

# MODÉLISATION PAR RÉTROSPECTION & RETOUR DANS LE PASSÉ

Comment revisiter des situations de bégaiement passées tout en s'élevant

## S'ÉLEVER PAR LA RÉTROSPECTION

Comment profiter de la Rétrospection/Régression, modèle de la PNL

Bobby G. Bodenhamer, D.Min. & L. Michael Hall, Ph.D. ; traduit par Richard Parent

*Bon, j'en conviens : pas facile de digérer, voire comprendre les textes de Bob (et de Michael) que j'ai traduits jusqu'à maintenant (au nombre 5). Celui-ci, traitant de la technique probablement la plus employée par Bob, vous sera plus facile à comprendre et, certainement, à mettre immédiatement en pratique. Il s'agit du Drop Down Through que j'ai imparfaitement traduit par Rétrospection et, parfois, par régression (dans le sens de retour dans l'expérience). R.P.*

Il n'y a que quelques années que nous avons, pour la première fois, utilisé les méta-états pour le bégaiement. Cela donna lieu à la publication d'un article sur notre site web neuro-sémantique ([www.neurosemantics.com](http://www.neurosemantics.com)). Au cours des dernières années, Bob a travaillé avec plusieurs personnes qui bégayaient pour constater que, parfois même en une seule séance, des individus bégayant depuis plusieurs décennies *cessèrent* de le faire. C'était vraiment étonnant. Oh bien sûr, ce n'est pas toujours aussi rapide. Il a parfois fallu quatre séances (et il n'y a aucun doute que certains auront besoin de plus que quatre séances). Ce sont des résultats tout de même incroyables lorsqu'on considère ce qu'en disent les professionnels en orthophonie spécialisés en bégaiement.

Encouragés par une telle réussite, nous avons exploré certains des facteurs-clés du bégaiement et la neuro-sémantique du rétablissement. Certains des cas étudiés furent simplement spectaculaires, aussi spectaculaires et excitants que de "guérir" une phobie en quelques minutes. Bien que certains le soient, cela ne signifie pas que tous les cas seront résolus aussi rapidement. Notre expérience auprès des PQB nous amena à faire plusieurs observations. *Constatations et Compréhension* :

- Le *bégaiement* constitue un exemple patent de la facilité avec laquelle une personne "transforme une idée en mouvance musculaire" (mind-to-muscle), l'idée échappant à son attention pour devenir une habitude musculaire au niveau de la gorge.
- Le bégaiement opère selon une croyance toute simple : « On t'interdit de bégayer ; alors surveille ta parole et reprends-toi si nécessaire lorsque tu t'exprimes verbalement. »
- Aussi incroyable que cela puisse paraître, une fois que cette idée se transforme neurologiquement en réaction musculaire pour devenir un état *neuro-sémantique*, vous pouvez l'oublier car votre corps (vos muscles de la gorge et des poumons) saura initier cette programmation. C'est alors que vous en viendrez à croire que le bégaiement est inévitable, que vous ne pouvez y échapper et qu'il sera permanent. Bien sûr, il ne s'agit que de croyances, de confirmations de pensées et de croyances limitantes qui en découlent.

## QUESTIONS –

- Une fois établie une "programmation" neuro-sémantique (ou esprit-corps-émotion) du genre bégaiement au niveau musculaire, peut-on la renverser ?
- Peut-on l'annuler, la mettre en échec ?
- Existe-il des modèles neuro-sémantiques pour la renverser et combien de temps cela prendra-t-il ?

De quelle autre preuve aussi éloquente que le bégaiement avons-nous besoin à l'effet que *des idées se transforment en habitudes musculaires* ? L'expérience du bégaiement nous démontre qu'on peut à *ce point* incorporer une idée que cette dernière (ou ce principe) deviendra totalement imbriquée dans les fibres neurologique et physiologique de l'individu. La langue, les muscles de la gorge, les muscles contrôlant la respiration, tous *apprendront* parfaitement leur leçon. Et le principe ? Les idées qui sont ainsi imprégnées incluent celles qui sont à l'origine des attaques de panique, comme « C'est mal de parler de manière non-fluente ; sois donc constamment sous tes gardes pour éviter de parler de manière non parfaitement fluente, car cela signifiera que tu es inadapté et inférieur. »

Ce qui correspond à la littérature de ceux qui ont exploré ce problème. Bloodstein (1975) écrivit que le bégaiement est –

« ... Une réaction de lutte anticipatoire qui se manifeste par une tension corporelle et qui prend la forme d'une fragmentation de la parole de la PQB. »

De même, Sheehan et Sheehan (1984) affirmèrent dans leur analyse du bégaiement : « ...le bégaiement est un conflit approche-évitement. » Wendell Johnson (1946), par la sémantique générale, démontra que le bégaiement était un phénomène appris, un phénomène ordinairement "enseigné" et un phénomène qui met en œuvre la structure méta-niveau d'une crainte ou d'une haine de la non-fluence ainsi qu'un refus de tolérer toute hésitation verbale.<sup>1</sup>

## UNE DÉMONSTRATION DE LA TECHNIQUE DE RÉTROSPECTION

« Robert, j'aimerais que tu te rappelles d'une sensation, d'un souvenir ou d'un état qui sous-tend ton bégaiement, quelque chose que tu ressens chaque fois, juste avant de bégayer. »

« Très bien ; je sais ce que c'est. »

Que ressens-tu ?

