS

Cela signifie que vous avez progressé d'un premier état (gérer votre expérience personnelle) pour accéder à un second état (c.-à-d. être intéressé et apprécier). Et ce second état se produit à un *niveau supérieur*. C'est un état sur le premier état, un état en *référence* au premier état. Grâce à cela, vous venez tout juste d'apprendre la signification du terme « *méta*² ».

Après avoir lu cette description, qu'en pensez-vous, que ressentez-vous ? Comprenez-vous bien ce que sont les métas états ? Vous êtes désorienté ? Ou peut-être commencez-vous à comprendre ?

Bienvenue, une fois de plus, au métaétat³. Vous venez encore d'en faire l'expérience !

« Vraiment ? »

« Bien sûr ! Permettez-moi d'en développer la structure une fois de plus. »

- 1) Votre premier état consistait à « lire une description » et, je suppose, vous retrouver dans un état dans lequel vous tentiez de la comprendre. État # 1.
- 2) Puis, toujours relativement à ce premier état et peu importe le « succès » que vous en avez eu, qu'en pensiez-vous et que ressentiez-vous ? Avez-vous compris ? Étiez-vous désorienté ? À moins que vous soyez sur le point de saisir ? Cela vous a-t-il déplu ? Ennuyé ? Excité ? En êtes-vous curieux ? Intrigué ? Avez-vous l'impression d'être contrôlé ? Qu'on se joue de vous ? Vous sentez-vous enjoué, créatif ou intelligent ? C'est l'état # 2 – c.-à-d. un état sur votre premier état.

Étonnant, n'est-ce pas ?

Ah, j'oubliais. Même cette question vous invite à prendre du recul afin de bien enregistrer certaines pensées ou sensations au sujet de toutes vos précédentes sensations. Et le fait de prendre du recul afin de gagner en perspective, en compréhension et en clarté vous incite à avancer, c'est-à-dire à vous engager dans un mouvement « méta. »

C'est donc *aussi facilement et aussi rapidement* que cela que nous créons les métaétats. Ainsi fonctionnent nos cerveaux... Toujours réfléchissant et ressentant au sujet des pensées et sensations précédentes. C'est ce qui fait de nous des humains uniques, complexes et difficiles à « saisir. »

Cela fait-il maintenant du sens pour vous ?

² Méta est un mot d'origine grec voulant simplement dire « au-delà ».

³ J'emploie ici « méta-étant » dans le sens d'appliquer un méta-état.

INTRODUCTION AU MODÈLE MÉTA-ÉTATS

Oups ! Je viens encore de récidiver. Vous invitait dans un autre état d'esprit et d'émotions au sujet de votre expérience présente de lire et de tenter de comprendre.

Je me demande ceci : supposons que je vous pose une question qui présuppose que vous *progressiez et accédiez à un état vraiment puissant* de votre apprentissage et de votre découverte. Comment réagiriez-vous si je formulais une question évoquant une ressource, du genre :

À quel point êtes-vous enjoué en pensant à cette progression au fur et à mesure de votre lecture, sachant que vous y arriverez et que cela enrichira votre vie ? Un tel état enjoué, couplé à votre stratégie d'apprentissage, génèrerait-il en vous une motivation accrue ?

Subtile comme question, n'est-ce pas ? C'est pourtant la façon dont fonctionnent nos cerveaux (et les métaesprits). Dès que vous savez cela et que vous pouvez les utiliser de façons puissantes, efficaces et réjouissantes, vous pourrez fonctionner à partir des niveaux supérieurs de votre esprit. Cela vous intéresse ?

Bienvenue à la Méta-Fonction.

Cette métafonction à partir de laquelle nous *réagissons à nos réactions* aborde l'élément le *plus humain* de notre attention consciente. Les philosophes et les psychologues disent que nous avons « une conscience autoréflexive ». Nous pouvons, *en esprit, prendre du recul* pour noter et réagir. À quelle fréquence le faites-vous ? Pour la plupart d'entre nous, cela se produit constamment ! Et c'est cette liberté d'autoréférence de nos pensées qui nous permet de jouir, et qui nous donne le pouvoir, d'un esprit riche et complexe.

Combien *d'états d'esprit, émotionnels et corporels* avez-vous vécu aujourd'hui ? Avez-vous été fâché, apeuré, frustré, stressé ou dégoûté pendant la journée ? Vous êtes-vous senti joyeux, réjoui, humoristique, enjoué, curieux ou satisfait ? Étiez-vous sérieux, fâché ou exigeant ?

