

DE L'ESPRIT AU MUSCLE

DE L'ESPRIT AU MUSCLE, FONCTIONNEMENT

Extrait de *Accessing Personal Genius - Training Manual*

De L. Michael Hall, Ph.D. et Bob Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent

De L'esprit au muscle : On peut transformer d'informatifs et révélateurs principes ou concepts en **modèles neurologiques** qui seront codés dans notre mémoire musculaire. Cela se produit, par exemple, lorsque nous apprenons la méthode pour taper du texte. Le long et laborieux apprentissage initial pour que la coordination des muscles soit gravée dans nos doigts fera en sorte que cette pratique ardue finira par *incorporer* l'apprentissage *dans la fibre même de nos muscles*. Puis nous oublierons les détails de la méthode, les muscles prenant dorénavant la relève. Les concepts auront été imprégnés sous forme de « mémoire musculaire. » C'est ainsi que *le principe devient muscle*. Étant donné que ce phénomène s'observe dans l'expertise et la maîtrise de toutes les sphères d'activités, du sport, des mathématiques et de l'enseignement à la chirurgie, la vente et aux relations publiques, tout commence par un *principe* - un concept, une compréhension, une connaissance ou une croyance pour la transmettre aux muscles de manière à ce qu'elle s'y imprègne.

De l'esprit au muscle

Étude cas

Roberto, de Miami, a 27 ans. Ce jeune homme connaît des blocages depuis l'âge de neuf ans. Dès nos premières heures de thérapie, il devient évident que le père de Roberto constituait la principale cause de son problème. La peur qu'il avait de son père occasionnait en effet l'anxiété à la base de ses blocages.

Questionnant Roberto lors de notre quatrième session sur l'environnement familial alors qu'il était enfant et qu'il désirait exprimer ses émotions, il répondit : «Je n'avais jamais le droit d'exprimer ce que je ressentais. J'en étais venu à croire que mes sentiments n'étaient pas 'légitimes.' J'ai toujours pensé que mon père était à la source de mon problème. Profondément ancré en moi, j'ai toujours su que mon père était la cause de mes blocages.»

DE L'ESPRIT AU MUSCLE

Voulant poursuivre sur cette remarque, Roberto m'interrompit. Il me demanda : « Avez-vous remarqué ? » Je lui rétorquai : « Mais remarqué quoi ? » Roberto continua : « Lorsque je vous disais que mon père était à la source des mes blocages, j'étais fluent. J'ai ressenti une « légèreté » dans ma poitrine et j'étais totalement fluent. » « C'est exact Roberto, tu étais parfaitement fluide. »

Cette réflexion m'amena à lui expliquer que lorsqu'un enfant se voit refuser la permission d'exprimer une émotion véritable, cela peut avoir de graves répercussions à l'âge adulte. Je lui demandai : « Roberto, *que signifie* pour toi le fait que tu aies ressenti cette « légèreté » dans ta cage thoracique alors que tu exprimais des émotions et des croyances véritables sur le rôle de ton père relativement à tes blocages ? »

Roberto : « Cela signifiait que mes sentiments étaient légitimes. » Un examen plus approfondi fit comprendre à Roberto que le fait d'avoir ressenti cette « légèreté » à sa poitrine, alors qu'il parlait de ses sentiments véritables sur le rôle de son père dans ses blocages, lui confirma que ses sentiments avaient toujours été justes et que c'était son père qui avait tort. Roberto résuma la situation ainsi : « Mes sentiments sont valides. »

([Voir graphique # 1](#) à la page 6)

M'accrochant à l'idée maîtresse que « ses sentiments étaient légitimes, » j'amenai Roberto à incorporer cette idée dans ses muscles. Car la peur de son père qui était enracinée dans ses muscles déclenchait ses blocages. La capacité de Roberto d'exprimer honnêtement ses sentiments au sujet de son père, affirmation par ailleurs appuyée par cette sensation interne de légèreté, représentait une ressource des plus valables pour que Roberto retrouve la fluence. J'appliquai alors le « Modèle de l'esprit-au-Muscle » afin que ce processus amène Roberto là où il pouvait instaurer cet état-ressource dans ses muscles ([Voir Graphique 1](#), page 6)