« Je ressens une grande colère. »

---

<sup>1</sup> On dit souvent que le bégaiement est "quelque chose qu'on se fait." Les PBQ se croient obligées à la perfection verbale qui, de toute manière, n'existe pas, même chez les personnes fluides/fluentes. R.P.

Et cette colère, elle est dirigée contre quoi ?

« Contre les moqueries dont je faisais l'objet étant enfant à cause de mon bégaiement. Je détestais cela. »

Et où, dans votre corps, ressens-tu cette intense colère ?

« Au niveau de ma poitrine et ici, dans mon bras. »

Et tu dis intense ; de quelle intensité ? À quel niveau la ressens-tu ?

« Elle est si intense qu'elle dégage une chaleur. »

Robert continua à penser à ce souvenir un peu plus ... Que ressens-tu au niveau inférieur ?

« De la tristesse. »

Bien. Ressens cette tristesse pendant un moment. Et quelle en est la raison ?

« Cette tristesse découle des blessures que m'infligèrent mes camarades d'école. Ils m'ont vraiment blessé... Et je parle d'une réelle tristesse, d'une pesanteur. »

Bien ! Et maintenant ... va encore plus en-deçà de cette tristesse ; que ressens-tu en-dessous de cette tristesse provoquée par ces moqueries ?

« Je ressens de l'anxiété, une sensation de panique ... mon cœur bat beaucoup plus vite. »

Robert, que ressens-tu dans cet état ?

« Je ressens une sensation kinesthésique<sup>2</sup> dans mon ventre ... ainsi que dans mon cou et mes épaules, et la même sensation se retrouve dans ma mâchoire, ma gorge et ma poitrine. »

Bien ; traverse cette anxiété et cet état de panique ... que ressens-tu maintenant ?

« De la douleur ... J'ai l'impression d'être "restreint." Difficile à décrire. C'est comme si je me retenais. »

Contente-toi de rester, pour un moment, en présence de cette émotion ; puis, vas-y et traverse cette sensation d'être restreint, de te retenir. Que ressens-tu maintenant à ce niveau ?

« Je suis maintenant frustré ... Oui, beaucoup de frustration. »

Bien. Et au fur et à mesure que tu traverses cette frustration, que ressens-tu en-dessous de celle-ci ?

« Hmmm ... Eh ... Difficile à préciser ... »

---

<sup>2</sup> La **proprioception** (du latin *proprius* signifiant « propre » et du mot « perception ») désigne l'ensemble des récepteurs, voies et centres nerveux impliqués dans la **sensibilité** profonde, qui est la perception de soi-même, consciente ou non, c'est-à-dire de la position des différents membres et de leur tonus, en relation avec la situation du corps par rapport à l'**attraction terrestre**.

S'ensuivit une brève pause et Robert retourna immédiatement vers ses ressources<sup>3</sup>.

« Bob, je ressens une sensation de légèreté. »

Très bien. Traverse cette légèreté et dis-moi ce que tu ressens juste en-dessous d'elle.

« Bien des choses ... Plusieurs sensations. Je ressens la joie, le bonheur. J'ai une sensation d'allégresse.

Parfait. Parle-moi de ces sensations de joie, de bonheur et d'allégresse. Comment sont-elles ?

« Outre ces sensations, je reçois aussi une image de moi-même. »

J'avais provoqué un certain nombre de restructurations de significations autour de ses états-ressources de "joie, de bonheur et d'allégresse." Ces états-ressources comportaient également "la relaxation, une paix intérieure, un mieux-être et une liberté d'expression." En lui demandant d'accéder à ces "structures de signification," j'obtenais de Robert plus d'informations que j'utiliserais plus tard dans la thérapie ; de plus, en provoquant des structures de significations, ces dernières établissaient des points d'ancrage avec ses ressources positives pour les rendre plus puissantes et plus profitables à Robert.

En validant cela, je lui accordai plus de temps pour profiter de ces agréables sensations de ressources. J'utilisai plus tard cette image comme point d'ancrage en l'amenant à appliquer ses ressources à de vieilles difficultés. Tout ce que j'avais à faire était de lui dire : « Tu vois cette image de toi en étant ... » puis de mentionner les structures suivantes qui font partie de sa joie : relaxation, paix intérieure, mieux-être et liberté d'expression.

« Maintenant Robert, comment le fait de te voir détendu, en paix avec toi-même, en étant mieux dans ta peau et libre de t'exprimer transforme-t-il cette colère intense ?

Je répétais cette question pour chacune des structures négatives de Robert. Tout en continuant à donner du pouvoir à ses états-ressources, il vit l'image qu'il se fait de lui-même prendre de plus en plus d'ampleur. Elle s'est vraiment transformée en une puissante ressource. Puis, lentement et de façon délibérée, je procédai au méta-état de ses structures négatives. Comme nous le faisons,

Colère et rage firent place au mieux-être, à une paix intérieure, à l'harmonie et au bonheur.

La tristesse se transforma en joie, en bonheur.

La douleur et la restriction s'assouplirent. Robert utilisait souvent le terme "souple" dans le sens de flexibilité et d'assouplissement après avoir restructuré la douleur et la restriction.

---

<sup>3</sup> À partir de ce point, la situation va se renverser. Elle sera positivement restructurée, reconstruite, réimprimée. R.P.