Afin de répondre à ces questions, il vous faut *prendre du recul* par rapport à vos expériences (vos états) pour accéder à un état d'éveil conscient et attentif vous permettant d'observer vos états. Cette action vous place en *métaniveau*.⁴ Oh, bien sûr, vous êtes toujours dans votre corps ! Mais vous avez, *en esprit et conceptuellement*, ajouté une autre couche de pensées et d'impressions sur vos pensées et vos impressions initiales.

L'aviez-vous réalisé ? Cette possibilité de vivre *une vie de catégorie méta* ne vous excite-t-elle pas ? Et n'est-il pas fascinant qu'une fois que vous prenez conscience de ces niveaux de connaissances, de ces niveaux de pensée, vous constatiez que chacune de ces questions en génère d'autres ?

Eh bien, bienvenue dans ce monde merveilleux et sauvage des métaétats.

⁴ En référence à ces niveaux abstraits de conscience que nous expérimentons en nous.

INTRODUCTION AU MODÈLE MÉTA-ÉTATS

Ils sont omniprésents !

Constater cette réalité omniprésente des métaétats peut s'avérer, au premier abord, étonnant, hallucinant, source de confusion, désorientant et même dérangeant. Qu'est-ce que cela signifie pour vous ? Que faire avec cette prise de conscience ?

Cette « régression infinie » (comme la décrivent les philosophes) de pensées et d'impressions sur des pensées et des impressions peut, si elle n'est pas contrôlée, assujettir une personne à des boucles en spirales. Cela nous est tous arrivé.

Nous expérimentons quelque chose qui nous perturbe et nous en sommes honteux. Puis on se sent coupable d'avoir honte, en colère contre notre culpabilité, perturbé par notre culpabilité et puis bouleversé face à notre contrariété... La boucle tourne sans fin, sans issue possible.

Nous savons devoir dormir, et ressentons le besoin de dormir ; mais la possibilité de ne pas pouvoir dormir nous rend inquiets et anxieux. Nous nous efforçons alors vraiment de trouver le sommeil pour découvrir que cela ne fait qu'empirer la situation. Épuisés, nous implorons notre cerveau de « juste nous laisser dormir, » car nous en avons vraiment besoin.

Nous constatons avoir oublié le nom d'une personne que nous rencontrons et nous nous sentons stupide et incompetent d'avoir ainsi oublié son nom. C'est quelque chose de si banal qu'on se demande ce qui peut bien clocher en nous. Puis on se souvient d'avoir été distrait, nos pensées étaient alors dirigées vers notre sensation d'être inadéquat pour avoir oublié...

Ce sont là des exemples de spirales et de cercles vicieux dont nos cerveaux peuvent être victimes si nous ne savons *comment manipuler leurs métaniveaux*. Et c'est justement ce genre de boucles en spirale que craignent beaucoup de gens lorsqu'ils « réfléchissent. » Ce sont ceux qui disent rapidement aux autres : « Tu penses trop ! » Le fait de devoir *penser sur leurs pensées* leur fait penser à un train fuyant. Ils craindront alors de penser ... ce qui constitue en soi un métaétat.

Mais cela ne fait que mettre en évidence une des plus cruciales découvertes des *métaétats*. Presque chaque fois que vous permettez à une pensée ou à une impression « négative » de se manifester (que ce soit la peur, la colère, le dégoût, le mépris, le rejet, etc.) *contre* vous, contre vos états, contre vos pensées, contre vos impressions... vous êtes en désaccord, en rupture avec vous-même. Et lorsque nous nous prêtons à ce genre de jeu, nous générons des conflits internes, des incohérences et des « états dragons. »

« Devons-nous comprendre que nous ne devrions jamais avoir de pensées ou d'impressions 'négatives' ? »

INTRODUCTION AU MODÈLE MÉTA-ÉTATS

Non, aucunement. C'est un indice nous rappelant de considérer nos pensées et nos impressions 'négatives' comme indicateurs relatifs à notre expérience avec les réalités « extérieures » du monde : crainte de provoquer un animal sauvage, peur de conduire dangereusement, colère face à des violations de nos valeurs profondes, dégoût face à ce que nous considérons, avec raison, « dégoûtant. »

« Alors, si nos pensées et nos émotions **concernent** quelque chose qui nous est externe – il n'y a pas de problème ? »

Précisément ! Alors nos pensées et impressions sont des signaux relatifs à la relation entre le Modèle que nous nous faisons du Monde et notre Expérience avec ce Monde (notre vécu), nous indiquant si cela va dans la bonne direction (émotions 'positives') ou dans des directions non souhaitables (émotions 'négatives').