DE L'ESPRIT AU MUSCLE

- 1. L'idée (principe) à incorporer dans ses muscles** - je voulais que Roberto installe dans ses muscles l'idée que « *Mes émotions sont légitimes.* »
- 2. Transformer l'idée en croyance** - « Alors, Roberto, que penses-tu de l'idée que tes « sentiments soient légitimes ? » Roberto : « *Je crois, en effet, que mes sentiments sont légitimes.* »
- 3. Reprogrammer la croyance en décision** - « Roberto, le fait de croire que tes sentiments sont légitimes t'amènera où dans la vie ? Que vas-tu décider de faire ? » « *Je vais l'appliquer. Je vais en être conscient en tout temps.* »
- 4. Reformuler la croyance et la décision en tant qu'états/expériences émotionnels** - « Comment réagis-tu à cela, Roberto ? » « Cela me donne l'impression d'avoir un certain contrôle de moi-même. J'ai une « sensation de contrôle. »
- 5. Transformer ces émotions en actions qui renforcent la croyance et la décision** - « Et avec ce 'sentiment de contrôle', comment vas-tu modifier ton comportement ? » « *J'en serai toujours conscient, spécialement lorsque la légitimité de mes émotions sera remise en question par mon père. Cela va certainement me donner beaucoup plus 'd'espoir' - ça, c'est certain !* »
- 6. Passer à l'action en permettant aux niveaux supérieurs de l'esprit de reprogrammer le passé** - J'amenai Roberto à répéter plusieurs fois les pensée-sentiments précédents. Pour poursuivre le processus, il les nota par écrit. L'idée est de répéter ces pensées en esprit encore et encore et de les mettre en pratique jusqu'à ce qu'elles deviennent coutumières.

DE L'ESPRIT AU MUSCLE

Le modèle

Résumé des étapes, “De l'esprit-au-muscle”

1. “ Je comprends...”
2. “ Je crois...”
3. “ À compter de ce jour, je vais...”
4. “ Je ressens et je vis...”
5. “ L'action que j'entreprendrai aujourd'hui afin d'exprimer ma compréhension, de donner vie à ce concept, à cette croyance, à ma décision et à mon état, est...”
6. Faites appel à votre niveau supérieur de compréhension et servez-vous en à travers les étapes 2 à 5. Répétez cette boucle afin de bien installer l'idée.

1) Identifiez un principe (un concept, une compréhension) que vous désirez imprégner dans vos muscles.

- Quel est ce concept ou ce principe que vous désirez instaurer dans votre neurologie et en faire le gestionnaire de vos programmes ? (Suggestions : « La carte n'est pas le territoire. » « Puisque je sais comment parler avec fluence, alors je peux parler avec fluence dans toutes les situations. » Vous pouvez vous inspirer du Générateur de Nouveau Comportement.¹)
- Décrivez votre compréhension conceptuelle.
- Que savez-vous, que comprenez-vous ou que croyez-vous relativement à ce que vous voulez instaurer comme structure mentale ?
- Énoncez-le de façon claire, limpide et convaincante en complétant la phrase « **Je comprends que ...** »

2) Décrivez le principe/l'idée comme une croyance.

- Y croyez-vous ? Aimerez-vous y croire ?
- Si vous y croiriez vraiment, cela ferait-il une différence dans votre vie ?
- Établissez le concept en l'énonçant comme croyance en disant : « **Je crois que ...** »
- Maintenant, énoncez-le comme si vous y aviez vraiment cru. Notez ce que vous ressentez en le répétant.

3) Transformez la croyance en décision.

- Allez-vous le faire ? Êtes-vous prêt à vivre selon cette croyance ? [Oui] Vous le feriez ? [Oui] Vraiment ? [Oui]

¹ Article traduit séparément et joint à celui-ci. R.P.

DE L'ESPRIT AU MUSCLE

- Seriez-vous disposé à agir en conséquence et en faire votre programme pour la vie ?
- Alors, énoncez-le comme une décision en complétant l'énoncé suivant : « **À partir de ce maintenant, je vais...** »
- Ou « Je veux... Je choisis... Il est temps de... »

4) **Énoncez à nouveau la croyance et la décision, mais cette fois en tant qu'état/expérience émotionnelle.**

- Énoncez encore la croyance décisive tout en notant ce que vous ressentiriez si vous y croiriez totalement.
- Que ressentiriez-vous si vous croiriez vraiment en cette croyance et cette décision puissantes tout en vivant en accord avec ces dernières ?
- Prenez le temps de bien ressentir ces émotions... laissez-les prendre de l'ampleur.
- Exprimez en mots vos sentiments : « **Je ressens... J'expérimente, je vis... parce que je vais ...parce que je crois en/que...** »

5) **Transformez les émotions en actions pour exprimer la croyance et la décision.**

- « La chose que je ferai aujourd'hui pour exprimer ces sentiments, pour concrétiser cette croyance décisive, sera ... »
- Et qu'allez-vous faire demain ? Puis après-demain ?