La frustration se transforma en "Elle vient tout juste de disparaître." Il est devenu enthousiasmé à l'idée de transférer cela dans la "vraie vie" tout en y travaillant, en racontant, par exemple, à sa classe (qu'il allait retrouver une heure après notre séance) l'expérience qu'il venait tout juste de vivre.

## **RÉFLEXIONS SUR LA MODÉLISATION PAR RÉTROSPECTION**

Par rétrospection, Robert venait de traverser, un à un, la série suivante d'états:

1. Colère intense.
2. Tristesse.
3. Anxiété/panique.
4. Douleur.
5. Frustration.
6. Pause (alors que se produit ordinairement le "vide absolu," le néant ou le vide - c'est le point tournant, le moment où on n'a plus aucune pensée, le point neutre).
7. Sensation de "légèreté."
8. Joie, bonheur et allégresse accompagnés de relaxation, de paix intérieure, d'un mieux-être et d'une liberté d'expression.

En réfléchissant à un tel modèle, n'était-il pas normal que ses *idées* relatives à sa parole non-fluente, aux moqueries des autres et de ses structures mentales supérieures de rejet de cette situation ont fini par se transformer en sensations proprioceptives dans son ventre, son cou, ses épaules, sa mâchoire, sa gorge et sa poitrine ? Devons-nous nous surprendre que ce que nous appelons "bégaiement" s'identifie à une attaque de panique ?

Donc, avec cette sensation proprioceptive de se sentir bloqué ou restreint, et du point de vue de l'instrument de la parole, celle-ci est devenue bloquée, restreinte. Cette constatation m'est apparue des plus importantes dans ma pratique auprès des PQB. Cela m'a convaincu à 100% que le bégaiement n'est rien d'autre qu'une attaque de panique qui s'exprime de cette manière particulière. La thérapie que je pratique est identique à celle employée pour le trouble de panique – tout droit sortie du même bouquin académique.

Bien que nous utilisions deux termes différents, "bégaiement" et "attaque de panique" – leurs structures sont similaires en termes de structurations mentales et physiologiques. Pour le bégaiement, nous sommes en présence d'un état d'anxiété qui s'exprime dans la respiration ainsi que dans les muscles de la poitrine contrôlant la respiration en plus des muscles du larynx. C'est aussi simple que cela. Une fois que l'individu reconstruit ses structures à méta-niveaux qui déclenchent la panique de parler et de ce que les autres peuvent penser de lui, le bégaiement disparaît.

# LA MODÉLISATION PAR RÉTROSPECTION

## COMMENT APPLIQUER LE MÉTA-ÉTAT PAR LA RÉTROSPECTION D'EXPÉRIENCES PÉNIBLES

### 1) Identifiez l'expérience/la situation et l'émotion que vous désirez transformer.

Quelle émotion, sensation, mémoire/souvenir ou expérience négatives/pénibles aimeriez-vous transformer de manière à améliorer votre qualité de vie ?

Y a-t-il des émotions ou expériences qui nuisent à votre progression dans la vie et que vous aimeriez éliminer ?

### 2) Retrempez-vous dans l'expérience/situation.

Afin de pouvoir la transformer, revivez la situation et imprégnez-vous-y pour mieux voir ce que vous aviez vu, entendre ce que vous y aviez entendu et ressentir pleinement ce que vous aviez ressenti. Soyez-y à nouveau ... Bien.

Où, dans votre corps, ressentez-vous cela ?

Quelle sensation en avez-vous ?

Avec quelle intensité ressentez-vous cette émotion ?

Bien ! Restez-y pendant un moment, notant ... juste pour la noter ... n'oubliant pas qu'il ne s'agit que d'une émotion et que vous êtes bien plus qu'une émotion ...

### 3) Appliquez la rétrospection à l'expérience/situation.

Cela peut sembler étrange, mais vous saurez reconnaître une sensation lorsque se déclenchera la transformation ... revivant cette sensation de *retour* au passé ; puis d'aller en-deçà de cette expérience jusqu'à vous retrouver sous la sensation...

Quelle sensation ou émotion se retrouve sous cette émotion ?

Puis, maintenant, imaginez-vous traversant cette sensation.

[Au thérapeute : utilisez le langage et les termes que votre client utilise.]

Et que ressentez-vous en vous imaginant traverser cette sensation ?

[Répétez ce processus de rétrospection jusqu'à ce que votre client atteigne le "néant..."  
C'est-à-dire jusqu'à l'absence de toute sensation ... de toute pensée, au néant, le vide.]

### 4) Confirmez le vide total.

Contentez-vous, pendant un moment, de bien ressentir ce "vide absolu," ou le "vide." Bien.

Laissez maintenant s'ouvrir ce vide absolu et imaginez-vous le traversant pour ressortir de l'autre côté de ce vide absolu.

Que ressentez-vous lorsque vous sortez de l'autre côté du vide absolu ? Quoi ou qui y voyez-vous ?

[Répétez cela plusieurs fois ... à un deuxième, un troisième ou un quatrième état-ressource.

## 5. Appliquez le méta-état à chaque état-problème.

Utilisez chaque état-ressource pour appliquer un méta-état à chaque état-problème (situation, mémoire pénible).

Lorsque vous ressentez X (ressources positives) au sujet de Y (le problème), quelle différence cela fait-il ?

Et lorsque vous ressentez davantage X – quelles autres transformations s’instaurent ?

