

CHANGER DE SIGNIFICATION PAR LE « MODÈLE MIRACLE » APPLIQUER UN MÉTAÉTAT SUR DE NOUVELLES POSSIBILITÉS

Fusion d'articles de Bobby G. Bodenhamer, D. Min. et de L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par Richard Parent

Voici une autre technique mentionnée dans une traduction précédente mais qui n'avait pas encore été traduite. J'y ai ajouté un texte de Michael Hall que j'ai légèrement modifié afin d'enlever les commentaires s'adressant à un praticien de la PNL en séance de travail avec un client. R.P.

La 'Question Miracle' fut développée par Steve de Shazer¹ et popularisée dans Brief Therapy. Nous y avons recours pour *nous écarter et sortir de* l'espace problème afin de *penser différemment*, favorisant ainsi la solution de problèmes. Ce modèle permet de nous construire une perspective renouvelée hors du *cadre* habituel selon lequel nous fonctionnons. "De là," on peut concevoir de nouvelles significations, sachant que toute signification constitue une réalité construite, et donc sujette à reconstruction, à un recadrage.

Lorsque vous appliquez ce modèle, vous désirez accéder à un état enjoué, infantile, plaisant et feint. Commencez en racontant des parties de l'histoire de Steve de Shazer ou, simplement en lisant textuellement « La Question Miracle » (voir plus loin).

L'objectif de ce modèle est d'appliquer un métaétat à votre état génie avec un état qui vous permettra de sortir de votre schème de pensée coutumier ayant créé un problème qu'il ne peut résoudre. Pour citer la fameuse citation d'Einstein : « Le schème de pensée ayant créé le problème ne pourra résoudre ce problème. Il vous faudra un autre schème de pensée pour le résoudre. » Établissez cela comme votre cadre, votre structure. Vous êtes sur le point d'expérimenter le passage d'un schème de pensée bloqué, dans une impasse, à un schème de pensée qui vous permettra de trouver une solution reposant sur une autre manière de penser.

J'ai simplement ajouté à la Question Miracle de Shazer un certain nombre d'éléments de la PNL. J'ai ajouté un ancrage spatial, une légère transe, les questionnements métamodèles puis quelques métaquestions pour explorer la matrice.² Assurez-vous de bien vous connecter à l'état bloqué. Si vous n'êtes pas dans un état de blocage, dans une impasse, alors ce modèle ne vous sera d'aucune utilité.

« Le monde ne va pas changer, c'est vous qui allez changer, un miracle va se produire en vous. Le voulez-vous ? »

Ce modèle a la même structure que les Concepts Métaétat ; mais attendez d'avoir passé au travers ses étapes avant de vous prononcer. Afin que ce modèle puisse fonctionner, il est essentiel de pouvoir « maintenir une structure. »

¹ **Steve de Shazer** (1940-2005) Thérapeute américain, pionnier de la thérapie brève centrée sur la solution. Steve de Shazer commence sa carrière comme musicien classique et saxophoniste de jazz après l'obtention de son "Bachelor of Fine Arts" en 1964. En 1971, il obtient un diplôme de master en travail social. Avec son épouse, Insoo Kim Berg qui a étudié au Mental Research Institute of Palo Alto en 1975, de Shazer s'intéresse à la thérapie brève dite de « Palo Alto » de John Weakland, Paul Watzlawick et Richard Fisch. En 1978, il fonde avec Insoo Kim Berg le Brief Family Therapy Center de Milwaukee.

² Je vous réfère au [Glossaire](#) pour y trouver les définitions de termes propres à la PNL.

SE DÉBARRASSER DE VIEUX SCHEMES DE PENSÉE

Un prérequis vers la maîtrise (du génie personnel) est de pouvoir prétendre (faire comme si) et d'imaginer, deux habiletés nous permettant de penser autrement. Nous utiliserons ici la Question Miracle de Steve de Shazer afin de nous écarter et de sortir de l'espace problème et penser différemment. Cela nous permettra de nous engager dans une pensée orientée vers la solution de problème. Ce modèle utilise pleinement la structure « comme si » afin de construire une nouvelle perspective hors structure.

Voici la Question Miracle telle que rédigée par Steve de Shazer :

« Supposons que, la nuit dernière, pendant votre sommeil, un miracle s'est produit. Au petit matin, vous vous levez en constatant que toute cette peur et cette anxiété entourant vos blocages et votre bégaiement sont, comme par magie, disparues. Quel serait l'impact sur vos schèmes de pensée, sur votre mentalité et comment votre vie en serait-elle transformée ?³ Parce que vous dormiez, vous ne pouvez ni savoir que cela s'est produit, ni comment. Comment découvrir qu'un miracle s'est produit ? Comment pourrait le deviner votre amoureuse/amoureux ? Qu'est-ce qui serait différent ? Que remarqueriez-vous ? »

Précisions pour votre cadrage :

Le schème de pensée ayant créé le problème ne pouvant, la plupart du temps, résoudre ce problème, il vous faudra vous déplacer vers un autre espace (vers une autre position perceptuelle) afin de penser autrement.