« Qu'arrive-t-il lorsque je ressens des pensées ou des impressions 'négatives' au sujet d'un de mes états ? »

C'est à ces moments-là que nous nous rejetons, nous nous attaquons ou que nous nous insultons nous-mêmes. Et on le fait ...

- En craignant notre peur.
- En craignant notre colère, notre joie, notre sexualité, notre tendresse, notre gaieté, notre affirmation de soi, etc.
- En étant en colère contre nos peur, colère, frustration, stress, etc.
- En rejetant et en méprisant un échec, nos faiblesses, notre faillibilité, etc.
- En ayant honte et en nous sentant coupables de nos peurs, de notre colère, de notre frustration, etc.

« Alors, que faire ? Comment devons-nous réagir envers nous-mêmes et envers certains de ces états négatifs ? »

En premier lieu, en accédant à l'état d'*acceptation* de manière à accueillir pleinement et librement ces pensées/impressions/états négatifs dans votre conscience du moment présent.⁵ Étrange, n'est-ce pas ? Paradoxal ? Oui, cela semble certes contre-intuitif. Notre tendance « instinctive » nous amène à rejeter notre peur, à nous flageller pour nos colères, à nous juger à cause de nos imperfections et à avoir honte de nos erreurs. C'est pourtant ce genre de réactions qui nous enferment en nous-mêmes et qui établissent des tabous contre la reconnaissance de nos expériences, quelque qu'elles soient.

⁵ Au sujet de l'acceptation, voir <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Acceptation-Appr%C3%A9ciation-et-Estime-de-soi-m%C3%A9ta-%C3%A9tat.pdf>.

INTRODUCTION AU MODÈLE MÉTA-ÉTATS

Accepter nos peurs, nos colères, notre dégoût ou le stress que nous subissons ne signifie pas que nous les *approuvions* ou que nous les *excusions*. Nous ne faisons que reconnaître leur présence, que nous en sommes témoin, que nous les observons *afin de décider* de la valeur éducative ou formatrice de telles émotions et entreprendre toute mesure qui nous semble appropriée dans les circonstances. C'est la toute première étape d'une véritable Gestion d'État.

Je reconnais la présence de ma peur et j'accepte de me sentir ainsi, sachant fort bien *qu'il ne s'agit que d'une émotion*. J'évalue si cet état de peur est approprié ou non, actuel ou une réminiscence du passé pour décider si je dois en tirer des enseignements ou affronter avec courage la situation. En exerçant ainsi un métaétat *d'acceptation*, nous pouvons maîtriser efficacement nos peurs et les utiliser de façons plus intelligente et plus humaine.

Méta-État⁶ pour le plaisir et l'utilité.

Je viens de décrire le côté négatif de notre conscience autoréflexive. Mais il ne s'agit, justement, que d'un côté de la médaille. C'est le côté sombre de ce pouvoir. N'étant ni appréciés ni reconnus, nous retournons contre nous-mêmes ces états cérébraux et émotifs pour nous retrouver avec toute une panoplie de structures d'esprit destructrices et toxiques. Nous en avons fait des « États Dragons. »

Mais quel est donc le côté positif ?

Le côté reluisant de nos pouvoirs métacognitifs c'est de pouvoir établir des structures d'esprit qui appuieront nos ressources, notre débrouillardise, notre autonomisation. Au fur et à mesure que nous apprenons à manœuvrer cette régression infinie d'un état sur un autre, nous apprenons à établir les structures que nous désirons insuffler à nos niveaux supérieurs d'esprit. Et lorsque nous faisons cela, nous pouvons accéder, créer et mandater nos niveaux exécutifs. Cela donne lieu à un alignement interne avec nous-mêmes de manière à focaliser toute notre énergie, tout comme un rayon laser. Et cela, en passant, représente le cœur d'une structure de génie. On peut tout aussi bien ajouter une épaisseur de ressources à notre état esprit/corps qui teintera à la perfection l'ensemble de notre expérience. Comme une touche d'ingénierie de conception.