Validez et renforcez : restez là, dans cette ressource X, alors que vous la vivez pleinement ; qu’arrive-t-il à l’état-problème initial (#1) ?

Lorsque vous *le ressentez* (établissez un point d’ancrage pour chaque ressource) ... qu’arrive-t-il de nouveau avec ces vieux états-problèmes ?

## 6. Test

Voyons ce qui se produit lorsque vous y travaillez ; vérifiez si vous pouvez rappeler l’état-problème qui fut notre point de départ.

Et lorsque vous rappelez le problème initial, que se produit-il ?

Aimez-vous cela ?

Aimeriez-vous qu’il vous accompagne le reste de votre vie ?

Dans votre vie future de tous les jours, et dans toutes vos relations ?

## MISES EN GARDE SUR CETTE MODÉLISATION

(Ici, Bob s’adresse aux thérapeutes mais l’information vous sera également utile.)

Afin d’être conscients de certains problèmes potentiels avec l’utilisation de ce modèle, vous devez garder à l’esprit certains enjeux en accompagnant les PQB tout au long de ce processus.

### 1) "Atteindre le fond."

Il arrive que des individus atteignent le "néant" ou qu’ils en sont tout près ; ils diront alors des choses telles que : « J’y suis. Il n’y a rien d’autre. » Ou « Je suis tout au fond. Il n’y a rien d’autre plus bas. Impossible pour moi de continuer plus bas. » Si cela se produit, demandez-leur s’ils visualisent cela. J’invite la personne à dire quelque chose du genre : « Je suis au plancher. Il n’y a rien d’autre sous moi. »

Lorsque cela se produit, on peut dire quelque chose comme : « Bien ; imagine-toi ouvrir la terre et y pénétrer. »

Dans toute modélisation neuro-sémantique ou de PNL, notre approche consiste à faire de notre mieux afin d’inciter l’individu à poursuivre sa rétrospection. Utilisez leurs métaphores

afin de les inciter à se confier sur ce qui pourrait bien les empêcher d'avancer, sur ce qui pourrait les bloquer dans ce processus.

## 2) Pour les traumatismes sérieux, utilisez une autre technique.

Si un souvenir provoque chez l'individu un intense tourment émotif, faites appel à d'autres modélisations méta-état afin d'assouplir les structures avant d'utiliser la Rétrospection. On ne veut surtout pas amener l'individu à s'associer à une expérience extrêmement douloureuse alors qu'il existe d'autres moyens plus faciles d'y arriver. J'ai (BB) constaté que cette modélisation contribuait à un grand "nettoyage" pour finaliser votre travail.

## 3) Surveillez bien les états de l'individu tout au long du processus.

Si vous jouissez d'une excellente mémoire, visualisez dans votre esprit une échelle (pour noter le nombre d'états traversés par votre client). À défaut d'une bonne mémoire, notez par écrit chaque état que traverse l'individu. Il y aura parfois aussi peu d'états que 5 et parfois ils seront aussi nombreux que 20 ou 30.

## 4) Quand arrêter.

Si l'individu se retrouve toujours en présence d'émotions "négatives" une fois le processus terminé, alors reprenez simplement le processus. En d'autres mots, revisitez ses émotions comme vous l'avez fait pour la première émotion négative. Vous pourriez avoir à faire cela à quelques reprises. Faites-le jusqu'à ce que l'individu n'ait plus d'émotions négatives.

*Comprendre la structure Méta-État de cette modélisation*

## UTILISATION DU MÉTA-ÉTAT PAR LA RÉTROSPECTION D'EXPÉRIENCES

Nous avons l'habitude d'associer un [méta-état](#) avec progression ou élévation.<sup>4</sup> C'est une métaphore. Nous faisons un méta-mouvement au-dessus et au-delà d'une expérience/situation et appliquons une ressource à cette expérience initiale. On établit ainsi une nouvelle structure pour cette expérience ou cette émotion. Ce faisant, nous *transcendons et incluons* la situation originale en l'imbriquant à l'intérieur d'une ressource plus large et plus complète.

Cela origine de la *méta-connexion* de Bateson et du modèle des Méta-États des niveaux de l'esprit et donc des Niveaux d'Abstraction de Korzybski,<sup>5</sup> bien qu'il ait placé ces niveaux abstraits sens dessus dessous.

Mais tout cela n'est qu'une métaphore. Ce n'est qu'une manière d'en parler – une façon d'y réfléchir, de conceptualiser et de visualiser. Pouvons-nous renverser cette métaphore et procéder à un méta-état ?

---

<sup>4</sup> On définit un méta-état comme un état au sujet d'un autre état, instaurant un état esprit-corps (par exemple peur, colère, joie, apprentissage) qu'on impose à l'autre état selon un niveau logique.

<sup>5</sup> Père de la sémantique générale.



Et comment !

En PNL, la Rétrospection fait justement cela. Tad James fut le premier à l'introduire en PNL et nous en parlons dans notre livre sur le [Time-Lining](#) (1997). Mais il s'agit bien d'une modélisation méta-état. Bob nous en a fait la démonstration avec Robert plus haut dans cet article. Nous voulons maintenant expliquer ce que nous voyons dans cette modélisation et son fonctionnement comme processus méta-état.