La capacité de prétendre, en fait, d'utiliser la structure comme si est la structure qui vous permettra d'entrevoir de nouvelles possibilités.

Les choses vont empirer avant de s'améliorer. Nous irons dans une direction qui ne nous apparaîtra pas normale, de sens commun, ou même droite. Nous allons explorer une Matrice Bloquée et la faire exploser en lui faisant atteindre le seuil critique.

Questions incitatives :

Qu'est-ce qui nous empêche d'embarquer sur l'autoroute de la vie et de mettre la pédale au plancher ?

Qu'est-ce qui nous retient de courir vers notre rêve ?

³ La question a été adaptée pour le bégaiement. Dans le texte original, cette partie se lit en fait comme suit : « ...et les problèmes qui vous ont amené jusqu'ici furent instantanément résolus, partis, comme ça (claquement des doigts), atteignant ainsi le but que vous souhaitiez depuis longtemps. »

Le Modèle : S'amuser avec le Modèle

Le « Modèle Miraculeux »

- 1) Identifiez votre problème.
- 2) Identifiez vos croyances-sur-vos-croyances.
- 3) Esquissez la structure supérieure de signification de cette expérience.
- 4) Vérifiez l'écologie de vos métacroyances.
- 5) Imaginez la nuit du miracle.
- 6) Décrivez le jour d'après.
- 7) Posez des métaquestions sur cette nouvelle expérience afin de l'appuyer.
- 8) Confirmez et projetez vers le futur.

1) Identifiez un problème (pensez à une croyance réductrice, la peur, etc. accompagnant le blocage).

Dressez une liste de tous les mots et croyances qui vous viennent à l'esprit. Ou pensez à un *problème* quelconque que vous n'aimez pas. Utilisez une phrase directe :

« Je n'aime pas _____ »

(Ex. : les représentants de l'autorité, l'impression d'être hors contrôle, parler en public, faire des appels téléphoniques, etc.).

Ou, « *L'enjeu/le problème* qui m'irrite vraiment c'est... _____ »

Où et quand vous sentez-vous bloqué/coincé ?

À quoi ressemble votre état coincé ? À quel point est-il puissant ?

Où, dans la vie, vous sentez-vous coincé/bloqué dans un schème de pensée ou de croyance tout en ayant l'impression de ne pouvoir vous extirper de cette impasse ?

2) Identifiez vos croyances-sur-vos-croyances (cette matrice que vous avez construite).

Que croyez-vous *au sujet* de ce problème, sur votre état coincé ?

Quel est le problème avec cela ?

Quelles significations lui donnez-vous ?

Qu'en pensez-vous ?

3) Remontez jusqu'au niveau supérieur de vos structures bien ancrées afin de bien voir toute la structure métaniveaux (Esquissez la structure supérieure de signification de cette expérience).

Supposons que ce soit vrai : quelle serait votre croyance à son sujet ?

Si c'était vrai, qu'est-ce que cela signifierait pour vous ?

Cela étant, quelles croyances appuient une telle croyance réductrice ?

Et que croyez-vous à son sujet ?

[Bien identifier la structure supérieure de croyance, couche après couche, sur une autre feuille de papier et énumérez-y les croyances ou idées.]

4) Contrôlez la qualité de tout votre système de croyances ancrées dans d'autres croyances (votre matrice)/Vérifiez l'écologie de ces croyances.

Oublions, pour un instant, ces idées et ces croyances.

Prenant du recul, que pensez-vous de cette matrice de croyances ?

Ce genre de pensée-sentiments vous aide-t-il ? Améliore-t-il les choses ? Vous donne-t-il plus de pouvoir en tant qu'individu ? Où en avez-vous carrément assez de tout cela ?

Êtes-vous prêt à penser autrement que le schème de pensée ayant créé ce problème ?

[Si oui, allez à l'étape suivante ; sinon, tirez-en toute valeur ou intention positives puis n'arrêtez pas de poser des questions contrôlant la qualité de ce qui reste.]

5) Imaginez la nuit miraculeuse.

« Supposons que, ce soir, une fois au lit, et alors que vous dormez, un miracle se produit et que les problèmes vous ayant amené jusqu'ici furent instantanément résolus, partis, comme ça (claquement de doigts), ayant enfin atteint ce que vous espériez tant. Mais, comme vous dormiez, vous ne savez pas et ne pouvez savoir que cela s'est produit et comment cela se produisit. Comment allez-vous savoir qu'un miracle s'est produit ? Comment le sauront ceux que vous aimez ? Qu'est-ce qui sera différent ? Que remarquerez-vous ? »

Étirons un peu la question :

Fermez les yeux. Imaginez que la nuit tombe et que vous allez au lit. Supposons que, cette nuit, quelque chose de spécial se produira... un miracle... et que, le lendemain matin, vous vous levez en pensant et en ressentant de manière totalement différente... Prenez le temps d'y réfléchir intensément et de manière saisissante.

Quels sont les pensées-sentiments, les croyances et les états qu'il vous faut pour entreprendre la journée de demain avec grâce, pouvoir, amour, passion et confiance ?

Quel état un tel état présuppose-t-il ?