Ces métaétats qui sont omniprésents tout en constituant la composante majeure de la structure de notre expérience, développant notre conscience de ces couches successives de pensées sur nos pensées, de sensations sur nos sensations et d'états sur nos états favorisent la compréhension de nos expériences, de notre vécu. Chaque métaétat établit une *structure référentielle* additionnelle pour nos pensées et nos impressions. En cela, ils constituent la structure même des significations que nous attribuons aux choses (éléments/événements de notre existence). Ce qui détermine les jeux que nous jouons dans la vie.

⁶ J'utilise ici méta-étant dans le sens d'appliquer un méta-état.

INTRODUCTION AU MODÈLE MÉTA-ÉTATS

Cela décrit une autre façon d'exprimer nos métaétats – *Structure de Jeux*. Vous pouvez deviner le « jeu » d'un individu en observant son comportement et en portant attention à son discours. Ces jeux que nous jouons sont ces actions et ces interactions dans lesquelles nous nous engageons. La « structure » dirige et donne un sens au jeu. Elle englobe et implique tous les niveaux supérieurs de l'esprit dans ce que nous faisons, comment nous le faisons et pourquoi nous le faisons.

Méta-États - Élever la PNL à un niveau supérieur.

Des centaines de Formateurs et de Maîtres Praticiens en PNL ont affirmé que les métaétats leur ont permis d'unifier le modèle de la PNL. Ils nous ont dit qu'en découvrant les métaétats, ils ont trouvé la pièce manquante expliquant comment la PNL constitue un tout uniforme. L'utilisation du Modèle des Niveaux de la Pensée (ou les métaétats) leur a permis de mieux saisir pourquoi de si nombreux modèles de la PNL collaborent ensemble de façon aussi puissante pour changer les choses. Nous avons donc réorganisé 30 des modèles de base de la PNL selon le format des métaétats. Ce qui eut pour effet de simplifier la PNL de façon inespérée.

Mais ce n'est pas tout. Tout comme vous le découvrirez bientôt, parce qu'elle nous donne une *compréhension consciente des mécanismes de l'esprit*, elle ouvre de nouveaux horizons pour la découverte et la créativité. Dès les 4 ou 5 premières années, tout près d'une centaine de modèles métaétats furent découverts, inventés et créés. Et nous n'en voyons pas la fin. Chaque semaine, des praticiens et des formateurs découvrent de nouvelles et excitantes applications aux métaétats et les utilisent pour modéliser des expériences humaines de plus en plus complexes.

Vous trouverez, dans plusieurs chroniques apparaissant sur notre site web (<http://www.neurosemantics.com/>), des descriptions de modèles métaétats – certains faciles, d'autres plus avancés. Les métaétats diffèrent de la PNL traditionnelle en ce qu'ils impliquent une *façon de penser bien plus systémique*. Plutôt qu'une approche linéaire du genre TOTE des stratégies de PNL, les métaétats impliquent la poursuite de l'« esprit » autour des boucles, dans le passé et vers le futur. *Il s'agit vraiment d'une toute nouvelle manière de penser.*

Si vous vous êtes perdu dans ce processus – bienvenue dans la Méta-Zone ! Cela nous arrive à tous. Ça fait partie de cet héritage en tant qu'espèce vivante selon des symboles et qui « réfléchit⁷ » sur elle-même. Soyez patients et donnez-vous du temps. Je vous promets que des mondes nouveaux et expansifs s'ouvriront à vous, vous attirant vers la discipline de la neurosémantique... ce monde de significations en couches successives et sophistiquées.

Et lorsque vous y entrez – alors commencera la magie !

Note : cliquez le lien suivant pour lire l'article « How Meta-States Enriches Logical Levels in PNL. » <http://www.neurosemantics.com/meta-states/how-meta-states-enriches-logical-levels-in-nlp-2>.

Traduction de *Welcome to the Wild & Wonderful World of Meta-States* par L. Michael Hall, Ph.D. (Introduction To The Meta-States Model).

Article original : <http://www.neurosemantics.com/nlp/introducing-meta-states>

Traduction de Richard Parent, St-Hilaire, Québec. Décembre 2012.

⁷ 'Réfléchit' dans les deux sens du mot : réflexion et réflexivité (se dit de la conscience en relation avec elle-même ; introspectif).