L'idée de la "*Rétrospection*" (ou régression) ainsi que le sentiment qu'elle évoque fonctionnent tout comme une méta-structure. Dans ce modèle, nous prenons essentiellement la sensation, l'idée ou la métaphore pour l'utiliser comme structure opérante. Ainsi, on invite les participants à

« ... Retourner/régresser dans le passé... » « Vous sentez-vous revivre cette vieille expérience/situation, cette vieille émotion ... contentez-vous de procéder avec cela ... puis traversez-la ... et voilà ... que trouvez-vous derrière (ou en-dessous de) cette émotion ? »

Dans ce genre de dialecte, nous invitons la personne à aller plus haut et plus profondément (ou plus profondément et plus haut), un peu comme un phénomène de transe. Il s'agit d'une nouvelle distinction récemment introduite dans les formations de Méta-Transe. J'ai emprunté cela d'Erickson (Milton Erickson) et non de son modèle de PNL.

J'ai remarqué que Milton demandait parfois à ses clients de faire, simultanément, deux choses diamétralement opposées. Dans *slow time*, il leur demandait d'augmenter le rythme (d'aller plus vite). Dans *fast time*, il leur suggérait d'aller moins vite. Lorsque je l'ai expérimenté, j'ai trouvé cela plutôt déroutant. Cela m'amena à l'expérimenter lors de certaines de nos cérémonies de remise de diplômes.

« Et maintenant, afin de profiter de l'apprentissage de cette journée et de l'assujettir dans votre cerveau, j'aimerais vous inviter à vous laisser porter vers les profondeurs ... et encore plus profond puisque nous nous sommes élevés à des niveaux et à des structures d'esprit supérieures ... à nos intentions les plus élevées et, tout en flottant plus profondément avec ces intentions supérieures, vous devriez ressentir la profondeur de l'élévation, pénétrant ces perspectives supérieures et élargies pour ressentir la profondeur élevée d'une manière qui les solidifiera au plus profond de vous-même ... au fur et à mesure que vous retournerez dans le monde réel ... »

De la même manière, lorsque nous invitons une personne à se laisser flotter plus bas et à *entrer en Rétrospection puis à traverser* une pensée, une situation, une émotion – la sensation de descente combinée à la réalisation (structure supérieure) que cette sensation découle elle-même d'une autre pensée ou émotion ... nous combinons cette descente dans les profondeurs avec une transe accrue. En restructurant cela, on peut retourner à l'émotion originale, rembobinant (pour l'annuler) le méta-état négatif que l'individu avait créé par le passé.

Et que se trouvait-il avant cela ?

Qu'est-ce qu'il y avait avant ?

Cela reproduit, à reculons, le processus ayant donné naissance à l'état-dragon (le problème<sup>6</sup>) ... et, subtilement, commence à l'éloigner. Voilà pourquoi ce modèle est si meurtrier pour le dragon (car il s'agit d'un modèle de Transformation), expliquant tout le chemin parcouru par Bob grâce à cette technique en l'appliquant à des problèmes physiologiques tels que le bégaiement. Tout comme cela se produit dans le modèle de Guérison des Phobies, la syntaxe du problème s'en trouvera aussi inversée.

L'état du vide total constitue un autre intéressant méta-état à établir comme structure à l'encontre de nos expériences, de notre vécu. Nous y parvenons en retournant au point où rien ne se produit plus ... ni pensées, ni sensation. On peut alors en faire une métaphore avec les sensations de vide, de néant ou de quoi que ce soit d'autre. Cela nous aide à faire le vide dans notre esprit, à neutraliser nos émotions et à atteindre le point neutre.

Puis, ayant passés du *négatif* au *neutre*, nous devrions logiquement, en poursuivant dans cette voie, nous diriger vers des états *positifs*. Le continuum ainsi établi, il en découlera naturellement et aisément que nous continuerons à régresser (comprendre "progresser") vers des états positifs qui s'avéreront bien plus utiles. Chaque fois que nous *appliquons la Rétrospection* vers l'état expérimental suivant, on se retrouvera dans un état-ressource supérieur.

Tout cela ... constitue des métras-états cumulatifs.

Nous pouvons aussi changer cette métaphore en utilisant la modélisation par flottement.<sup>7</sup>

« Et maintenant, sentez vous *flotter* ... devenant de plus en plus léger ... plus léger que l'air ... flottant ... c'est bien ; flottant au-dessus et hors de ces vieilles émotions pour rejoindre quelque chose de plus haut, quelque chose de plus léger, quelque chose de plus flamboyant, quelque chose qui vous invite vers un état d'esprit supérieur - peut-être même vers un état supérieur à tout ce que vous avez connu auparavant ... maintenant ... car vous le pouvez ... C'est cela ... flottant de plus en plus haut.

En fait, la métaphore n'est pas aussi importante que cela. La métaphore n'est pas la magie comme s'il existait quelque chose comme une métaphore sacrée. L'important c'est que dès que nous avons structuré avec une métaphore, on pourra s'en servir pour *faire* des choses, pour *expérimenter*, mettre en œuvre d'importantes *transformations*. Utiliser la Rétrospection au travers une situation implique, suggère et favorise le déplacement vers un nouvel endroit tout comme le fait de flotter vers un état supérieur.