Quelles significations/croyances donneraient davantage de pouvoir à cela ? Comment représenteriez-vous cela ?

Lorsque vous serez prêt... ouvrez vos yeux, dirigez-vous vers cette autre chaise... la chaise du jour d'après le miracle...

[Prolongez au besoin en utilisant un langage hypnotique.]

6) Décrivez le jour d'après...

Si ce jour est vraiment le jour suivant le miracle, comment le savoir ? Qu'est-ce qui est différent ? Décrivez ce jour suivant le miracle. Quoi d'autre est différent ?

[N'arrêtez pas de chercher des différences jusqu'à ce que vous cartographiez une nouvelle réalité.]

Qui fut le premier à le savoir ? Qu'a remarqué cette personne ?

[Décrivez cela entièrement... qualifiant vos états et vos croyances.]

7) Posez des métaquestions sur la nouvelle expérience afin de l'appuyer.

Quelle croyance appuie cette nouvelle expérience ? Quelles valeurs ?

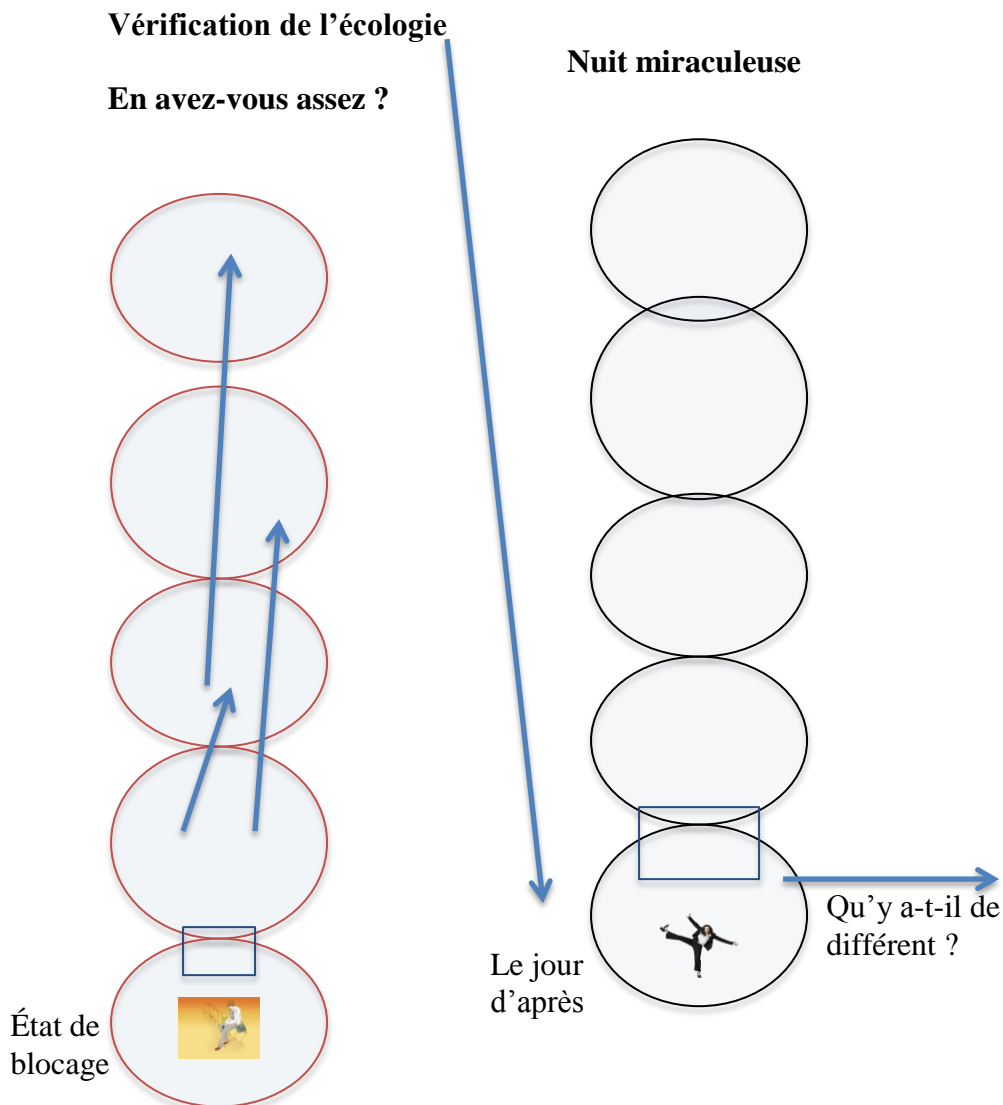
Quelles nouvelles idées et compréhensions cela vous donne-t-il ?

Aimez-vous cela ?

8) Confirmez et projetez vers le futur.

Aimez-vous cela ? Désirez-vous garder cela ? Imaginez votre avenir avec cela.

Créer un miracle



Traduction de *Changing Meaning With the « Miracle Pattern »*, par Bobby G. Bodehamer (de State Management) et de *Pattern no. 9 : Meta-Stating New Possibilities* de L. Michael Hall.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Septembre 2013. Rév. : 08/2014. (partiellement hors résumé)