6) **Insérez-vous dans (associez-vous à) l'action et faites confiance aux niveaux supérieurs de votre cerveau pour achever le travail.**

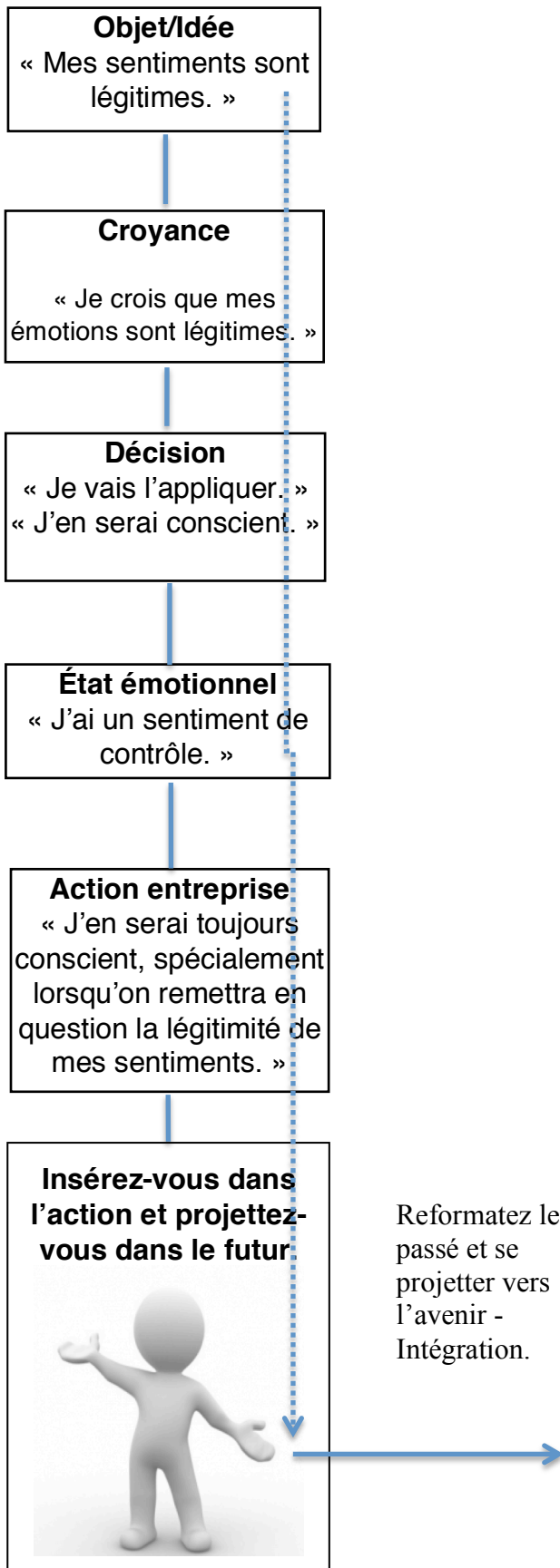
- En vous visualisant faire cette action que vous ferai aujourd'hui...la voyant, l'entendant et la ressentant ; vous faites cela parce que vous croyez à quoi ?
- Parce que vous avez décidé de faire quoi ?
- Parce que vous ressentez quoi ?
- Et quelle est cette autre chose que vous ferez ?
- Parce que vous comprenez quoi ?
- Parce que vous ressentez quoi ?
- Parce que vous avez décidé quoi ?
- Parce que vous croyez en quoi ?
- Et quoi d'autre allez-vous faire ?

Note : comme la plupart des processus, il est préférable d'entreprendre celui-ci en ayant quelqu'un qui vous guidera dans cette démarche afin que vous puissiez vous y concentrer totalement.

DE L'ESPRIT AU MUSCLE

Graphique # 1

Modèle de l'esprit au Muscle, étude de cas



DE L'ESPRIT AU MUSCLE

Traduction de ***Mind-To-Muscle Pattern***, from *Accessing Personal Genius Training Manual*, par L. Michael Hall, Ph.D. et Bob Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent, août 2012.