Lorsque nous favorisons le changement, le mouvement, la différence et que nous amenons l'individu à vivre de nouvelles expériences, nous pouvons utiliser ces mêmes ressources comme nouvelles structures d'esprit. S'il existe une magie quelconque, elle est ici. Nous sommes confiants que l'individu ira vers (régressera au travers) les états-ressources dont il aura besoin. Nous utiliserons ces derniers pour les appliquer au problème initial.

---

<sup>6</sup> Bob utilise souvent le terme "dragon" en parlant du bégaiement.

<sup>7</sup> Float up through pattern.

« Et lorsque vous entrez pleinement dans ces ressources et que vous les expérimentez ... comment cela change-t-il le problème initial ? »

## LA MAGIE DU MÉTA-NIVEAU<sup>8</sup>

Cela fait quelques années depuis la toute première fois que j'ai vu Bob utiliser la Rétrospection. C'était lorsque nous avions un groupe de personnes qui terminaient leur formation de Maître Praticien en PNL. Il introduisit ce modèle le dernier jour en le démontrant avec une personne. Puis tout le monde désira expérimenter cette technique. C'était vraiment génial. Une fois que plusieurs individus se soient assis dans *la chaise* pour *Régresser au travers* (rétrospection) des choses, j'avais presque l'impression que cette chaise recelait des qualités magiques.

Peut-être était-ce le passage secret vers un autre univers !

Soyez prudents en vous assoyant sur cette chaise : on ne sait jamais où elle peut nous conduire !

Mais en observant ce processus, il était évident pour moi qu'en pensant à la métaphore elle nous faisait *redescendre* ... en bas ... nous ramenant à la fondation d'une situation. Lorsqu'on parvenait à l'autre extrémité ... pour se retrouver en présence de ressources positives ... je pensai à l'exil de Dante.<sup>9</sup>

Vous avez déjà entendu parler de l'exil de Dante ? À l'entrée d'une cave de Jérusalem, il vit un signe marquant le passage menant à l'enfer. « Celui qui entre ici doit abandonner tout espoir. » Et plus bas, encore plus bas, toujours plus bas ... en fait, Dante passa au travers des neuf cercles de l'enfer ... de plus en plus profondément dans le problème ... passant le feu et le soufre, jusqu'à ce qu'il rencontre la plus inimaginable source du mal ... Satan lui-même. Et dans ce poème, Satan fut transformé en statut de glace au centre de la terre. Vous avez entendu cette histoire du gel de l'enfer ? C'est l'image que dessina Dante en écrivant son poème dans les années 1300. Chaque tentative du géant Satan pour se libérer ... en faisant battre ses ailes ... ne fit que geler la glace encore plus. (Quelle évocation d'un démon complètement démuni !)

Comme Dante poursuivit son voyage à partir du centre de la terre, tous ses mouvements, à partir de là, l'entraînèrent au-dessus et au-delà de la planète Terre ... pour se retrouver au pied du Mont Purgatoire puis au sommet du paradis terrestre, d'où Béatrice le prit sous son aile pour un voyage dans l'espace, tout d'abord vers la Lune, puis vers Mars et, enfin, vers les étoiles. Mais ça, c'est une autre histoire.

Descendre et remonter. Monter et redescendre vers un nouvel ensemble de valeurs. Vous savez maintenant ce que signifie s'élever en profondeur.

---

<sup>8</sup> En référence à ces niveaux abstraits de conscience que nous expérimentons en nous.

<sup>9</sup> Dante Alighieri (Durante degli Alighieri) est un poète, homme politique et écrivain italien né en 1265 à Florence et mort en 1321 à Ravenne, Italie. Dante est le premier grand poète de langue italienne et son livre, Divine Comédie, est considéré comme l'un des chefs-d'œuvre de la littérature.

## TRANSFORMER LA NEUROLOGIE.

Je sais pourquoi Bob privilégie ce modèle et croit qu'il constitue un des plus puissants. Parce qu'il l'a utilisé pour modifier des *significations* (croyances) qui s'étaient *incrustées* dans les muscles, comme pour le bégaiement. C'est ce que nous voulons dire par "neuro-sémantique" (par neuro et sémantique). En empruntant ce terme de Korzybski avec celui de "neurolinguistique," nous avons pu voir *comment* les significations s'incrument dans les muscles. Cela se produit tout le temps et notre modèle Esprit-à-Muscle s'attaque à ce mécanisme de nos états esprit-corps-émotion.

Cela est déclenché par des commandes telles que « Ne bégaie pas, » « Évite d'hésiter lorsque tu sais que tu seras non-fluent. » C'est la structure de bégaiement telle que l'avait notée, il y a longtemps, le Dr. Wendell Johnson, sémanticien général, dans son ouvrage devenu un classique, *People in Quandaries*. Le bégaiement met toujours en œuvre la conscience de ne pas être fluent. Mais comme nous sommes tous non-fluents la plupart du temps (PQPB<sup>10</sup> ou pas), il doit bien y avoir quelque chose d'autre qui déclenche le "bégaiement."

On doit *ne pas aimer, haïr* ou se voir *interdire* la non-fluence. On doit lui donner une signification négative et pénible. Et lorsqu'on le fait, que ce soit en étant interdit d'être non-fluent (ce à quoi certains parents et enseignants excellent à souligner et à renforcer !) ou en considérant le bégaiement comme signifiant quelque chose de négatif du genre « Être stupide, » « Être inadapté, » « Manquer de confiance, » ainsi de suite. Avec une telle attitude, nous créons une structure méta-état de *refus de tolérer* la non-fluence et devenons très conscients et inquiets de chaque non-fluence que nous trouvons alors pénible et inacceptable. Après des semaines, des mois et des années d'un tel régime, pas étonnant que ces *sémantiques* s'incrument dans notre physiologie de telle sorte que notre respiration, et la façon dont nous utilisons nos muscles de la langue et de la bouche, *favoriseront* ce méta-état négatif.

Puis le bégaiement devient neurologique. En vérité, il devient un état neuro-sémantique. C'est une bonne nouvelle car cela signifie qu'il nous suffit de changer la sémantique (les significations/croyances/perceptions) pour modifier la neurologie. À l'hiver 2001-2002, Bob utilisa la Rétrospection avec 5 individus qui bégayaient, principalement par téléphone ; après une ou quatre séances (mais plus souvent 2), ils ne bégayaient plus.

## RÉSUMÉ : LA NEURO-SÉMANTIQUE DU BÉGAIEMENT.

Nous avons utilisé le principe de base de la PNL selon lequel toute expérience possède sa propre structure afin de pouvoir nous débarrasser de la structure de base de l'expérience du "bégaiement." Ce faisant, nous avons simplement refusé d'accepter aveuglément les idées préconçues et les définitions du modèle médical relatif à sa cause ou à sa guérison. Ainsi, nous avons d'abord refusé d'*identifier* ces personnes comme "bègues," comme si c'était ce qu'elles étaient, ce qui les définissait. Nous avons également tourné le dos à cette attitude fataliste voulant que « Bègue un jour, bègue toujours. »

---

<sup>10</sup> Personnes qui parfois bégaiant.

Parallèlement à nos travaux, [The Structure of Personality](#) (2001), nous avons dé-nominalisé<sup>11</sup> la forme et la structure pour nous attarder aux quatre méta-domaines qui nous fournissaient une description des processus et de la "personnalité" : langage (Méta-Modèle), perception (Méta-Programmes), états et réflexivité (Méta-États) et les caractéristiques cinématographiques de la représentation visuelle interne de l'individu (Méta-Modalités ou "sous-modalités").

Le simple fait que le *bégaiement* soit le résultat final d'une fusion des méta-niveaux et des méta-structures dans les muscles [formant ainsi un bon exemple de la façon dont nous transposons des idées et des significations de l'esprit aux muscles (esprit-aux-muscles)] ne le rend pas pour autant non-modifiable. Cela se produit avec toute idée (croyance, valeur, compréhension, signification, attente, etc.) que nous "installons" en tant que programme-moteur. Il en est toujours ainsi avec un système esprit-corps-émotion.

Car lorsqu'on a créé quelque chose, on peut le détruire pour lui substituer quelque chose de bien meilleur ! Voilà la puissance, la magie et l'excitation en neuro-linguistique et en neuro-sémantique.

### **TÉMOIGNAGE # 1**

#### **Suivi de deux mois : cela fonctionne-t-il à long terme ?**

Suite à mes consultations avec Bob, je savais devoir traverser certaines étapes afin de vérifier l'efficacité à long-terme du traitement. Parmi ces étapes il y avait ces inévitables moments où l'individu se retrouve en situation de "stress élevé" résultant normalement en bégaiement. Quelques exemples : conversation un à un sur des sujets sensibles, rencontre de gestion, rencontre de compagnie et plusieurs autres situations de parole que j'avais toujours considérées comme "menaçantes." Au cours des deux derniers mois, j'ai été exposée à chacune de ces situations "menaçantes" et je me suis, à chaque fois, exprimée avec fluence. L'étape ultime se produisit le 21 mars 2002 alors que je devais faire une présentation au Conseil d'administration de la compagnie pour laquelle je travaille. Avant de travailler avec Bob, une telle situation déclenchait le bégaiement hors de tout doute. Mais même cette dernière situation ne devait pas réussir à déclencher le bégaiement. J'ai mis ma fluence à l'épreuve dans toutes ces situations qui, auparavant, produisaient le bégaiement ! Je suis aujourd'hui heureuse de témoigner qu'il s'agit d'un succès durable, à long terme. La plus grande différence entre une PQB et une autre fluide, c'est que la personne fluide ne pense pas au bégaiement.

**LINDA ROUNDS**

LSRounds@aol.com

Mars 2002

### **TÉMOIGNAGE # 2**

La neuro-sémantique et le modèle PNL de la Rétrospection ouvrent la voie à d'intéressantes possibilités pour le traitement du bégaiement. La grande majorité des thérapies traditionnelles se concentrent sur des modifications comportementales (*i.e* la respiration, approches en douceur, contacts articulatoires légers, etc.). Le stigmat

---

<sup>11</sup> Nominaliser, en linguistique, signifie changer (une phrase) en syntagme nominal (sic), substantiver (nommer).

rattaché au bégaiement et cette irrésistible pulsion à "ne pas bégayer" prennent trop souvent le dessus sur les stratégies de modifications comportementales. Il est donc fréquent de connaître des rechutes périodiques après une thérapie. Le Saint Graal qui fait tant défaut aux thérapies traditionnelles est une stratégie cohérente et facilement accessible de restructuration des méta-états afin de soulager le phénomène pré-bégaiement. La réussite du travail sur les aspects cognitifs du bégaiement (*i.e* la peur, l'évitement et les croyances limitantes) est essentielle au changement durable. Des ancrages négatifs s'agrippent constamment sur votre Historique de Bégaiement à la faveur de situations craintes et de mots spécifiques.<sup>12</sup> En ma qualité de praticien en PNL et comme personne ayant un léger bégaiement résiduel, je n'ai pas hésité à explorer personnellement la technique de la Rétrospection. Après trois consultations téléphoniques avec Bob, j'ai connu une augmentation rapide et importante de ma fluence spontanée.<sup>13</sup>

### **TIM MACKESEY, CCC-SLP**

Orthophoniste

[fluency@bellsouth.net](mailto:fluency@bellsouth.net)

### **TÉMOIGNAGE # 3**

J'ai fait la connaissance de Bob alors que je suivais la formation en Méta-PNL au Collège Gaston. Depuis mon enfance, je vivais avec un incontrôlable problème de bégaiement. Au cours de cette formation, j'appris à utiliser la neuro-sémantique pour contrôler mon bégaiement. Mais comment pouvais-je savoir si cela allait fonctionner ? Après avoir tenu de longues conversations avec plusieurs personnes, je réalisai soudainement que je n'avais pas du tout bégayé et que ma conversation avait été plutôt agréable. J'avais l'habitude d'être horrifiée par le téléphone. Je peux aujourd'hui faire des appels téléphoniques sans anxiété ni bégaiement. En vérité, je me suis surprise à utiliser le téléphone plus souvent.

### **Lawrie Crawley**

Bank of America

Charlotte, Caroline du Nord

[jcrawley@earthlink.net](mailto:jcrawley@earthlink.net)

### **Ressources additionnelles sur le bégaiement.**

Pour plus d'informations sur l'utilisation de la neuro-sémantique pour le bégaiement, rendez-vous sur notre site web et lisez les deux articles à ce sujet, tous deux basés sur des études de cas de PQB qui ont vaincu leur problème en quelques séances seulement. Vous trouverez ces articles à :

---

<sup>12</sup> Ce que je désigne "Historique de Bégaiement" est, en anglais, le time line (ou timeline), une ligne continue dans le temps sur laquelle sont distribués, chronologiquement, les événements/situations auxquels nous faisons allusion.

<sup>13</sup> On peut lire les témoignages de Linda Rounds et de Tim Mackesey dans *Redéfinir le Bégaiement*, version française de l'ouvrage de John Harrison qu'on peut retrouver à <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Red%C3%A9finir-le-B%C3%A9gaiement-%C3%89DITION-2011.pdf>

1. "From Stuttering to Stability: A Case Study" by Linda Rounds with Bob Bodenhamer. [www.neurosemantics.com/Articles/Stuttering\\_to\\_Stability.htm](http://www.neurosemantics.com/Articles/Stuttering_to_Stability.htm)
2. "Meta-Stating Stuttering: An NLP Approach to Stuttering" by L. Michael Hall, Ph.D. and Bobby G. Bodenhamer, D.Min. – [www.neurosemantics.com/Articles/Stuttering.htm](http://www.neurosemantics.com/Articles/Stuttering.htm)

## Références

Bloodstein, Oliver (1975). In J. Eisenson (Ed.), *Stuttering: A Second Symposium*. New York: Harper & Row.

Korzybski, Alfred. (1941/1994). *Science and sanity: An introduction to non-Aristotelian systems and general semantics*, (5th. ed.). Lakeville, CN: International Non-Aristotelian Library Publishing Co.

Overdurf, John; Silverthorn. (1996). *Beyond Words* Audio Cassettes.

James, Tad. (1989). *Master Time Line Therapy Training Manual*.

Hall, L. Michael (1995). Meta-states: A new domain of logical levels, self-reflexiveness in human States of consciousness. Grand Junction, CO: ET Publications.

Hall, L. Michael. (1996). [Dragon slaying: Dragons to princes](#). Grand Junction, CO: ET Publications.

Hall, L. Michael Hall and Bob Bodenhamer, "[The Drop Down Through and Mind Back Tracking Techniques](#)" on The Institute of Neuro-Semantics Web Site at [www.neurosemantics.com](http://www.neurosemantics.com)

Johnson, Wendell (1964/1989) *People in quandaries: The semantics of personal adjustment*. San Francisco, CA: International Society for General Semantics.

Sheehan, J.G., & V.M. Sheehan (1984). *Avoidance-reduction therapy: A response suppression hypothesis*. In W.H. Perkins (Ed.), *Stuttering disorders*. New York: Thieme-Stratton

## Auteurs :

L. Michael Hall, Ph.D. est psychologue licencié (LPC) du Colorado, formé selon le modèle Cognitivo-comportemental, créateur des modèles Méta-États ainsi qu'un auteur prolifique, entrepreneur et formateur international.

Bobby G. Bodenhamer, D.Min. est formateur international en neuro-sémantique et en PNL, auteur de plusieurs livres, pasteur et directeur du Premier Institut en neuro-sémantique à Gastonia en Caroline du Nord.

**Catégorie :** <http://www.masteringstuttering.com/articles/category/changing-limiting-beliefs/>

Traduction de *The Drop Down Through & Mind-Backtracking Pattern, The Art of Dropping-Down Through Experiences Even Stuttering While Rising Higher*. Par Bobby G. Bodenhamer, D.Min. et L. Michael Hall, Ph.D. Traduit par Richard Parent, mai 2012.